

RESUMEN

AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES
ADOLESCENTES DE COLOMBIA

por

Luz del Carmen Herrera Espinel

Asesor principal: Jason Aragón

RESUMEN

Universidad de Montemorelos

Facultad de Educación

Título: AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE COLOMBIA

Nombre del investigador: Luz del Carmen Herrera Espinel

Nombre y título del asesor principal: Jason Aragón, Maestro en Salud Pública.

Fecha de terminación: Marzo de 2016

Problema

Esta investigación pretendió conocer la relación que puede existir entre la percepción del estilo de vida relacionada con la actividad física que manejan los adolescentes dentro de su diario vivir, en alumnos de educación básica y media de dos colegios adventistas de Colombia.

Método

El estudio fue de tipo descriptivo y correlacional. La población estuvo compuesta por 255 estudiantes matriculados en los grados octavo, noveno, décimo y undécimo de dos escuelas secundarias adventistas de Colombia.

Se aplicó como instrumento para medir la variable estilo de vida el Cuestionario de Prácticas y Creencias de Estilos de Vida, de Arrivillaga Quintero y Salazar

Torres (2004).

Como indicadores de rendimiento académico se tomaron y analizaron los resultados de la prueba externa estandarizada Aprender para Saber.

Resultados

En general, aunque no se encontró una correlación significativa entre las puntuaciones totales de los constructos del estudio percepción del estilo de vida y rendimiento académico, sí se encontraron correlaciones significativas entre algunas subescalas. Se halló muy significativa la correlación entre el rendimiento académico en el área de ciencias naturales y la subescala percepción de la práctica de actividad física. Otros hallazgos muestran relaciones significativas de las variables de estudio con el género, la edad, el grado y el estrato.

El instrumento que midió la percepción del estilo de vida presentó un alto nivel de confiabilidad medida por el alfa de Cronbach ($\alpha = .829$).

Conclusiones

No se observó una correlación significativa entre las medias totales de percepción del estilo de vida y rendimiento académico. Aunque no se correlacionan entre sí las puntuaciones totales de los constructos del estudio, se pudo encontrar correlaciones significativas entre algunas subescalas.

Universidad de Morelos

Facultad de Educación

AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES
ADOLESCENTES DE COLOMBIA

Tesis
presentada en cumplimiento parcial
de los requisitos para el título de
Maestría en Educación

por

Luz del Carmen Herrera Espinel

Marzo de 2016

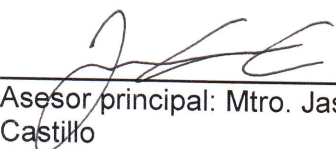
EL ESTILO DE VIDA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES

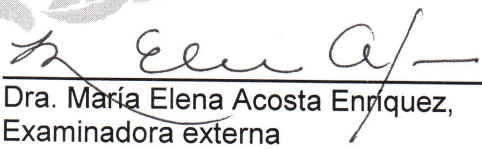
Tesis
presentada en cumplimiento parcial
de los requisitos para el título de
Maestría en Educación

por

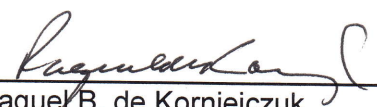
Luz del Carmen Herrera Espinel

APROBADA POR LA COMISIÓN:


Asesor principal: Mtro. Jasón Aragón
Castillo


Dra. María Elena Acosta Enriquez,
Examinadora externa


Miembro: Dr. Víctor Korniejczuk


Dra. Raquel B. de Korniejczuk,
Directora de Estudios Graduados


Miembro: Dr. Enoc Iglesias

30 de marzo de 2016
Fecha de aprobación

DEDICATORIA

El triunfo en la vida no es solamente de los primeros, es también de los que llegan a la meta.

Al culminar este gran objetivo dedico la presente tesis de grado a:

Dios, mi creador y sustentador, por darme las fuerzas para no desfallecer ante las adversidades y con su ayuda vencer todos los obstáculos.

Mi apreciado esposo José Samuel, por su amor y apoyo incondicional. A mis tres tesoros, Jhonatan Samuel, Jhonny Jharbeth y Jhojan Elías, a quienes me prestó el Dios todopoderoso por su gran amor y de quienes resalto a Jonathan Samuel, por su esmerado apoyo en este trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS.....	vi
RECONOCIMIENTOS	vii
Capítulo	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
Tema.....	2
Justificación.....	2
Objetivos de la investigación.....	3
Pregunta de investigación.....	4
Hipótesis de la investigación.....	4
Delimitación de la investigación.....	5
Viabilidad de la investigación.....	5
Definición de términos.....	5
Perspectiva cristiana	6
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	8
Actividad física.....	9
III. METODOLOGÍA.....	19
Tipo de investigación.....	19
Determinación de la población y la muestra	19
Población.....	19
Muestra.....	19
Instrumentos de investigación.....	20
Operacionalización de las variables.....	21
Análisis de datos.....	21
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	23

Introducción.....	23
Descripción demográfica de la muestra.....	24
Comportamiento de las variables.....	25
Prueba de hipótesis.....	26
Otros hallazgos.....	26
Efectos del género.....	26
Efectos de la edad.....	27
Efectos del grado.....	27
Efectos del estrato.....	27
 V. RESUMEN, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y RECOMENDACIONES.....	 29
Resumen.....	29
Discusión	32
Conclusiones.....	35
Implicaciones.....	35
Recomendaciones.....	36
Para futuras investigaciones.....	36
Para organismos del estado.....	36
Para directivos y administradores escolares.....	37
Para docentes y padres de familia.....	37
 Apéndice	
A. CARTA PARA ESTUDIANTES ENCUESTADOS.....	38
B. CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS DE ESTILO DE VIDA.....	39
C. SALIDAS ESTADÍSTICAS COMPUTARIZADAS.....	43
 REFERENCIAS.....	 58

LISTA DE TABLAS

1. Operacionalización de hipótesis y variables.....	22
2. Estadísticas descriptivas del constructo estilo de vida.....	25
3. Estadísticas descriptivas del constructo rendimiento académico.....	25

RECONOCIMIENTOS

Esta tesis de maestría requirió de esfuerzo y dedicación por parte de su autora. Su finalización no hubiese sido posible sin la dirección divina, el acompañamiento del asesor, el apoyo familiar y de las demás personas e instituciones.

Por medio de este acto, resalto el apoyo recibido de:

Dios, quien me ha permitido sabiduría, inteligencia y fortaleza para ver cumplido este sueño.

Mi familia, de quienes siempre recibo apoyo y comprensión.

Mi asesor, el Dr. Víctor Andrés Korniejczuk, por su calidez humana, nivel profesional y esmerada dedicación en el asesoramiento durante todo el trabajo de investigación.

Mis asesores, los doctores Jason Aragón y Enoc Iglesias, por las orientaciones impartidas en todo el proceso.

Los líderes de la Unión Colombiana del Sur y de la Asociación Sur Colombiana, por el apoyo económico para estos estudios.

Las dos instituciones de educación que me han abierto las puertas para aplicar el instrumento de medición.

La Universidad de Montemorelos, por su amplia visión y apoyo con capacitación a los empleados de los diferentes niveles educativos de la Iglesia.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La forma actual de entender la adolescencia es un fenómeno reciente.

Con el concepto de adolescencia como período diferenciado, llegó también el intento de comprensión de sus características.

En los últimos 50 años han ocurrido cambios sociológicos profundos, derivados de la progresiva industrialización y de los avances tecnológicos que han producido una transformación de la ideología social y de la manera de pensar. Se ha visto afectada la pauta de alimentación habitual; los lactantes abandonaron la lactancia natural por la artificial; entre los adolescentes es habitual la alimentación conocida como “comidas rápidas”; la mujer se incorpora al trabajo; sus hijos pasan solos una parte importante de tiempo y las relaciones sexuales cada vez son más frecuentes entre los adolescentes. Las diferentes manifestaciones de música moderna, la generalización del consumo de tabaco y alcohol, la pornografía, los videojuegos y la televisión, la poca práctica de actividad física y el exceso de actividades sedentarias han impactado enormemente sobre la sociedad, cambiando sus hábitos de forma negativa en perjuicio de la salud (Beltrán Carrillo, Devis Devis y Peiró Velert, 2012). En estudios recientes no se encuentra la actividad física entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes (González y Portolés, 2014), a pesar de que esta debería ser prioritaria por los grandes beneficios que reporta. Todos estos cambios han determinado un estilo de vida diferente, una nueva manera de vivir y de plantearse los momentos de ocio y

nuevas pautas de comportamiento que se reflejan también en la conducta de los adolescentes y en su preparación para el futuro.

Los estilos de vida que manejan los adolescentes pueden marcar su derrotero académico, por lo cual este enfoque investigativo se dirige a encontrar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los adolescentes, siendo objeto de esta investigación los estudiantes del nivel básico (grados octavo y noveno) y de media (grados décimo y undécimo) del Colegio Adventista Baluarte Interamericano (CABI) de Neiva, Huila, y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, de Colombia.

La investigación trata de precisar y clarificar la influencia del estilo de vida relacionado con la actividad física que realizan los adolescentes y su incidencia sobre el rendimiento académico.

Tema

Esta investigación tiene como tema una auto percepción del estilo de vida y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes adolescentes de Colombia.

Justificación

Este estudio tiene como propósito conocer la relación que puede existir entre el estilo de vida de los estudiantes y su rendimiento académico, con el propósito de encontrar estrategias de apoyo estudiantil que sirvan de referencia para el plan de mejoramiento escolar. Fortalecer el rendimiento escolar de los estudiantes y, sobre todo, de los que pasan por la etapa de la adolescencia, es un reto por ser una etapa clave en el desarrollo humano, donde se consolidan los estilos de vida y el comportamiento.

Al tiempo que ocurren ciertos cambios físicos y psicológicos, se hace imperativo tenerlos en cuenta en los procesos educativos para que los estudiantes puedan alcanzar una excelente formación espiritual, moral y académica.

