

Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia.

LIFESTYLES, READING HABITS AND ACADEMIC ACHIEVEMENTS IN STUDENTS FROM SANTANDER, COLOMBIA.

Guillermo Sáez Abello¹ - Chile

Julio Ocampo Serna² - Colombia

Edwin Peinado Rincón³ - Colombia

Paola Ocampo Muñoz⁴ - Colombia

Resumen:

El objetivo de este artículo es determinar la relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander Colombia. El estudio se realizó bajo una metodología descriptiva correlacional, dentro de un marco cuantitativo, donde la población se seleccionó con estudiantes universitarios, muestra intencionada con una cantidad de 160 individuos, 80 hombres y 80 mujeres. Las variables evaluadas se obtuvieron considerando estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico. Acorde a la conclusión, se verificó la correlación bajo análisis estadístico, a través de un trabajo sistemático, donde los resultados fueron heterogéneos predominantemente, concluyendo que la relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico no se correlacionaron en la mayoría de los casos. Consecuentemente, los límites de esta investigación son de orden particular, y los resultados no se pueden extrapolar, pero la metodología aplicada se puede utilizar con otros grupos de estudio.

Palabras claves: Rendimiento académico, hábitos de lectura, estilo de vida.

¹ PhD(c) Educación, Mg Entrenamiento deportivo y Licenciado en educación Física, investigador, Unidades Tecnológicas, Bucaramanga, Colombia, investigacionsaez@hotmail.com

²Mg(c) Educación, Profesional constructor en arquitectura e ingeniería, Línea Vital, Manizales, Colombia, alturaslineavital@hotmail.com

³Magíster en Educación, Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad UDI, Bucaramanga, Colombia, edwinpeinado@hotmail.com

⁴ Colombiana, Estudiante Desarrollo Familiar, Universidad de Caldas, Manizales, Colombia paolaocampo02@gmail.com

Abstract:

The objective of this article is to determine the relationship between lifestyles and reading habits regarding academic achievements in university students the Colombia, Santander. The study was carried out under a correlational descriptive methodology, within a quantitative framework, where the population was selected with university students, intentional sample with an amount of 160 individuals, 80 men and 80 women. The variables evaluated were obtained considering lifestyles and reading habits regarding academic performance. According to the conclusion, the correlation was verified under statistical analysis, through systematic work, where the results were predominantly heterogeneous, concluding that the relationship between lifestyles and reading habits regarding academic performance was not correlated in the majority of the cases. Consequently, the limits of this research are of a particular order and the results cannot be extrapolated, but the methodology applied can be used with other study groups.

Keywords: Academic achievements, Reading habits, lifestyle.

I. Introducción

En el contexto universitario, las distintas posibilidades en torno a recreación y relaciones sociales son inherentes al proceso académico. Factores predominantes como el rendimiento académico y hábitos de vida saludable en la actualidad son preocupantes, debido básicamente a altos indicadores nacionales e internacionales que sugieren, bajo el ministerio de salud, una preocupación mayor. Cabe destacar que en la actualidad, los videojuegos y el uso de Smartphone han tenido un comportamiento gradual respecto la cantidad de horas utilizadas. Por lo tanto, estas variables, pueden incidir en el rendimiento académico.

II. Estilos de vida (EV)

Diversos procesos críticos se manifiestan en la vida humana (Lema, et al. 2009). Un ejemplo claro de ello es la vida universitaria, la cual no está exenta de manifestaciones de crisis en adolescentes y adultos (Medrano & Olaz, 2008).

El estilo de vida (EV), según la organización mundial de la salud (OMS), es definido como un concepto amplio y general de vida, el cual reconoce particularidades en torno al

resguardo de posibles enfermedades crónicas no transmisibles, de las cuales están calificadas como posibilidades de riesgo y consideradas como malos hábitos.

El (EV) es una estructura social, representable a criterios de salud, los cuales son analizados en diferentes países y que pretenden tener estándares de calidad de vida en torno a hábitos saludables. En este contexto, establecer relaciones con la sexualidad, estrés, tiempo libre y relaciones interpersonales (Lema, et al. 2009), son criterios altamente alarmantes para establecer evidencia respecto al tema en cuestión. Sin embargo, el estudio de la actividad física (AF), la nutrición y el consumo de tabaco y alcohol (CTA) se encuentran altamente modificados en estudiantes universitarios, determinando factores psicológicos, sociales y económicos cuestionados (Muchotrigo & Pilar, 2001).

Estudios son concluyentes respecto de los estilos de vida y aquellos factores de riesgo comportamentales (FRC), que producen daño grave para la salud (Cieslak, Levanoski, Meira, Krzensinski, en Barros & Leiva, 2007; Elizondo, Guillén & Aguinaga, 2005; Jiménez, 2004; Jiménez, Cervellò, García, Santos & Iglesias, 2007; Rubak, Sandbaek, Lauritzen y Christensen, 2005), además de conductas altamente preocupantes en estudiantes universitarios colombianos (Martínez, 2009; Martins, et al. 2008).

III. Cuestionario «Fantástico»

El cuestionario «Fantástico» es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster, Canadá, adaptado también por Chile y Colombia, el cual permite determinar los (EV) de una población (Wilson, 1984). Este cuestionario ha sido utilizado por diferentes organizaciones y se ha desarrollado en diferentes investigaciones.

La relevancia de utilizar este instrumento es que datos determinantes a (EV) en estudiantes universitarios son preocupantes según el Ministerio de salud de Colombia. El estudio de Bucaramanga es similar a los reportados por autores, tales como Elizondo, Guillén y Aguinaga (2005), los cuales generan resultados preocupantes. Debido a estos resultados

anteriores es que se decide ocupar el mismo instrumento para una muestra diferente determinada en este estudio.

IV. Hábitos de lectura

Los hábitos de lectura, en los últimos diez años, han generado una alta preocupación por los sistemas públicos internacionales respecto del rendimiento académico (Woody, Daniel, & Baker, 2010; Carr, 2011; Baron, 2015; Wang & Bai, 2016), determinando que el desarrollo bajo nuevos estándares de comprensión del pensar y razonar concluyen que la tecnología perjudica la lectura reflexiva, el conocimiento y el aprendizaje perdurable (Bennett, Maton, & Kervin, 2008; Rockinson-Szapkiw, Courduff, Carter, & Bennett, 2013; Mangen, Walgermo, & Bronnick, 2013; Beland & Murphy, 2016).

Estudios indican que a la fecha no se ha incorporado un modelo sistemático de lectura, sin embargo, investigadores reconocen que las personas manifiestan su lectura por el sentido académico y personal (Graesser, Singer, & Trabasso, 1994; Graesser, Li, & Feng, 2015; Parodi, 2011; Britt, Rouet, & Durik, 2018).

Finalmente, se puede señalar que la lectura digital mantiene el mismo nivel de significancia respecto de la lectura convencional; sin embargo, la digital toma en cuenta más los intereses y propósitos del individuo (Peronard, 2007), a pesar de que la que encontramos en libros, revistas y otros formatos que son altamente relacionados a con lectura obligatoria y académica (Sparrow, Liu, & Wegner, 2011; Mangen & al., 2013; Mangen & Van-der-Weel, 2016; Hou, Rashid, & Lee, 2017).

V. Rendimiento Académico (RA)

El rendimiento académico debe evaluarse a fin de optimizar el currículo en educación y, de esta forma, poder generar estudios y análisis comparativos respecto de evaluaciones y datos estadísticos internacionales (Fernández, 2009). De esta manera, establecer indicadores adecuados para el desarrollo mejorado del (RA), es fundamental para lograr evaluaciones

propicias.

Una de las variables fundamentales para el aumento y estabilidad del rendimiento académico es el factor económico familiar, el cual es determinante debido a que influye junto a la metodología desarrollada en el aprender (Benítez, Giménez y Osicka, 2000). Cabe destacar que actitudes positivas no benefician necesariamente en el rendimiento académico, debido a que depende de diversas variables o causas multifactoriales, dependiente de las habilidades más que del esfuerzo (Jiménez, 2007).