Dentro del estilo de vida, se pretende ahondar en la actividad física, ya que esta ha pasado a ser una prioridad de investigación ahora más que nunca antes, debido al descenso en la práctica de actividad física que tiene lugar durante la adolescencia (Hernández Álvarez, Velázquez Buendía, Martínez Gorroño y Díaz del Cueto, 2010). Esta prioridad adquiere especial relevancia en la edad escolar, por ser un periodo sensible para la formación de actitudes positivas hacia un estilo de vida activo, donde las instituciones educativas deben prestar una atención singular a la existencia de un entorno familiar y escolar que favorezca la adopción de estilos activos de vida saludable, un clima de motivación hacia la actividad física que realizan los escolares desde la infancia, el comportamiento del profesor y el desarrollo de sus clases de educación física, el conocimiento de los efectos de la actividad física sobre la salud, entre otras competencias, actitudes y aptitudes personales en pro del desarrollo armonioso de los educandos. Es necesario también tener en cuenta que el rendimiento académico disminuye a lo largo de la adolescencia (Hernando, Oliva y Pertegal, 2012), lo cual es motivo de investigación para conocer y aplicar estrategias de mejoramiento y fortalecimiento académico que ayuden a esta población a cimentar un futuro exitoso.

Objetivos de la investigación

Se pretende, mediante este estudio, alcanzar los siguientes objetivos:

1. Indagar sobre el estilo de vida de los estudiantes de educación básica (octavo

y noveno) y media (décimo y undécimo) del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, Colombia.

2. Determinar el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica y media de las dos instituciones objeto de estudio.

3. Encontrar la relación que puede existir entre el estilo de vida de los estudiantes de educación básica y media de los dos colegios, con su rendimiento académico.

4. Aportar información que sirva como referencia al plan de mejoramiento escolar de las dos instituciones educativas.

Pregunta de investigación

Los estilos de vida que manejan los adolescentes dentro de su diario vivir, con elementos como la actividad física, pueden marcar su derrotero académico. El enfoque investigativo se dirige a encontrar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de estudios básicos y de media del Colegio Adventista Baluarte Interamericano (CABI) de la ciudad de Neiva y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, durante el año escolar 2014?

Hipótesis de la investigación

La hipótesis de la presente investigación postula que existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de estudios básicos y de media del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, presentado durante el año escolar 2014.

Delimitación de la investigación

El estudio está dirigido a todos los estudiantes adolescentes del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, Colombia, que cursan los grados octavo, noveno, décimo y undécimo, de los niveles de educación básica secundaria y media, de la jornada única diurna, del año escolar 2014.

Viabilidad de la investigación

Este estudio es viable porque se va a realizar en dos instituciones educativas, donde se cuenta con el apoyo de los estudiantes y padres de familia durante el transcurso del año escolar. Se trabajan en las instituciones procesos de calidad y mejoramiento continuo, para los cuales la investigación va a aportar información muy valiosa para directivos, docentes y estudiantes, quienes serán los más beneficiados.

Definición de los términos

El estilo de vida tiene que ver con la manera como cada estudiante quiere vivir, con lo que quiere comer, con cómo quiere dormir y con qué actividades quiere realizar. Estas son de libre escogencia, pero de ellas depende la salud física y mental.

Actualmente es un interrogante el estilo de vida que llevan los estudiantes en función de sus horarios de estudio, sus horarios alimenticios, la práctica o realización de ejercicios, el descanso adecuado, el tiempo dedicado a sus estudios y, en general, la calidad de vida en su desarrollo humano, académico y social.

En este estudio, el rendimiento académico será analizado teniendo en cuenta los estándares nacionales e institucionales trazados para cada área y asignatura y el nivel

alcanzado en una prueba estandarizada por los estudiantes que cursan los grados octavo, noveno, décimo y undécimo del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila, y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima.

Perspectiva cristiana

El cuerpo requiere que se trabaje equilibradamente la actividad física y la mental.

White (1971) enfatiza el trabajo equilibrado de la mente y el cuerpo en la etapa escolar:

Algunos alumnos dedican todo su ser a los estudios y concentran su mente con el objeto de educarse. Hacen trabajar el cerebro, pero dejan inactivas las facultades físicas. El cerebro se recarga, y los músculos se debilitan porque no se los ejercita. (p. 272)

El ejercicio equilibrado de los diversos órganos y facultades del cuerpo se considera esencial para el óptimo funcionamiento de todo el ser; si se recarga el cerebro y los demás órganos se dejan inactivos por falta de ejercicio físico, hay pérdida de fuerza física y mental.

“Todo el cuerpo ha sido creado para la acción” (White, 1987, p. 207). Para mantener en el mejor estado posible y al máximo de su capacidad las facultades físicas, mentales y espirituales, se hace necesario e imprescindible desarrollarlas equilibradamente. Los maestros deben evitar la inacción física en el aula porque perjudican el cerebro de sus estudiantes; deben ser conscientes de que los estudiantes de todos los niveles educativos necesitan actividad física, aire puro y sol.

El estilo de vida que deciden llevar los jóvenes repercute en el desarrollo físico y mental. En Daniel 1:3-21 se relata la historia de cuatro jóvenes que corroboran la relación entre el estilo de vida y el desarrollo mental. Daniel, Ananías, Misael y Azarías,

de la tribu de Judá, fueron llevados cautivos a Babilonia. Estos eran jóvenes bien parecidos, sin ningún defecto físico, cultos e inteligentes, entendidos en todos los campos del saber y cuidaban esmeradamente su cuerpo y su mente. Al ser obligados a comer alimentos malsanos, Daniel solicitó realizar en ellos una prueba por diez días, tomando como bebida agua y comiendo solamente legumbres, al final de los cuales el aspecto de los cuatro jóvenes era más sano y más fuerte que el de los demás que comían de la comida del rey. Al cumplirse los tres años de estudio allí en Babilonia, estos cuatro jóvenes fueron llevados para ser examinados por el rey en todos los asuntos que requerían sabiduría e inteligencia, encontrándolos el emperador diez veces más sabios que todos los magos y adivinos que había en el reino.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Los acelerados cambios de la sociedad contemporánea hacen que una generación alcance su mayoría de edad en un entorno sociocultural distinto al de la generación anterior. En los países industrializados se han producido, en las últimas décadas, profundos cambios en el estilo de vida con respecto a los hábitos, usos y gustos alimentarios.

En un estudio donde se analiza la actividad física de 293 adolescentes, en su mayoría de nivel socioeconómico medio y su relación con la calidad académica, Sánchez D. (2008) señaló que los cambios generacionales ocurridos en las últimas décadas en las plantas académicas han sido discutidos recientemente. Si bien es importante un estilo de vida controlado, claramente existen otros factores que también forman parte del proceso de definición de una carrera compleja y que finalmente dan como resultado una determinada especialidad. Reigal Garrido, Videra García, Parra Flores y Juárez Ruiz de Mier (2012) consolidan la importancia que tiene la adopción de estilos de vida activos, así como la estrecha relación con el autoconcepto físico y ciertos indicadores de bienestar psicológico, los cuales inciden en la formación y desempeño integral de una persona. Existen evidencias claras de las implicaciones de la actividad física para la salud biopsicosocial de los adolescentes (la percepción de

salud, el bienestar emocional y la satisfacción vital) (Ramos Valverde, Rivera de los Santos, Moreno Rodríguez y Jiménez Iglesias, 2012).

Actividad física

Buhring B., Oliva M. y Bravo C. (2009) hallaron que el impacto del sedentarismo en la población no deja de ser importante, considerando que es uno de los condicionantes que contribuye a que, por medio del bajo gasto energético de un individuo, en conjunto con ingestas alimentarias normales o elevadas, se provoque un desbalance energético que se puede traducir en alteraciones del estado de salud, como la malnutrición por exceso. Todo esto recrudece el impacto en la comunidad, originado de la pandemia en que se ha convertido la obesidad. En la población escolar, la situación no es diferente. Incluso el sedentarismo en este grupo etario podría tener mayor importancia, puesto que a esa edad no solo ocurren cambios fisiológicos, sino también psicológicos y sociales, que se van moldeando de acuerdo con la conducta del escolar, los cuales, en definitiva, son los determinantes de los hábitos de vida que llegan a la adultez.

Entre los escolares sedentarios son más frecuentes los problemas de salud mental. Rodríguez Hernández, De la Cruz Sánchez, Feu y Martínez Santos (2011) señalan que estos presentan problemas emocionales, problemas de conducta, problemas con los compañeros y dificultades de relación social. No realizan actividad física en el tiempo libre. El estudio confirma que la vida sedentaria es frecuente durante la adolescencia, que los niveles de actividad física de manera global tienden a disminuir durante esta etapa de la vida, lo que hace al paciente más proclive a llegar a la edad adulta con una conducta sedentaria; entre las razones de este fenómeno se esgrimen la

presencia de elementos de entretención sucedáneos de la actividad física, como computadoras, televisión, videojuegos y cambios en el hábito alimenticio.

El efecto positivo que tiene la actividad física sobre la salud mental es otro aspecto a considerar, resaltado por Iskander (2011) y suficientemente demostrado por Brockton, la escuela preparatoria pública más grande de Massachusetts, con 4.000 estudiantes, donde mejoró el rendimiento académico del 75% de sus estudiantes mediante un programa especial de gimnasio creado por un grupo de maestros, convirtiéndola en una de las de mejor rendimiento académico del estado. En los suburbios de Chicago mejoraron el rendimiento académico de los estudiantes con problemáticas especiales mediante un programa organizado de actividad física antes de las clases, sobre todo de las áreas que requieren de mayor análisis y esfuerzo mental (matemáticas y un nuevo idioma); es evidente que un buen programa de educación física incrementa los niveles de aprendizaje y que un cerebro bien ejercitado y dinamizado está listo para adquirir con mayor facilidad y fluidez lo que se le enseña.

Zientarski (2013) afirma que el cuerpo y la mente trabajan juntos, ya que los estudiantes que trabajan la educación física tienen gran ventaja en el aprendizaje, mientras que un estudiante inactivo se encuentra en una situación de desventaja para el aprendizaje. Mediante el programa Learning Readiness Physical Educación (Preparación para la educación física), los estudiantes han experimentado avances notables en su capacidad de lectura y de comprensión lectora, así como en matemáticas, con un plan especial de entrenamiento físico que hace activar el cerebro.