Los procesos de evaluación del rendimiento académico en estudiantes universitarios se deben desarrollar en el marco del cumplimiento del desarrollo estipulado curricular, de tal manera que los criterios a considerar sean asociados por currículum (Jiménez, 2007). Respecto a ello, el desempeño que el estudiante desarrolla no está representado solo por las evaluaciones de una variable, si no que se consideran distintas, de tal manera que se pueda mancomunar criterios para la representación más confiable de lo que es el resultado del rendimiento académico y, por tanto, la comprensión del conocimiento (Morales, 1999; Cominetti & Ruiz, 1997).

VI. Materiales y métodos

Para el siguiente estudio, se optó por dar un enfoque cuantitativo dentro de un estudio descriptivo transversal, considerando una población de 1.600 estudiantes universitarios, con edades entre los 18 y 28 años, matriculados en la universidad Remington de Manizales, segundo semestre con fecha de febrero a junio del año 2019.

Las muestras de la investigación tienen relación con un diseño descriptivo correlacional, entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico, y un diseño muestral al azar, seleccionando los programas de cada uno de los pregrados de la Universidad Remington, Manizales. Estas fueron escogidas de forma intencional durante el segundo semestre de cada programa y evaluadas al azar cada semestre, modo tómbola. En los casos en que hubiese más de un grupo por semestre se hizo una selección al azar.

Los criterios de inclusión consideraron a estudiantes matriculados en la Universidad Remington, Manizales año 2019, en programas regulares de pregrado presenciales, con edades entre 18 y 21 años. Se excluyó a estudiantes con matrículas externas a la Universidad, de programas regulares o de pregrado a distancia, virtuales o de posgrado, menores de 18 años y mayores de 21 años, en ausencia de consentimiento informado.

Los instrumentos empleados fueron el formato de encuesta de las variables sociodemográficas, de manera autoaplicada. El estilo de vida se evaluó con la encuesta Fantastic (Wilson, 1984), con una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.778 (Villar, Ballinas, Gutiérrez, & Bazán, 2016). Se consideró el registro académico, exactamente el promedio general de evaluaciones del curso, bajo la supervisión y confidencialidad de la secretaria académica de la institución universitaria, de tal manera que el rendimiento académico se determinó con el promedio de las evaluaciones del segundo semestre 2019 (Vassalli, Dijk, D. 2009).

Para los hábitos de lectura se consideró la encuesta validada por expertos con criterios mínimos de Magister en Educación, con el objetivo de cuantificar el tiempo de lectura digital y escrito. El análisis estadístico se realizará en el programa SPSS versión 24, bajo un esquema metodológico, identificando las fases de procesamiento de los datos:

1. Levantamiento de información en archivos Excel
2. Depuración de bases datos con criterios de trazabilidad
3. Correlación de variables pesquisas, de acuerdo con la instrumentación, respecto al rendimiento académico expresado en el promedio de evaluaciones
4. Análisis de variables correlacionadas, respecto la variable independiente del rendimiento académico, tomando en cuenta el cuestionario «Fantástico» para estilos de vida (López-Carmona JM, Rodríguez-Moctezuma JR, Munguia Miranda C, Hernández-Santiago JL y Casas de La Torre E. 2000).

Tabla 1: Muestra a evaluar por pregrados de la universidad y total

Pre-Grados	Mujeres	Hombres	Total
Derecho	20	20	40
Administración de empresa	20	20	40
Ingeniería en sistemas	20	20	40
Contaduría pública	20	20	40
Total	80	80	160

Fuente: Elaboración propia

Cabe aclarar que el diseño muestral al azar por cada estrato (muestreo aleatorio simple, MAS), se inspiró en la determinación del tamaño del muestreo al azar por etapas, en el que se hizo una selección de los programas de cada uno de los pregrados incluidos en el estudio. En la siguiente etapa se hizo una selección aleatoria, modo tómbola, de uno de los semestres de cada programa, el que fue evaluado al azar. En los casos en que hubo más de un grupo por semestre se hizo una selección al azar.

VII. Resultados

En consideración a la muestra establecida, las siguientes tablas exhiben el promedio de estilos de vida acorde a los semestres y carreras correspondientes, los que fueron pesquisados tomando en consideración el primer semestre del segundo año de carrera, escogidas mediante tómbola.

Tabla 2: Promedio de resultados test Fantástico

Carreras	\bar{x} Masculino	\bar{x} Femenino
Derecho	89	120
Administración de empresa	102	108
Ingeniería en sistemas	99	109
Contaduría pública	103	105

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3: Promedio y desviación estándar general de resultados del rendimiento académico

Carreras	\bar{x} Masculino	\bar{x} Femenino
Derecho	3,7	3,9
Administración de empresa	3,7	3,8
Ingeniería en sistemas	4,0	4,1
Contaduría publica	4,0	4,0
D. Estándar	0,09	0,05

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4: Promedio de resultados de hábitos de lectura expresados en minutos.

Carreras	Masculino	Femenino
Derecho	80,5	96,05
Administración	80,25	90,85
Ingeniería	81	93,5
Contaduría Publica	101,1	82,2

Fuente: Elaboración propia.

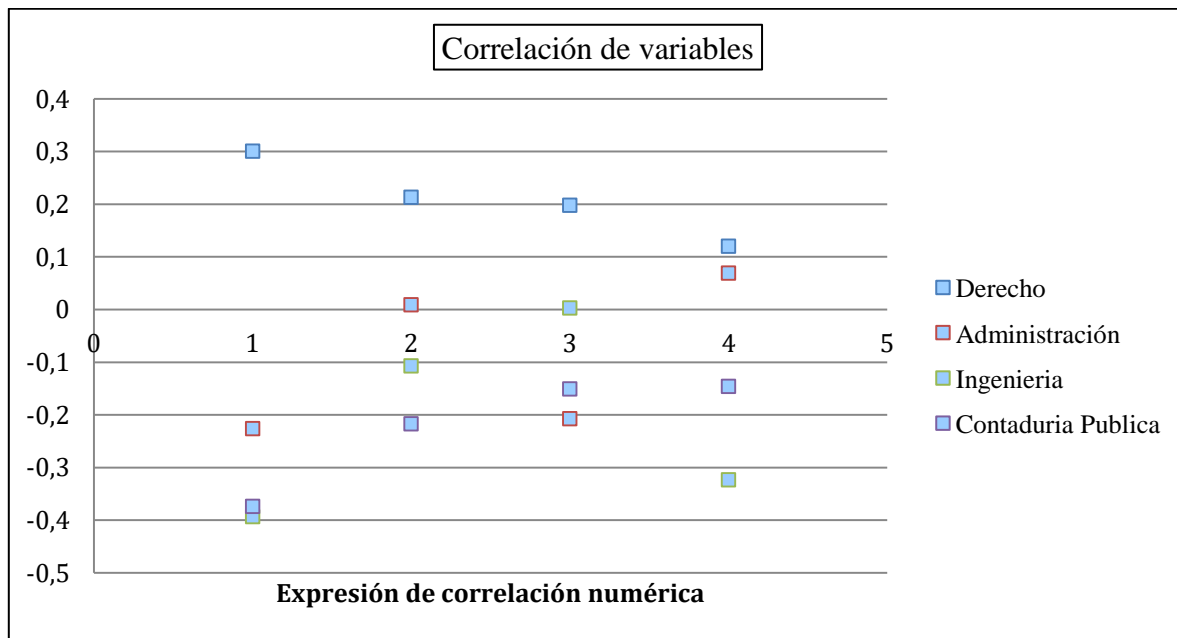
Tabla 5: Correlaciones entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico

Correlaciones	Estilo de vida y Rendimiento Académico		Hábitos de lectura y Rendimiento Académico	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
Derecho	0,301	0,213	0,198	0,126
Administración	-0,226	0,009	-0,207	0,069
Ingeniería	-0,393	-0,107	0,003	-0,323
Contaduría Publica	-0,374	-0,217	-0,151	-0,146

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1:

Correlación de estilo de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico



Fuente: Elaboración propia.