Varios estudios concuerdan en que la actividad física aumenta la energía corporal, regula la fuerza muscular y aumenta la resistencia, permitiendo que el cerebro esté

en mejores condiciones para la actividad mental. Ratey (2008) observó que el cerebro recuerda más cuando está activo, en un estudio realizado en el Colegio Americano de Medicina del Deporte, donde pidió a los estudiantes memorizar una serie de letras y luego realizar una de estas tres actividades: correr, levantar pesas o sentarse. Los estudiantes que corrieron fueron más rápidos y más precisos en los resultados cuando se pusieron a prueba. Ratey también afirma que la actividad física aumenta la productividad. Se demuestra en un grupo de trabajadores que, en medio de la jornada de trabajo, hacen ejercicios y aumentan su rendimiento en el trabajo y mejoran la gestión del tiempo.

Ratey detecta el hecho de que la actividad física afecta el cerebro y los procesos de aprendizaje, en tanto produce cambios biológicos que estimulan las células del cerebro para aprender y adaptarse a los retos. También señala que la actividad aeróbica tiene un efecto dramático sobre la adaptación y la regulación de los sistemas que podrían estar fuera de equilibrio. Es una herramienta indispensable para cualquier persona que quiere llegar a su máximo potencial.

Lawler (2008), en su trabajo de actividad física con estudiantes, ha experimentado cómo las herramientas de alta tecnología pueden ayudar a llevar en forma más saludable y equilibrada estas prácticas. Utiliza herramientas de tecnología de vanguardia para apoyar la salud física. Mediante computadoras mide desde la fuerza y la flexibilidad, hasta los niveles de colesterol. Cuenta con un sistema de pruebas de aptitud, que mide flexibilidad, presión arterial, composición corporal, fuerza superior del cuerpo y salud cardiovascular. Tiene como meta diaria enfatizar en sus clases de educación

física una aptitud y una capacidad atlética que repercutan altamente en los desempeños académicos y deportivos de sus estudiantes.

Los estudiantes del Madison Junior High School, en el otoño y en la primavera, se abren camino a través de una serie de estaciones inteligentes de trabajo físico: en una prueba de las medidas de flexibilidad, los estudiantes deben doblar y estirar mientras se sostiene un cable conectado a un ordenador. Como se estiran, el cable se hace más tenso y el ordenador registra los resultados. En otra estación, los estudiantes realizan repeticiones de curl de bíceps y ven cómo un gráfico en el monitor de la computadora refleja sus esfuerzos. Los padres podrán introducir un PIN para acceder a los resultados de pruebas de aptitud de su hijo desde el sitio web de la escuela (Furger, 2001), y así ellos constatarán los resultados y avances que alcanzan sus hijos.

Lawler (2008) afirma que la clase de gimnasia ha transformado el cuerpo estudiantil de 19.000 colegiales de Naperville en, quizás, el más fuerte de la nación. Encontró que, entre toda una clase de estudiantes de segundo año, solo el 3% tenía sobrepeso, en comparación con el promedio nacional de 30%. Su nuevo programa PE también ha convertido a sus alumnos en algunos de los más inteligentes de la nación. Los estudiantes de Naperville han estado a la par de los estudiantes de China, Japón y Singapur y aun han ocupado el primer puesto en el mundo de las ciencias y el sexto en matemáticas en la prueba TIMSS, superando a los demás estudiantes de Estados Unidos. Lo que realmente están tratando de hacer mediante el ejercicio físico es conseguir que los estudiantes estén dispuestos a aprender y mejorar así su aprendizaje, su memoria, su estado de ánimo y su comportamiento.

Actualmente los estudiantes están buscando salir de la pista polideportiva y de

las canchas deportivas en busca de nuevos aprendizajes más acordes a sus necesidades e intereses; buscan las actividades en la naturaleza, como juegos y actividades al aire libre, deportes específicos y deportes de aventura. Baena-Extremera (2011) expresa el concepto de muchos autores, lo cual había sido mencionado tiempo atrás por White (1971), sobre la importancia de la naturaleza como la mayor aula del mundo, siendo el aire libre y el medio natural el lugar favorito para las actividades escolares de educación física, porque presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplias que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo. White (1987) revela que “el ejercicio en el gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación al aire libre” (p. 210).

Baena-Extremera (2011) resalta cómo los escolares de diferentes edades desarrollan estrategias cognitivas en interacción con el medio natural. Recomienda que las sesiones deben estar organizadas para trabajar en pequeños grupos de alumnos, los cuales deberán analizar y resolver los problemas seleccionados o diseñados especialmente para el logro de los objetivos de aprendizaje. Trabajando de esta forma, se busca que los alumnos puedan elaborar un diagnóstico de sus propias necesidades de aprendizaje y comprendan la importancia de trabajar individual o colaborativamente, desarrollando habilidades de análisis y síntesis de información (fundamental en la gestión del riesgo en estos deportes), además de comprometerse con su proceso de aprendizaje. Concluye en su estudio que es hora de que las programaciones y contenidos académicos trabajados por los profesores comiencen a cambiar en bien del desarrollo integral de los educandos. Confirman Méndez Giménez, Fernández Río, Cecchini Estrada y González González de Meza (2013) que la educación física se

debe constituir en un medio importante por el cual los niños y jóvenes se motiven a participar en diferentes formas de actividad física y deportiva y mediante su práctica adquieran estilos de vida activos y saludables.

Pérez López y Delgado Fernández (2011) reconocen que los maestros necesitan potenciar un clima motivacional en sus educandos en las clases de educación física con actividades creativas, interesantes, motivadoras, reflexivas al mejoramiento de la salud, a producir cambios significativos que los lleve a un mayor grado de satisfacción, a plantearse retos y lograrlos y a implementar hábitos que no tenían. La metodología de las clases de educación física generan una alta participación de los adolescentes en la realización de todas las actividades físicas y deportivas y los lleva a ver que son útiles y beneficiosas y a practicarlas aun fuera del entorno escolar (Rodríguez García, García Cantó, López Miñarro, Sánchez López y Valverde Pujante, 2012).

Piaggio, Concilio, Rolón, Macedra y Dupraz (2011) presentan la necesidad de implementar estrategias de intervención primordialmente en dos esferas: la alimentación y la actividad física. El espacio más señalado para esta intervención es el escolar. También es importante detectar grupos de población de riesgo que deben ser objeto preferente de estrategias de promoción de un estilo de vida activa; tener presente que las chicas tienden a mantener estilos de vida activos de una manera diferente a la de los chicos y es necesario recordarlo a la hora de promocionar la actividad física en este grupo de población (Beltrán Carrillo et al., 2012). Murillo, Julián, García-González, Abarca-Sos y Zaragoza (2014) confirman que el entorno escolar propicia oportunidades a niños, niñas y adolescentes para ser activos, aprovechando los recursos y las clases de educación física creativamente, para desarrollar actividades físicas positivas

que sean practicadas a través de la vida. Los factores contextuales, como el contenido y la metodología de las clases de educación física, pueden influir en la percepción de competencia en chicos y chicas.

El tiempo dedicado a la actividad física forma parte de un agente motivante: cuanto mayor sea el número de horas de educación física, el estudiante más la valora y cimienta el hábito (Rodríguez García et al., 2012). La práctica de deportes más de dos veces a la semana está asociada a un mejor rendimiento académico (Kovacs et al., 2008). Cuanta mayor frecuencia de práctica de ejercicio, mayor satisfacción e interés en metas e ideales, lo cual puede repercutir en un buen rendimiento académico. Valverde (2014) afirma que la educación física es una materia curricular que eleva de forma significativa los niveles de actividad física habitual de los adolescentes; por consiguiente, se debe incrementar su presencia horaria dentro del currículo. Córdoba Adaya, Carmona González, Terán Varela y Márquez Molina (2013) informan que es ampliamente reconocido que un nivel de actividad física moderado, con una frecuencia de 2 o 3 veces por semana, durante un mínimo de 20 a 30 minutos, trae algunos beneficios, como el favorecimiento de la memoria visual y el aprendizaje, la mejora en el estado de ánimo y ofrece también un factor de protección ante cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales y osteoporosis.

En cuanto a la actividad y el descanso de los escolares, Medina García (2010) resalta que estas son manifestaciones propias del ser humano y constituyen el eje de la vida escolar. Toda actividad, sea física o psíquica, genera la necesidad del descanso, manteniendo así el equilibrio físico y psíquico de la persona; cuando hay desequilibrio entre estos dos, se puede incurrir en fatiga. El desequilibrio entre trabajo y

capacidad de rendimiento se expresa en el descenso de este rendimiento y en el aumento de cansancio. La recuperación del equilibrio se consigue con el descanso. El organismo, cuando está en actividad, consume una serie de nutrientes, es decir, provoca un gasto de energía, así como una acumulación de productos de desecho a nivel muscular y, posteriormente, a nivel sanguíneo. La acumulación de estos desechos, unida al gasto de nutrientes, provoca la fatiga muscular. Esta fatiga muscular no solo afecta a los músculos, sino que los catabólicos, al pasar a la sangre, llegan al sistema nervioso central, afectando así todo el sistema nervioso. El desgaste producido debe recuperarse a través de nutrientes y descanso, especialmente el sueño.

La falta de descanso debido a una mala planeación u organización de las actividades cotidianas y/o a la escasez del sueño reparador, afirma Medina García (2010), repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las distintas áreas cerebrales que rigen la conducta. Es importante, por tanto, que se evite el exceso de fatiga en las actividades en la casa o en la escuela. Debido a la ausencia de recuperación del equilibrio orgánico necesario, causado por los motivos anteriormente mencionados, el alumno puede reaccionar de manera inadecuada y anómala, muchas veces con comportamientos en los que predominan la hiperexcitabilidad, la irritabilidad, la dispersión, la falta de control emocional, o bien, la inhibición, la somnolencia, el bajo nivel de atención y el pensamiento aletargado. En todos los casos, interferirán en los procesos de aprendizaje y relación social.

Las causas de la fatiga pueden ser diversas. Medina García (2010) menciona que algunas podrían clasificarse como generales: duración de la actividad, condiciones

materiales con las que se desarrollan, etc. Otras podrían clasificarse como de tipo individual: interés por el tema, el estado emocional del alumno, etc. El sueño es parte del ciclo vital del individuo y está estrechamente ligado a la actividad; es decir, a mayor actividad física, más necesidad de horas de descanso. En el caso de los escolares, por su proceso evolutivo, tienen mayor necesidad de movimiento. Cuanto más pequeño es el niño, mayores serán las necesidades de recuperación de fuerzas por medio del sueño. En término medio, los escolares suelen dormir menos de lo que necesitan. Los adolescentes deben dormir mínimo ocho horas diarias.