Respecto de los hábitos saludables y el rendimiento académico, los estudiantes masculinos de la carrera de derecho presentan una correlación positiva de 0,301, es decir, si el estilo de vida aumenta (mejora) también lo hará el rendimiento académico, de igual manera

se comporta la muestra femenina (0,213).

La correlación de las variables en estudiantes masculinos de la carrera de Administración de Empresas se comporta con (-0,226), lo que quiere decir que, si el estilo de vida aumenta, el rendimiento académico desciende. Sin embargo, en las mujeres, la correlación es de (0,009), considerada como correlación positiva, lo que significa, que si el estilo de vida sube o aumenta, también se incrementará el rendimiento académico

La correlación Masculina en los estudiantes de Ingeniería en Sistemas, respecto del rendimiento académico, es de (-0,393), lo que significa si el estilo de vida sube o aumenta, el rendimiento académico cae o desciende. En las mujeres la correlación es de (-0,107), lo que significa que si aumenta el estilo de vida, cae el rendimiento académico.

La correlación en estilos de vida respecto del rendimiento académico para la carrera de Contaduría Pública en hombres es de (-0,374), implicando que, si aumenta el estilo de vida, baja el rendimiento académico, ocurriendo de igual forma en las mujeres (-0,217).

Se aprecia una correlación positiva respecto a las variables hábitos de lectura y rendimiento académico para los estudiantes masculinos y femeninos de la carrera de Derecho, con una medición de (0,198) para hombres y de (0,126), para mujeres. De esta forma, se entiende que si los hábitos de lectura aumentan (mejoran), también lo hará el rendimiento académico.

La correlación de las variables en estudiantes masculinos de la carrera de Administración de Empresas se comporta con (-0,207), lo que quiere decir que, si los hábitos de lectura caen, aumenta el rendimiento académico. Sin embargo, en las mujeres, la correlación se comporta de forma contraria con un índice de (0,069), lo que implica, que si los hábitos de lectura aumentan, también lo hará el rendimiento académico.

La correlación para los estudiantes de Ingeniería en Sistemas respecto del rendimiento académico es de (0,03) para el género masculino, lo que significa, que si los hábitos de lectura se incrementan, el rendimiento académico también. Por otro lado, en las

mujeres la correlación es inversa (-0,323), pues si aumentan los hábitos de lectura, empeorará el rendimiento académico.

Por último, la correlación existente en la carrera de Contaduría Pública en hábitos de lectura respecto al rendimiento académico en hombres es de (-0,151), implicando que si aumenta el hábito de lectura, baja el rendimiento académico, ocurriendo de igual forma para las mujeres (-0,146).

VIII. Discusión

Los estudiantes universitarios presentan estilos de vida en un rango promedio respecto a estudios comparativos (Moreno, 2004). En consideración a los resultados del cuestionario Fantástico, estos son positivos en relación a otros estudios (Muchotrigo & Pilar, 2001). Este indicador es favorable respecto de la calidad de vida, pero no quiere decir que al tener un estilo de vida saludable, el rendimiento académico aumentará. Consecuentemente, los resultados no son concretos respecto una correlación positiva.

Respecto a resultados en concreto, el (EV) del género masculino del pregrado de Derecho se expresó como el más bajo, determinando que es necesario mejorar, respecto comparativas del estudio. Del mismo modo, en el género femenino, los valores expresados en todo el estudio son mayormente positivos.

En relación con los resultados del pregrado en Administración, los resultados referentes al género masculino en la comparativa se encuentran óptimos, no generando preocupaciones al respecto sobre (EV), teniendo el segundo lugar en bienestar masculino de todo el estudio. En el grupo femenino, el resultado es positivo, sin embargo, sigue siendo más bajo que las estudiantes de Derecho.

Referente a los pregrados de Ingeniería y Contaduría Pública, los resultados son similares a los anteriores, concluyendo un buen resultado.

En cuanto a los hábitos de lectura, podemos determinar que los resultados se expresan en similitud respecto los pregrados en la universidad, lo que da cuenta que la complejidad

académica puede estar relacionada con la cantidad de horas en comparación respecto a las mínimas obligatorias del Ministerio de Educación colombiano, es decir, con esa cantidad de horas semanales el resultado es positivo respecto la aprobación de las asignaturas.