La racionalización de la actividad escolar presentada por Medina García (2010) es condición indispensable para conseguir un buen rendimiento académico y para hacer el trabajo menos fatigoso. La diversificación del tipo de trabajo, tanto físico y lúdico como de estudio, es una condición para evitar la fatiga o retrasar la aparición del cansancio. Esto tiene una especial importancia, ya que el niño, a diferencia del adulto que suele asociar el descanso con el reposo físico, tiene una forma más dinámica de descansar, que es actuando y cambiando la actividad; es lo que se podría llamar descanso activo. Para el niño, el movimiento físico es una necesidad vinculada al crecimiento; por eso toda limitación prolongada de movimiento, y sobre todo cuando va ligada a una tensión mental, provoca cansancio y una notable disminución del rendimiento; es decir, que la combinación equilibrada de actividades hace aumentar el rendimiento. Es necesario que los docentes tengan en cuenta la organización de la actividad escolar para conseguir un buen rendimiento escolar y para hacer el trabajo menos fatigoso.

Se puede concluir con la afirmación de Fox, Barr-Anderson y Neumark-Sztainer (2010), quienes sostienen que la práctica de un deporte favorece un buen rendimiento

académico; es decir, que los altos niveles de actividad física están asociados con un mayor logro académico de los estudiantes. Esto se explica debido a que se puede lograr una mayor identificación con la escuela y porque se puede motivar a que participen quienes obtienen notas altas, para que a la vez sirvan de agentes motivadores de los demás estudiantes.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El estudio fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, pues se examinó el estilo de vida de los adolescentes y la relación existente entre este y el rendimiento académico de los estudiantes del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, de Colombia.

Determinación de la población y la muestra

Los participantes de este estudio fueron estudiantes adolescentes de los dos sexos.

Población

El estudio de investigación estuvo dirigido a la población de estudiantes del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila, y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, de Colombia; de los niveles educativos de básica secundaria y media, se tomaron los grados octavo, noveno, décimo y undécimo, con un total de 255 estudiantes.

Muestra

No fue seleccionada una muestra específica para este estudio, debido al número pequeño de la población. No fueron tenidos en cuenta los niños y las niñas de

preescolar a séptimo grados porque, por lo general, el estilo de vida que llevan ellos es el que les fomentan sus padres, debido a que se presenta una estrecha relación de dependencia de ellos; no así la etapa de la adolescencia, la cual se caracteriza por cambios drásticos y rápidos en su desarrollo físico, mental, emocional y social, los cuales influyen decisivamente en la consolidación de los estilos de vida que pueden ser relevantes en su rendimiento académico; por tanto, la población fue de 255 estudiantes que están en la etapa de la adolescencia de estas dos instituciones educativas, de los grados octavo ($n = 71$), noveno ($n = 69$), décimo ($n = 72$) y undécimo ($n = 43$). Los estudiantes encuestados fueron informados sobre el propósito de la investigación y la solicitud de cooperación con este proceso (ver Apéndice B).

Instrumentos de investigación

El instrumento que se administró para medir el estilo de vida fue el Cuestionario de Prácticas y Creencias de Estilos de Vida, de Arrivillaga Quintero y Salazar Torres (2004), que consta de un total de 35 preguntas e incluye una parte introductoria sobre identificación de los sujetos estudio. Está organizado en tres dimensiones: (a) condición, actividad física y deportes, que consta de 10 preguntas, (b) recreación y manejo del tiempo libre, que contiene siete preguntas y (c) autocuidado y cuidado médico que integra 18 preguntas. Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert, con cuatro alternativas: *siempre*, *frecuentemente*, *algunas veces* y *nunca* (ver Apéndice B).

El cuestionario fue validado por jueces y mediante una prueba piloto (Arrivillaga Quintero y Salazar Torres, 2005) y usado en otra investigación por Sanabria Ferrand, González Q. y Urreco M. (2007).

El nivel de consistencia interna del instrumento usado en esta investigación según el alfa de Cronbach es *bueno*, ya que se encuentra en .829, siendo este un buen nivel de confianza.

Como indicadores de rendimiento académico se tomaron y analizaron los resultados de la prueba externa estandarizada que se utiliza en varios colegios de Colombia, llamada Aprender para Saber, aplicada al finalizar cada uno de los cuatro periodos escolares del año 2014 en las dos instituciones, población objeto de estudio. Los referentes para este estudio fueron los resultados de la prueba del primer periodo, aplicada en el mes de mayo, prueba de la Institución Elmer Pardo llamada Aprender para Saber, aplicada en cada colegio.

Operacionalización de las variables

La operacionalización de cada variable permitió conocer la forma como midió la variable en estudio. Esta investigación contuvo dos variables principales: el estilo de vida, donde se señaló particularmente el aspecto actividad física y el rendimiento académico.

Análisis de datos

Luego de reunir los datos necesarios para cada una de las dos variables, se organizaron, recopilaron, analizaron e interpretaron. Para la prueba de hipótesis, se siguieron los procedimientos estadísticos apropiados, como se enuncian en la operacionalización de hipótesis y variables (ver Tabla 1).

Tabla 1

Operacionalización de hipótesis y variables

Hipótesis	Variable	Nivel de medición	Rango de valores	Instrumento	Prueba de significación estadística
Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de básica y media de los colegios Adventista Baluarte Interamericano "CABI" de Neiva, Adventista de Ibagué, Tolima; de Colombia	Estilo de vida	Métrica	1-35	Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida.	Coeficiente de correlación r de Pearson, con un nivel de significación de 0.5
	Rendimiento académico	Métrica	1-100	Promedio de Pruebas: Aprender para Saber 2014	

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Introducción

Esta investigación tuvo como propósito observar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico.

La investigación fue considerada de tipo descriptivo, transversal y correlacional, usando como variables el estilo de vida y el rendimiento académico.

Para analizar el estilo de vida, se usó el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida, que incluye ítems que miden las variables demográficas sexo, edad, grado escolar, estrato socio-económico, masa corporal, estatura y estado de salud, además del cuestionario específico compuesto por 35 ítems en tres dimensiones: (a) condición, actividad física y deportes, con 10 preguntas, (b) recreación y manejo del tiempo libre, con siete preguntas y (c) autocuidado y cuidado médico, con 18 preguntas. El formato de respuestas fue tipo Likert de cuatro alternativas, con un rango de *siempre a nunca* y de *totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo*. Un análisis de confiabilidad del instrumento aplicado a los datos recogidos mostró un coeficiente alfa de Cronbach de .829.

Las puntuaciones de la prueba de rendimiento académico Aprender para Saber, con calificaciones de 1 a 100, se pueden categorizar de la siguiente manera: 1 a 15, *significativamente bajo* (SB); 16 a 23, *bajo* (B); 24 a 38, *medio* (M); 39 a 52, *alto* (A);

53 a 75, *significativamente alto* (SA) y 76 a 100, *superior* (S). El cuestionario fue validado por jueces y mediante una prueba piloto (Arrivillaga Quintero y Salazar Torres, 2005) y usado en otra investigación por Sanabria Ferrand et al. (2007). El nivel de fiabilidad de la consistencia interna del instrumento usado en esta investigación, según el alfa de Cronbach es *bueno*, ya que se encuentra en .829, siendo este un buen nivel de confianza.

Los instrumentos fueron aplicados a los estudiantes de los grados octavo, noveno, décimo y undécimo del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de Neiva, Huila, y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, Colombia.

Descripción demográfica de la muestra

Se ha utilizado una muestra escolar de 255 estudiantes ($N = 255$), 116 niñas (45.5%) y 139 varones (54.5 %), de los grados octavo (71, 27.8%) y noveno (69, 27.1%), de educación básica secundaria y de los grados décimo (72, 28.2%) y undécimo (43, 16.9%) de educación media; entre las edades de 12 a 18 años. De 12 años 4 (1.6%); de 13 años, 51 (20%); de 14 años, 63 (24.7%); de 15 años, 58 (22.7%); de 16 años, 54 (21.2%); de 17 años, 18 (7.1%); de 18 años, 6 (2.4%). De un estudiante (0.3%), no se pudieron obtener datos de la edad.

El nivel socioeconómico de los participantes del estudio se distribuyó entre los estratos 1 a 6: estrato 1, 10 (3.9%); estrato 2: 99 (38.8%); estrato 3: 117 (45.5%); estrato 4: 22 (8.6%); estrato 5: 6 (2.4%); estrato 6: 1 estudiante (0.4%).

En cuanto a su estado de salud, 14 estudiantes (5.5%) se encontraban con salud regular; 65 (25.5%), con salud buena; 117 (45.9%), con salud muy buena; 59 (23.1%), con salud excelente.

Comportamiento de las variables del estudio

Las estadísticas descriptivas de los constructos estilo de vida y rendimiento académico correspondientes a la muestra del estudio se presentan en las Tablas 2 y 3 (ver Apéndice C).

Como puede observarse en la Tabla 3, hay un mayor nivel de rendimiento en la materia de inglés, con una media de 41.92 ($DE = 16.30$) (ver Apéndice C).

Tabla 2

Estadísticas descriptivas del constructo estilo de vida

Subescala	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DE</i>
Estilo media	1.11	3.00	2.0245	.35407
Práctica de actividad física	1.00	3.67	2.3176	.56700
Práctica de tiempo libre	1.00	3.60	2.1082	.52905
Práctica de autocuidado médico	1.08	3.38	2.2419	.50284
Creencias de actividad física	1.00	3.50	1.6490	.52342
Creencias de tiempo libre	1.00	4.00	1.4373	.61637
Creencias de autocuidado médico	1.00	3.00	1.5592	.43279

Tabla 3

Estadísticas descriptivas del constructo rendimiento académico

Subescala	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DE</i>
Matemáticas	6.67	80.00	32.7981	13.80875
Lenguaje	2.00	85.00	36.8182	14.15217
Ciencias Naturales	5.00	80.00	37.6890	13.75389
Ciencias sociales	2.00	70.00	32.4745	13.30975
Inglés	5.00	80.00	41.9295	16.30250
Rendimiento (total)	18.26	66.67	36.3418	8.84718

Prueba de hipótesis

No se observó una correlación significativa entre las medias totales del estilo de vida y del rendimiento académico ($r = .058$, $p = .360$). Por tanto, se retiene la hipótesis nula y no se puede corroborar la hipótesis de investigación (ver Apéndice C).

Aunque no se correlacionan entre sí las puntuaciones totales de los constructos del estudio, se pueden encontrar correlaciones entre algunas subescalas.

La variable estilo de vida correlacionó significativamente con el rendimiento académico en el área de ciencias naturales ($r = .128$, $p = .041$). Aun más significativa fue la correlación entre el rendimiento académico en el área de ciencias naturales y la subescala de estilo de vida práctica de actividad física ($r = .260$, $p = .000$) (ver Apéndice C).

Otros hallazgos

Dentro de la investigación se encontraron correlaciones entre algunas subescalas, las cuales se resaltan a continuación (ver Apéndice C).

Efectos del género

Los participantes pertenecientes al género masculino muestran un rendimiento significativamente mayor en el área de matemáticas ($M = 34.5$, $DE = 14.74$), comparado con el de las mujeres ($M = 30.63$, $DE = 12.32$).

También se destaca una diferencia significativa en la subescala de práctica de actividad física ($t_{(253)} = 4.235$, $p = .000$), siendo mayor la práctica de actividad física en las mujeres ($M = 2.48$, $DE = .58$), comparada con la de los varones ($M = 2.18$, $DE = .52$).

Efectos de la edad

Haciendo un análisis de las variables del estudio por edad, se encontró una correlación significativa negativa entre la edad y el rendimiento académico en el área de inglés ($r = -.249$, $p = .000$), lo cual demuestra que, cuanto menor edad de los estudiantes, mayor es su rendimiento en el área de inglés.

Se encontró también una correlación significativa negativa de la edad con el rendimiento académico en el área de matemáticas ($r = -.199$, $p = .001$).

Efectos del grado

Se observaron correlaciones significativas entre el grado y dos subescalas del estilo de vida y el grado: práctica de tiempo libre ($r = .066$, $p = .008$) y creencia de autocuidado médico ($r = -.189$, $p = .002$), la primera positiva y la segunda negativa. Es decir, hay una tendencia a que se incremente la práctica de tiempo libre en los grados más altos (décimo y undécimo) y a la vez que disminuya la creencia en el autocuidado médico en estos grados. Adicionalmente se observaron correlaciones significativas entre el grado y el rendimiento académico en las áreas de ciencias naturales ($r = .134$, $p = .033$), ciencias sociales ($r = .183$, $p = .003$) e inglés ($r = .150$, $p = .016$).

Efectos del estrato

Un análisis de varianza simple mostró que en tres subescalas del estilo de vida hay diferencias significativas entre los estratos: en la práctica de actividad física ($F = 3.877$, $p = .022$), en la práctica de autocuidado médico ($F_{(2,252)} = 4.708$, $p = .010$) y en creencias de autocuidado médico ($F_{(2,252)} = 5.952$, $p = .003$).

Los análisis post hoc permiten observar los contrastes significativos entre los estratos. Los estratos 1 y 2 tienen una puntuación significativamente mejor en la práctica de actividad física ($M = 2.42$, $DE = .58$) que los estratos 4 al 6 ($M = 2.13$, $DE = .53$). El grupo de los estratos 4 al 6 tiene una media significativamente mayor ($M = 1.79$, $DE = .50$) en las creencias autocuidado médico, que contrasta significativamente con los otros dos grupos: 3 ($M = 1.57$, $DE = .42$) y 1 y 2 ($M = 1.49$, $DE = .41$). Una situación similar ocurre con la práctica del autocuidado médico.

CAPÍTULO V

RESUMEN, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y RECOMENDACIONES

Resumen

Esta investigación tuvo como propósito precisar y clarificar la influencia del estilo de vida en las áreas de la actividad física, el autocuidado y el tiempo libre que manejan los adolescentes sobre el rendimiento académico.

Dentro del estilo de vida, se ahondó en la actividad física, ya que esta ha pasado a ser prioridad de investigación ahora más que nunca antes, debido al descenso en la práctica de actividad física que tiene lugar dentro de la adolescencia (Hernández Álvarez et al., 2010).

El estilo de vida relacionado con la actividad física que deciden llevar los adolescentes repercute en el desarrollo físico y mental. El ejercicio equilibrado de los diversos órganos y facultades del cuerpo es esencial para el óptimo funcionamiento de todo el ser. Al recargar el cerebro y dejar los demás órganos inactivos por falta de ejercicio físico, se incurre en pérdida de fuerza física y mental. “Todo el cuerpo ha sido creado para la acción” (White, 1987, p. 207).

Por otro lado, Rodríguez Hernández et al. (2011) señalan que la vida sedentaria es más frecuente durante la adolescencia y que los niveles de actividad física, de manera global, tienden a disminuir durante esta etapa de la vida, lo que los hace más proclives a llegar a la edad adulta con una conducta sedentaria. Entre las razones de

este fenómeno se esgrime la presencia de elementos de entretención sucedáneos de la actividad física, como computadoras, televisión, videojuegos y cambios en el hábito alimentario.

Los estudiantes que trabajan la actividad física tienen gran ventaja en el aprendizaje porque la mente y el cuerpo trabajan juntos (Zientarski, 2013); la actividad física afecta positivamente el cerebro y los procesos de aprendizaje y estimula las células del cerebro para aprender y adaptarse a los retos (Ratey, 2008).

Esta investigación buscó dar respuesta al siguiente problema: ¿Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de estudios básicos y de media del Colegio Adventista Baluarte Interamericano de la ciudad de Neiva, Huila, y del Colegio Adventista de Ibagué, Tolima, durante el año escolar 2014?

Esta investigación fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional.

La población que participó en este estudio estuvo constituida por estudiantes adolescentes que cursaron los grados octavo, noveno, décimo y undécimo de los niveles de educación básica secundaria y media, de la jornada única diurna, de dos colegios adventistas de Colombia, durante el año escolar 2014.

Se ha utilizado una muestra escolar de 255 estudiantes ($N = 255$), 116 niñas (45.5%) y 139 varones (54.5 %), de los grados octavo (71, 27.8%) y noveno (69, 27.1%), de educación básica secundaria y de los grados décimo (72, 28.2%) y undécimo (43, 16.9%) de educación media; entre las edades de 12 a 18 años. De 12 años, son cuatro (1.6%); de 13 años, 51 (20%); de 14 años, 63 (24.7%); de 15 años, 58 (22.7%); de 16 años, 54 (21.2%); de 17 años, 18 (7.1%); de 18 años, seis (2.4%). De

un estudiante (0.3%) no se pudo obtener el dato de la edad.

El instrumento que se utilizó para medir el estilo de vida fue el Cuestionario de Prácticas y Creencias de Estilos de Vida, de Arrivillaga Quintero y Salazar Torres (2004), que consta de un total de 35 preguntas e incluye una parte introductoria sobre identificación de los sujetos estudio. Está organizado en estas tres dimensiones: (a) condición, actividad física y deportes, que consta de 10 preguntas, (b) recreación y manejo del tiempo libre, que contiene siete preguntas y (c) autocuidado y cuidado médico, que integra 18 preguntas. Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert con cuatro alternativas: *siempre*, *frecuentemente*, *algunas veces* y *nunca*. El nivel de fiabilidad de la consistencia interna del instrumento según el alfa de Cronbach es de .829, siendo este un buen nivel de confianza.

Como indicadores de rendimiento académico se tomaron y analizaron los resultados de la prueba externa estandarizada llamada Aprender para Saber. Los referentes para este estudio fueron los resultados de la prueba del primer periodo, aplicada en el mes de mayo de 2014.

Los resultados encontrados en esta investigación mostraron que la variable estilo de vida correlaciona significativamente con el rendimiento académico en el área de ciencias naturales, pero se halló una correlación aún más significativa entre el rendimiento académico en el área de ciencias naturales y en la subescala de estilo de vida práctica de actividad física.

El mayor rendimiento académico se encontró en el área de inglés. Se encontraron en el estudio correlaciones significativas entre el grado y dos subescalas estilo de vida y el grado en práctica de tiempo libre y creencias de autocuidado médico. La

primera correlación es positiva, mientras la segunda es negativa.

En los análisis del género, se observa que los participantes varones muestran un rendimiento significativamente mayor en el área de matemáticas, comparado con el de las mujeres.

Con respecto al análisis de correlaciones de la edad con las variables del estudio, se encontró una correlación negativa entre la edad y el rendimiento académico en el área de inglés, demostrando que, cuanto menor edad de los estudiantes, mayor es su rendimiento en esta área.

Al realizar el análisis de efectos del grado, se observaron correlaciones significativas positivas entre este y el rendimiento académico en las áreas de ciencias naturales, ciencias sociales e inglés y con dos subescalas del estilo de vida: práctica de tiempo libre y creencias de autocuidado médico.

En el estudio de los efectos del estrato, un análisis de varianza simple mostró que en tres subescalas del estilo de vida hay diferencias significativas entre los estratos y la práctica de actividad física, en la práctica de autocuidado médico y en creencias de autocuidado médico. Es mejor la práctica de la actividad física en los estratos bajos, mientras que en los altos es mejor la práctica y las creencias de autocuidado médico.

Discusión

La práctica de actividad física está condicionada por factores particulares para cada persona, por la relación entre ellas y por el ambiente en que viven. La presencia o ausencia de actividad física en el estilo de vida ha sido relacionada en muchas ocasiones con las características sociodemográficas de los individuos. Las características

sociodemográficas como género, edad, procedencia, estrato socioeconómico y nivel de escolaridad, entre otras, parecen tener influencia en el nivel de actividad física, según los resultados arrojados en este estudio.