Sobre el rendimiento académico, se obtuvo un promedio superior a 3,7 en todos los pregrados revisados en este estudio, sobrepasando la mínima necesaria para aprobar el semestre según lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación de Colombia. Lo último indica que, con la cantidad de horas establecidas en lectura y con el (EV) actual que mantienen los estudiantes, se obtiene una calificación positiva respecto a la mínima establecida, logrando de esta forma la aprobación del semestre.

Finalmente, en este estudio podemos indicar que, predominantemente, no existe correlación negativa por cuanto una variable no necesariamente desplaza contrariamente a la otra. Finalmente, es necesario seguir generando estudios de este tipo, debido a la necesidad de contemplar variables pertinentes para observar cambios en el rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benítez, M., Gimenez, M., & Osicka, R. (2000). Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico: ¿existe alguna relación? Recuperado de <http://fai.unne.edu.ar/links/LAS%20EL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO.htm>
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The 'Digital Natives' Debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775-786.
- Cieslak, F., Levanoski, G., Meira, S., Krzensinski, T., de Barros, G. & Leiva, L. (2007). Relación del nivel de calidad de vida y actividad física en académicos de Educación Física. *Fitness and Performance Journal*, 6, 358-361.
- Cominetti, R., & Ruiz, G. (1997). Algunos factores del rendimiento: las expectativas y el género. Human Development Department. LCSHD Paper series, 20, The World Bank, Latin America and Caribbean Regional Office.

- Elizondo, J., Guillén, F. & Aguinaga, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18-65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79, 559-567.
- Fernández, J. (2009) Promoción de actividad física en niños y adolescentes. *Revista Educación Física y Deporte*; 28(2): 129-36.
- Graesser, C., Singer, M., & Trabasso, T. (1994). Constructing inferences during narrative text comprehension. *Psychological Review*, 101(3), 371-395. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.3.371>
- Jiménez, M., Cervelló, P. & García, T. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7,385-401.
- Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A., & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico* 5(12), 71-87.
- López-Carmona JM, Rodríguez-Moctezuma JR, Munguia Miranda C, Hernández- Santiago JL, Casas de La Torre E. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento FANTASTIC para medir el estilo de vida de pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Aten Primaria*.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Martínez, R. (2009) Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario en una población de universitarios. *Actas V Congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte*; 2009. p. 1-8.
- Martins-Bion, F., Castro-Chagas, M., de Santana-Muniz, G., & Oliveira-de Sousa, L. (2008). Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 234- 241. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300010&script=sci_arttext
- Medrano, L. & Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61 (4), 369-383.
- Morales A. (1999). *El entorno familiar y el rendimiento escolar*. Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

- Moreno, Y. (2004) Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana [Tesis Doctoral]. Universidad de Valencia, Valencia.
- Muchotrigo, G., & Pilar, M. (2001) Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*; ISSN 1990- 6757. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a01.pdf
- Peronard, M. (2007). Lectura en papel y en pantalla de computador. *Signos*, 40(63), 179-195. Recuperado de <https://doi.org/10.4067/S0718-09342007000100009>
- Picasso-Pozo, M., Villanelo-Ninapaytan, M., & Bedoya-Arboleda, L. (2015). Hábitos de lectura y estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 12(1) 19-27.
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333, 776-778. Recuperado de <https://doi.org/10.1126/science.1207745>
- Selwyn, N. (2009). The digital native – myth and reality. *Aslib Proceedings*, 61(4), 364-379.
- Vassalli, A., Dijk, D. (2009) Sleep functions: current questions and new approaches. *Eur J Neurosci.*; 29:1830-41.
- Villar, M., Ballina, Y., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán Y. (2016) Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 1 (2):17-26.
- Wilson DM, Ciliska D. Life-style assessment (1984), Development and use of the FANTASTIC checklist. *Can Fam Physician*.
- Woody, W., Daniel, D., & Baker, C. (2010). E-book or textbooks: Students prefer textbooks. *Computers & Education*, 55, 945-948. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.04.005>