Los resultados de este estudio de tipo descriptivo, transversal y correlacional concuerdan con otros trabajos, con un diseño muy distinto y en diferentes contextos que permiten constatar la correlación entre las dos variables del estudio, la cual no es significativa, pero sí se pudo observar que hay ciertas correlaciones entre algunas subescalas. Es necesario apuntar que las herramientas de evaluación usadas no están exentas de limitaciones y la estimación del patrón de actividad física no es tan precisa como la que pueden ofrecer otro tipo de metodologías para estimar estas variables. A veces los cuestionarios que miden percepción no son tan exactos, como los instrumentos que miden la práctica de la actividad física. Se resalta que la mayor correlación en el estudio se encontró entre el rendimiento académico en el área de ciencias naturales y la subescala de estilo de vida práctica de actividad física.

En la presente investigación se observó una diferencia significativa en la subescala de práctica de actividad física entre los géneros. Las mujeres realizan mayor práctica de actividad física, comparadas con los varones. Este análisis coincide con Piaggio et al. (2011), quienes encuentran que las mujeres tienden a mantener estilos de vida activos de una manera diferente a la de los varones. Hernando et al. (2012) apreciaron diferencias de género en las variables estudiadas, donde fueron las mujeres, en general, las que mostraron mayor práctica de actividad física. La disminución de la práctica de actividad física a lo largo de la adolescencia se observó en ambos sexos, aunque entre los varones fue más acusada. Murillo et al. (2014) notaron que, en el contexto

general de actividad física, se observan frecuentemente diferencias según el género. Los varones tienen más valoración positiva de su percepción de competencia y más altos niveles de actividad física que las mujeres, contrario a los resultados arrojados en el estudio; sin embargo, corroboran que los factores contextuales como el contenido y la metodología de la clase de actividad física pueden influir en la percepción de competencia en varones y mujeres.

En el análisis de los efectos de la edad, se encontró que, cuanto menor sea la edad de los escolares, mayor es su rendimiento en las áreas de inglés y matemáticas. Con relación a este hallazgo, Hernando et al. (2012) encontraron que el rendimiento académico disminuye a lo largo de la adolescencia, condicionado por diferentes variables como el tiempo dedicado a las tareas escolares y las dimensiones del estilo parental, entre otras. Rodríguez Hernández et al. (2011) encontraron que un estilo de vida activo puede contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas desde edades tempranas, ya que los escolares más activos declaran con mayor frecuencia una mejor y más estrecha relación con sus padres, mayor rendimiento académico y conductas más saludables. Iskander (2011) analizó y corroboró el efecto positivo de la actividad física sobre todo en las áreas que requieren mayor análisis y esfuerzo mental (matemáticas y un nuevo idioma). Zientarski (2013) también afirma que los estudiantes que trabajan la educación física tienen gran ventaja en el aprendizaje, mientras que un estudiante inactivo se encuentra en una situación de desventaja para el aprendizaje, porque la mente y el cuerpo trabajan juntos; los estudiantes activos tienen avances notables en su capacidad de lectura y de comprensión lectora, así como en matemáticas.

Conclusiones

Luego de realizar los análisis pertinentes y comparar los resultados con otros estudios relacionados, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. No se observó una correlación significativa entre las medias totales de estilo de vida y de rendimiento académico.
2. Aunque no se correlacionan entre sí las puntuaciones totales de los constructos del estudio, se pudieron encontrar correlaciones significativas entre algunas subescalas.
3. La práctica de actividad física podría favorecer los resultados académicos de los estudiantes.
4. Existen otros factores dentro del estilo de vida que manejan los adolescentes que también intervienen en los desempeños académicos.

Implicaciones

Este estudio aporta a la vida académica información sobre la necesidad de trabajar con la población de adolescentes un programa organizado de actividad física que motive a los estudiantes a dejar el sedentarismo, a utilizar de manera activa y creativa el tiempo de ocio, puesto que a esta edad los adolescentes tienden a ser sedentarios. Es necesario tener en cuenta que entre los escolares sedentarios son más frecuentes los problemas de salud mental, problemas emocionales, de conducta y de relación con los compañeros. Este programa debe tener en cuenta los elementos de entretención sucedáneos de la actividad física, como computadoras, televisión, videojuegos y cambios en el hábito alimenticio.

Los directivos y maestros deben conocer las implicaciones prácticas del efecto

positivo que tiene la actividad física sobre la salud mental en el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes y deben estar motivados para trabajar y registrar altos niveles de educación en sus instituciones.

El estudio lleva al maestro cristiano a reflexionar sobre el trabajo equilibrado de la actividad física y de la mente en los estudiantes durante la etapa escolar. Necesita entender que es su deber evitar la inacción física en el aula, porque perjudica el cerebro de sus estudiantes; debe ser consciente de que los estudiantes de todos los niveles educativos necesitan actividad física, aire puro, sol y otros factores que también intervienen en su desempeño académico y en su salud.

Recomendaciones

Luego de finalizar este estudio, se sugieren algunas recomendaciones a tener en cuenta, tanto para futuras investigaciones como para las instituciones educativas, los docentes y padres de los adolescentes.

Para futuras investigaciones

Para futuras investigaciones se recomienda diseñar un instrumento que mida con mayor certeza el estilo de vida relacionado con la actividad física que realizan los adolescentes y el impacto de esta en su salud física, mental, social y académica. Este instrumento permitirá también conocer en mayor medida el comportamiento de las dos variables y la relación entre ellas.

Para organismos del estado

Los organismos del estado tienen la responsabilidad, con la activa participación de la sociedad, de establecer programas que garanticen el derecho de todas las niñas,

niños y adolescentes a la recreación, esparcimiento, juegos recreativos y deportivos. Deben asegurar programas específicos en condiciones de igualdad y de participación en la vida cultural, artística y recreativa para mejorar y conservar la salud integral de esta población.

Para directivos y administradores escolares

Es imperativo que directivos y administradores escolares tengan en cuenta la organización de la actividad escolar para conseguir un buen rendimiento y hacer el trabajo intelectual en el aula más activo y menos tedioso y cansador.

Para docentes y padres de familia

Debido a que el estilo de vida que deciden llevar los jóvenes repercute en la salud física, mental, social y académica, es primordial que tanto padres como docentes se constituyan en agentes motivadores permanentes de estilos de vida saludables. Se hace necesario que los docentes equilibren la actividad mental con la actividad física para ayudar a sus estudiantes a mantener en el mejor estado posible y a desarrollar al máximo sus facultades físicas y mentales. Los docentes de educación física necesitan estar alerta en cuestiones de equidad relacionada con el género al promocionar la actividad física, los deportes y las demás actividades de acondicionamiento físico. Necesitan utilizar una metodología que genere una alta participación de los adolescentes en la realización de todas las actividades físicas y deportivas que los lleven a ver su utilidad y beneficio y a practicarlas, aun fuera del entorno escolar, donde tienen injerencia los padres de familia.

APÉNDICE A

CARTA PARA ESTUDIANTES ENCUESTADOS

Muy buenos días estudiante:

Estoy trabajando en una investigación que me permitirá detectar la relación que existe entre el estilo de vida de los adolescentes y su rendimiento académico.

Necesito su colaboración contestando el siguiente cuestionario. Sus respuestas serán confidenciales y anónimas.

Las respuestas serán sumadas y tabuladas en forma general, sin comunicar datos personales.

Agradezco su sinceridad al contestar cada pregunta o ítems teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas e incorrectas.

Por favor, leer cuidadosamente cada instrucción porque son preguntas con una sola opción de respuesta, hay una pregunta abierta (9) y en la número 10 usted puede marcar varias alternativas.

Gracias por su importante cooperación:

Luz del Carmen Herrera E.

APÉNDICE B

CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS DE ESTILOS DE VIDA

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. Marque con una «x» la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sinceramente.

No existen respuestas buenas ni malas.

DATOS DEMOGRÁFICOS

Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Su edad es: 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> Nivel Educativo, Grado Escolar: Octavo <input type="checkbox"/> Noveno <input type="checkbox"/> Décimo <input type="checkbox"/> Undécimo <input type="checkbox"/> Colegio: _____ Estrato socio-económico: 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> Su peso está entre: 40 - 50 <input type="checkbox"/> 51 - 60 <input type="checkbox"/> 61 - 70 <input type="checkbox"/> 71 - 80 <input type="checkbox"/> 81 - 90 <input type="checkbox"/> Su estatura está entre: 1.50 - 1.60 <input type="checkbox"/> 1.61 - 1.70 <input type="checkbox"/> 1.71 - 1.80 <input type="checkbox"/> 1.81 - 1.90 <input type="checkbox"/> Más de 1.90 <input type="checkbox"/> En general usted diría que su salud es: Excelente <input type="checkbox"/> Muy buena <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/>

	CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Termina el día con vitalidad y sin ningún cansancio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3	Mantiene el peso corporal estable				
4	Realiza ejercicios que le ayudan al funcionamiento cardiaco (aeróbicos, competencias lúdico-recreativas)				
5	Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (meditación, relajación autodirigida)				
6	Practica un programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
7	Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
9	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
10	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, otros)				
11	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
	AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO				
12	Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
13	Va al médico por lo menos una vez al año				
14	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
15	Evita las exposiciones prolongadas al sol				

16	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
17	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento				
18	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
19	Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores musculares, dolor de cabeza o estados gripales				
20	Consumo de medicamentos sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)				
21	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
22	Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicletas, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectiva				
23	Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas				
24	Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor				
25	Como conductor o pasajero uso cordón de seguridad				
26	Atiende las señales de seguridad (extintores, cintas amarillas, huellas, letreros como "Zona de encuentro") que hay en el colegio.				

	CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
--	--	----------------	-----------------------	----------------------	--------------

27	La actividad física ayuda a mejorar tu salud				
28	Al hacer ejercicio se pueden evitar algunas enfermedades				
29	El ejercicio siempre puede esperar				
30	Con el ejercicio mejora el estado de ánimo				
31	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar la salud				
	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
32	Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos				
33	El estudio es lo más importante en la vida				
34	La recreación es para los que no tienen mucho trabajo				
35	El descanso es importante para la salud				
	AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO				
36	Cada persona es responsable de su salud				
37	Es mejor prevenir que curar				
38	Cuando se está enfermo se debe ir al médico				
39	Los factores ambientales como el sol, la contaminación, el ruido influyen en la salud				
40	El estado de salud es consecuencia de los hábitos de comportamiento				

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

APÉNDICE C

SALIDAS ESTADÍSTICAS COMPUTARIZADAS

3.1. Escala de confiabilidad de variables

		N	%
Cases	Valid	255	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	255	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	35

3.2. Variables descriptivas estudio de confiabilidad

Correlations

		rendimiento2	Matemáticas	Lenguaje	CNaturales	Sociales	Inglés	estilo2	practicatl	practicauto	creenciasaf	creenciasstl	creenciasauto
rendimiento2	Pearson Correlation	1	.547**	.674**	.638**	.684**	.568**	.058	.059	-.008	-.008	-.028	.013

Matemáticas	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.360	.351	.902	.894	.654	.843
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255
	Pearson Correlation	.547**	1	.236**	.130*	.410**	-.013	.007	.098	.008	-.076	-.037	-.047	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.037	.000	.842	.915	.120	.903	.228	.557	.458	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.674**	.236**	1	.304**	.340**	.227**	.062	.008	.043	.030	.045	.005	
Lenguaje	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.326	.897	.490	.634	.477	.937	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.638**	.130*	.304**	1	.293**	.274**	.128*	.076	.067	.034	-.037	.021	
	Sig. (2-tailed)	.000	.037	.000		.000	.000	.041	.227	.285	.584	.555	.740	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.684**	.410**	.340**	.293**	1	.150*	-.018	.032	-.058	-.089	-.065	-.016	
CNaturales	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.016	.778	.614	.358	.158	.304	.801	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.568**	-.013	.227**	.274**	.150*	1	.003	-.020	-.075	.059	.000	.064	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.016	.778	.614	.358	.158	.304	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.568**	-.013	.227**	.274**	.150*	1	.003	-.020	-.075	.059	.000	.064	
Csociales	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.016	.778	.614	.358	.158	.304	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.568**	-.013	.227**	.274**	.150*	1	.003	-.020	-.075	.059	.000	.064	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.016	.778	.614	.358	.158	.304	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.568**	-.013	.227**	.274**	.150*	1	.003	-.020	-.075	.059	.000	.064	
Inglés	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.360	.351	.902	.894	.654	.843	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.547**	1	.236**	.130*	.410**	-.013	.007	.098	.008	-.076	-.037	-.047	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.037	.000	.842	.915	.120	.903	.228	.557	.458	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.674**	.236**	1	.304**	.340**	.227**	.062	.008	.043	.030	.045	.005	

	Sig. (2-tailed)	.000	.842	.000	.000	.016	.962	.746	.234	.350	.999	.305	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.058	.007	.062	.128*	-.018	.003	1	.643**	.868**	.592**	.410**	.430**
estilo2	Sig. (2-tailed)	.360	.915	.326	.041	.778	.962	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	.059	.098	.008	.076	.032	-.020	.643**	1	.454**	.270**	.221**	.039
practicatl	Sig. (2-tailed)	.351	.120	.897	.227	.614	.746	.000	.000	.000	.000	.532	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	-.008	.008	.043	.067	-.058	-.075	.868**	.454**	1	.327**	.234**	.299**
practicaauto	Sig. (2-tailed)	.902	.903	.490	.285	.358	.234	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
	Pearson Correlation	-.008	-.076	.030	.034	-.089	.059	.592**	.270**	.327**	1	.340**	.241**
creenciasaf	Sig. (2-tailed)	.894	.228	.634	.584	.158	.350	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	
creenciasatl	Pearson Correlation	-.028	-.037	.045	-.037	-.065	.000	.410**	.221**	.234**	.340**	1	.265**

	Sig. (2-tailed)	.654	.557	.477	.555	.304	.999	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255
	Pearson Correlation	.013	-.047	.005	.021	-.016	.064	.430**	.039	.299**	.241**	.265**	1
creencia-sauto	Sig. (2-tailed)	.843	.458	.937	.740	.801	.305	.000	.532	.000	.000	.000	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255
	Pearson Correlation	.190**	.033	.097	.260**	.120	.086	.662**	.419**	.410**	.331**	.110	.072
prácticaaf	Sig. (2-tailed)	.002	.598	.124	.000	.056	.169	.000	.000	.000	.000	.080	.250
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255	255

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.3. Diferencia por género

	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Matemáticas	F	116	30.6497	12.31892	1.14378
	M	139	34.5911	14.74392	1.25056
Lenguaje	F	116	37.4654	13.41895	1.24592
	M	139	36.2781	14.76264	1.25215
CNaturales	F	116	38.6697	12.78559	1.18711
	M	139	36.8706	14.50767	1.23052

Csociales	F	116	31.6264	11.96234	1.11068
	M	139	33.1822	14.34226	1.21649
Inglés	F	116	41.6121	15.31801	1.42224
	M	139	42.1943	17.13136	1.45306
rendimiento	F	116	36.0046	8.06503	.74882
	M	139	36.6233	9.47036	.80327
estilomedia	F	116	2.0591	.39245	.03644
	M	139	1.9957	.31709	.02690
cafdpráctica	F	116	2.4770	.58106	.05395
	M	139	2.1847	.52078	.04417
rmtlpráctica	F	116	2.0776	.58132	.05397
	M	139	2.1338	.48178	.04086
acmpráctica	F	116	2.2659	.52422	.04867
	M	139	2.2219	.48528	.04116
cafdcreencias	F	116	1.6832	.55791	.05180
	M	139	1.6205	.49302	.04182
rmtlcreencias	F	116	1.3966	.63765	.05920
	M	139	1.4712	.59822	.05074
acmcreencias	F	116	1.5672	.44834	.04163
	M	139	1.5525	.42089	.03570

3.3.1 Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Matemáticas	Equal variances assumed	2.074	.151	-2.289	253	.023	-3.94142	1.72225	-7.33319	-.54966
	Equal variances not assumed			-2.326	252.999	.021	-3.94142	1.69474	-7.27902	-.60383
Lenguaje	Equal variances assumed	.234	.629	.666	253	.506	1.18737	1.78169	-2.32146	4.69621
	Equal variances not assumed			.672	251.131	.502	1.18737	1.76641	-2.29149	4.66623
CNaturales	Equal variances assumed	1.397	.238	1.040	253	.299	1.79908	1.72937	-1.60672	5.20488
	Equal variances not assumed			1.052	252.230	.294	1.79908	1.70980	-1.56823	5.16639
Csociales	Equal variances assumed	2.813	.095	-.929	253	.354	-1.55585	1.67425	-4.85309	1.74139
	Equal variances not assumed			-.945	253.000	.346	-1.55585	1.64726	-4.79994	1.68823
Inglés	Equal variances assumed	1.243	.266	-.283	253	.777	-.58225	2.05388	-4.62713	3.46264

	Equalva- riancesno- tassumed			-286	251.775	.775	-.58225	2.0332 6	-4.58662	3.42213
rendi- miento	Equalva- riancesas- sumed	1.517	.219	-.555	253	.579	-.61861	1.1141 2	-2.81274	1.57551
	Equalva- riancesno- tassumed			-.563	252.889	.574	-.61861	1.0981 6	-2.78133	1.54410
estilome- dia	Equalva- riancesas- sumed	8.138	.005	1.427	253	.155	.06343	.04444	-.02408	.15094
	Equalva- riancesno- tassumed			1.401	220.019	.163	.06343	.04529	-.02583	.15269
cafdprác- tica	Equalva- riancesas- sumed	2.146	.144	4.235	253	.000	.29236	.06904	.15639	.42833
	Equalva- riancesno- tassumed			4.193	233.442	.000	.29236	.06973	.15499	.42973
rmtlprác- tica	Equalva- riancesas- sumed	8.591	.004	-.845	253	.399	-.05623	.06657	-.18733	.07487
	Equalva- riancesno- tassumed			-.831	223.443	.407	-.05623	.06770	-.18964	.07718
acmprác- tica	Equalva- riancesas- sumed	.345	.558	.695	253	.488	.04400	.06330	-.08066	.16866
	Equalva- riancesno- tassumed			.690	237.204	.491	.04400	.06374	-.08157	.16958
cafdcreen- cias	Equalva- riancesas- sumed	4.166	.042	.952	253	.342	.06269	.06584	-.06697	.19234
	Equalva- riancesno- tassumed			.942	231.722	.347	.06269	.06657	-.06848	.19385

rmtlcreencias	Equalvariancesasumed	.447	.504	-.963	253	.336	-.07467	.07752	-.22734	.07800
	Equalvariancesnotassumed			-.958	238.675	.339	-.07467	.07797	-.22827	.07893
acmcreencias	Equalvariancesasumed	.154	.695	.270	253	.787	.01472	.05453	-.09266	.12211
	Equalvariancesnotassumed			.268	238.747	.789	.01472	.05484	-.09331	.12275

3.4. Correlación por edad

	Edad	rendimiento	Matemáticas	Lenguaje	CNaturales	Csociales	Inglés	estilomedio	cafdpráctica	n p c
Edad	Pearson Correlation	1	.199*	.006	.033	.110	.249*	.160*	.130*	
	Sig. (2-tailed)		.808	.001	.930	.605	.079	.000	.011	.038
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
rendimiento	Pearson Correlation	.015	1	.547*	.674**	.638*	.684**	.568*	.065	.190**
	Sig. (2-tailed)	.808		.000	.000	.000	.000	.000	.302	.002
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255

Ma- te- máti- cas	Pear- son Corre- lation	.199**	.547**	1	.236**	.130*	.410**	-.013	.016	.033
	Sig. (2-tai- led)	.001	.000		.000	.037	.000	.842	.798	.598
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
Len- guaj e	Pear- son Corre- lation	.006	.674**	.236*	1	.304*	.340**	.227*	.064	.097
	Sig. (2-tai- led)	.930	.000	.000		.000	.000	.000	.311	.124
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
CNat ura- les	Pear- son Corre- lation	.033	.638**	.130*	.304**	1	.293**	.274*	.135*	.260**
	Sig. (2-tai- led)	.605	.000	.037	.000		.000	.000	.031	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
Cso- cia- les	Pear- son Corre- lation	.110	.684**	.410*	.340**	.293*	1	.150*	-.011	.120
	Sig. (2-tai- led)	.079	.000	.000	.000	.000		.016	.856	.056
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255

In- glés	Pearson Correlation	-.249**	.568**	-.013	.227**	.274*	.150*	1	.003	.086
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.842	.000	.000	.016	.968	.169	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
esti- lo- me- dia	Pearson Correlation	.160*	.065	.016	.064	.135*	-.011	.003	1	.665**
	Sig. (2-tailed)	.011	.302	.798	.311	.031	.856	.968	.000	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
cafd prác- tica	Pearson Correlation	.130*	.190**	.033	.097	.260*	.120	.086	.665*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	.002	.598	.124	.000	.056	.169	.000	
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
rmtlp rác- tica	Pearson Correlation	.220**	.059	.098	.008	.076	.032	-.020	.646*	.419**
	Sig. (2-tailed)	.000	.351	.120	.897	.227	.614	.746	.000	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255

acm-práctica	Pearson Correlation	.148*	-.008	.008	.043	.067	-.058	-.075	.875*	.410**
	Sig. (2-tailed)	.018	.902	.903	.490	.285	.358	.234	.000	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
cafd creencias	Pearson Correlation	.033	.029	-.036	.043	.072	-.067	.067	.606*	.361**
	Sig. (2-tailed)	.598	.642	.568	.499	.254	.283	.283	.000	.000
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
rmtl-creencias	Pearson Correlation	.036	-.028	-.037	.045	-.037	-.065	.000	.395*	.110
	Sig. (2-tailed)	.572	.654	.557	.477	.555	.304	.999	.000	.080
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255
acm-creencias	Pearson Correlation	-.058	.013	-.047	.005	.021	-.016	.064	.439*	.072
	Sig. (2-tailed)	.360	.843	.458	.937	.740	.801	.305	.000	.250
	N	255	255	255	255	255	255	255	255	255

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.5. Correlación por grado

		Grado	estilomedia	cafdpráctica	mtlpráctica
Grado	Pearson Correlation	1	.002	.076	.166**
	Sig. (2-tailed)		.969	.229	.008
	N	255	255	255	255
estilomedia	Pearson Correlation	.002	1	.665**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.969		.000	.000
	N	255	255	255	255
cafdpráctica	Pearson Correlation	.076	.665**	1	.419**
	Sig. (2-tailed)	.229	.000		.000
	N	255	255	255	255
mtlpráctica	Pearson Correlation	.166**	.646**	.419**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.000	
	N	255	255	255	255
acmpráctica	Pearson Correlation	-.006	.875**	.410**	.454**
	Sig. (2-tailed)	.924	.000	.000	.000
	N	255	255	255	255
cafdcreencias	Pearson Correlation	-.060	.606**	.361**	.288**
	Sig. (2-tailed)	.339	.000	.000	.000
	N	255	255	255	255
mtlcreencias	Pearson Correlation	-.073	.395**	.110	.221**
	Sig. (2-tailed)	.248	.000	.080	.000
	N	255	255	255	255
acmcreencias	Pearson Correlation	-.189**	.439**	.072	.039
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.250	.532
	N	255	255	255	255

		Grado	estilomedia	cafdpráctica	rmtlpráctica
rendimiento	Pearson Correlation	.091	.065	.190**	.059
	Sig. (2-tailed)	.147	.302	.002	.351
	N	255	255	255	255
Matemáticas	Pearson Correlation	.273**	.016	.033	.098
	Sig. (2-tailed)	.000	.798	.598	.120
	N	255	255	255	255
Lenguaje	Pearson Correlation	.026	.064	.097	.008
	Sig. (2-tailed)	.681	.311	.124	.897
	N	255	255	255	255
CNaturales	Pearson Correlation	.134*	.135*	.260**	.076
	Sig. (2-tailed)	.033	.031	.000	.227
	N	255	255	255	255
Csociales	Pearson Correlation	.183**	-.011	.120	.032
	Sig. (2-tailed)	.003	.856	.056	.614
	N	255	255	255	255
Inglés	Pearson Correlation	-.269**	.003	.086	-.020
	Sig. (2-tailed)	.000	.968	.169	.746
	N	255	255	255	255

3.6. Anova de estrato

		Csociales	Inglés
rendimiento	Pearson Correlation	.684**	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	255	255
Matemáticas	Pearson Correlation	.410**	-.013
	Sig. (2-tailed)	.000	.842
	N	255	255
Lenguaje	Pearson Correlation	.340**	.227**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	255	255
CNaturales	Pearson Correlation	.293**	.274**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	255	255
Csociales	Pearson Correlation	1	.150*
	Sig. (2-tailed)		.016
	N	255	255
Inglés	Pearson Correlation	.150*	1
	Sig. (2-tailed)	.016	
	N	255	255

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
rendimiento	Between Groups	293.054	2	146.527	1.885	.154
	Within Groups	19588.191	252	77.731		
	Total	19881.245	254			
Matemáticas	Between Groups	625.491	2	312.746	1.649	.194
	Within Groups	47807.605	252	189.713		
	Total	48433.096	254			
Lenguaje	Between Groups	459.201	2	229.601	1.148	.319
	Within Groups	50412.900	252	200.051		
	Total	50872.101	254			
CNaturales	Between Groups	722.040	2	361.020	1.922	.148
	Within Groups	47327.031	252	187.806		
	Total	48049.071	254			
Csociales	Between Groups	459.936	2	229.968	1.301	.274
	Within Groups	44536.032	252	176.730		
	Total	44995.968	254			
Inglés	Between Groups	1223.047	2	611.524	2.325	.100
	Within Groups	66282.889	252	263.027		
	Total	67505.936	254			
estilomedia	Between Groups	.641	2	.320	2.587	.077
	Within Groups	31.202	252	.124		
	Total	31.842	254			
cafdpráctica	Between Groups	2.437	2	1.219	3.877	.022
	Within Groups	79.222	252	.314		
	Total	81.659	254			
rmtlpráctica	Between Groups	1.323	2	.661	2.389	.094
	Within Groups	69.770	252	.277		
	Total	71.093	254			
acmpráctica	Between Groups	2.313	2	1.157	4.708	.010
	Within Groups	61.909	252	.246		
	Total	64.223	254			
cafdcreencias	Between Groups	.037	2	.019	.067	.935
	Within Groups	69.550	252	.276		
	Total	69.587	254			
rmtlcreencias	Between Groups	2.107	2	1.054	2.813	.062
	Within Groups	94.389	252	.375		
	Total	96.496	254			

REFERENCIAS

- Arrivillaga Quintero, M. y Salazar Torres, I. C. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y drogas como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13(1), 74-89.
- Arrivillaga Quintero, M. y Salazar Torres, I. C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19-36.
- Baena-Extremera, A. (2011). Programas didácticos para educación física a través de la educación de aventura. *Espira: Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 3-13.
- Beltrán Carrillo, V. J., Devis Devis, J. y Peiró Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad de Valencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 122-137.
- Buhning B., K., Oliva M., P. y Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(1), 23-30. doi:10.4067/50717-751820090010003
- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A. y Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Córdoba Adaya, D., Carmona González, M., Terán Varela, O. E. y Márquez Molina, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*, 13(11), e5864. doi:10.5867/medwave.2013.11.5864
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D. y Neumark-Sztainer, D. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80(1), 31-37. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00454
- Furger, R. (2001). *The new PE curriculum: An innovative approach to teaching physical fitness*. Recuperado de <http://www.edutopia.org/new-pe-curriculum>.
- González, J. y Portolés, A. (2013). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 9(1), 51-65.

- Hernando, A., Oliva, A. y Pertegal, M. A. (2012). Family variables and academic achievement in adolescence. *Studies in Psychology*, 33(1), 51-65. doi:10.1174/021093912799803791.
- Hernández Álvarez, J. L., Velázquez Buendía, R., Martínez Gorroño, M. E. y Díaz del Cueto, M. (2010). Creencias y perspectivas docentes sobre objetivos curriculares y factores determinantes de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 336-355.
- Iskander, M. (2011). *A physical education in Naperville*. Recuperado de <http://www.pbs.org/wnet/need-to-know/video/a-physical-education-in-naperville-ill/7134/>
- Kovacs, F. M., Gil del Real, M. T., Gestoso, M., López, J., Mufraggi, N. y Palou, P. (2008). Relación entre hábitos de vida y calificaciones escolares en adolescentes. *Medicina de l' Esport*, 43(160), 181-188.
- Lawler, P. (2008). *Vigorous exercise affects the brain, learning process and student behavior; current school PE programs need re-examination*. Recuperado de <http://sparkinglife.org/page/the-new-physical-education>.
- Medina García, A. M. (2010). Actividad y descanso. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 35(5), 1-10.
- Méndez Giménez, A., Fernández Pío, J., Cecchini Estrada, J. y González de Meza, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A. y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(36), 131-143. doi:10.5232/ricyde2014.03604
- Pérez López, I. y Delgado Fernández, M. (2011). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física. *Revista de Educación*, 360, 314-337. doi:10.4438/1988-592x-RE-2011-360-113
- Piaggio, L., Concilio, C., Rolón, M., Macedra, G. y Dupraz, S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud Colectiva*, 7(2), 199-213.
- Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F., Moreno Rodríguez, C. y Jiménez Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 99-106.

- Ratey, J. (2008). *Exercise for learning readiness*. Recuperado de <http://www.johnratey.com/newsite/index.html>
- Reigal Garrido, R., Videra García, A., Parra Flores, J. y Juárez Ruiz de Mier, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Nuevas Tendencias de Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Rodríguez García, P. L., García Cantó, E., López Miñarro, P. A., Sánchez López, C. y Valverde Pujante, J. (2012). Valoración de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Revista Pedagógica*, 64(4), 83-98.
- Rodríguez Hernández, A., De la Cruz Sánchez, E., Feu, S. y Martínez Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 373-382.
- Sanabria Ferrand, P. A., González Q., L. y Urreco M., D. Z. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Médica de Chile*, 136(2), 261-266.
- Sánchez D., I. (2008). Desafíos para el desarrollo académico de una escuela de medicina. *Revista Médica de Chile*, 136(2), 261-266. doi:10.4067/S0034-98872008000200018
- Valverde, J. (2014). *Valoración de la asignatura de educación física y su relación con los niveles de actividad física habitual en adolescentes escolarizados de la región de Murcia* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España.
- White, E. (1971). *Consejos para los maestros*. Mountain View, CA: Pacific Press.
- White, E. (1987). *La educación*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Zientarski, P. (2013). *Physical education and academica achievement*. Recuperado de <http://www.learning readinsspe.com/>