



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Creada por Ley N° 29304
Autorizada por Resolución N° 647-2011-CONAFU

Vicepresidencia de Investigación

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"



Resolución de Vicepresidencia de Investigación N°008-2017-UNJ Jaén, 02 marzo de 2017

VISTO: La Carta S/N°, de fecha 22 de febrero de 2016; y,

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18°, de la Constitución Política del Perú "...establece que cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes".

Que, mediante Ley N° 29304 de fecha 19 de diciembre del 2008, se crea la Universidad Nacional de Jaén, como persona jurídica de derecho público interno, y con Resolución N° 647-2011-CONAFU del 22 de Diciembre del 2011, se aprueba la Autorización de Funcionamiento Provisional de la Universidad Nacional de Jaén.

Que, mediante Resolución Viceministerial N°085-2016-MINEDU, de fecha 28 de Junio de 2016, se Resuelve Reconformar la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional de Jaén, integrada por: Edwin Guido Boza Condorena, Presidente; Dr. Manuel Fernando Coronado Jorge Vicepresidente Académico; y Dr. Manuel Antonio Canto Sáenz Vicepresidente de Investigación.

Que, Según el artículo 6° de la Ley Universitaria N°30220, señala que son fines de la universidad: 6.1 Preservar, Acrecentar y Trasmitir de modo permanente la herencia científica, tecnológica, cultural y artística de la Humanidad 6.5 realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística 6.6 Difundir el conocimiento universal en beneficio de la humanidad. Artículo 48° de la Ley Universitaria N°30220, establece que: "La investigación constituye una función esencial y obligatoria de la universidad, que la fomenta y realiza, respondiendo a través de la producción de conocimiento y desarrollo de tecnologías a las necesidades de la sociedad, con especial énfasis en la realidad nacional. Los docentes, estudiantes y graduados participan en la actividad investigadora en su propia institución o en redes de investigación nacional o internacional, creadas por las instituciones universitarias públicas o privadas;

Que, mediante el artículo 50° de la misma Ley: El Vicerrectorado de Investigación, según sea el caso, es el organismo de más alto nivel en la universidad en el ámbito de la investigación. Está encargado de orientar, coordinar y organizar los proyectos y actividades que se desarrollan a través de las diversas unidades académicas. Organiza la difusión del conocimiento y promueve la aplicación de los resultados de las investigaciones, así como la transferencia tecnológica y el uso de las fuentes de investigación, integrando fundamentalmente a la universidad, la empresa y las entidades del Estado;

Que, mediante Resolución N°413-2016-CO-UNJ, de fecha 16 de noviembre del 2016, se aprueba el Reglamento de Tesis de Pre Grado de la Universidad Nacional de Jaén;

Que, mediante Resolución de Vicepresidencia de Investigación N°13-2016-UNJ, de fecha 05 de diciembre de 2016, se aprueba el Proyecto de Investigación Denominado "Rendimiento Académico, Hábitos de Estudio y Masa Corporal en Estudiantes del 2° de Secundaria, I.E. Cristo Rey de Jaén 2016", que consta de (42) folios que servirá de consulta para los estudiantes de la Universidad Nacional de Jaén;

Que, mediante La Carta S/N°, de fecha 22 de febrero de 2016; precedente del docente responsable del proyecto Dr. Antero Alexander Cabrera Torres, solicita Aprobación de Informe Final del Proyecto de Investigación Científica cuyo título es "Rendimiento Académico, Hábitos de Estudio y Masa Corporal en Estudiantes del 2° de Secundaria, IE. Cristo Rey de Jaén 2016".

Que, mediante proveído N°020, de fecha 02 de marzo de 2017, el Vicepresidente de Investigación de la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional de Jaén, mediante Resolución, autoriza aprobar el informe final del proyecto de investigación, mencionado en uno de los considerandos, y;

Estando a las consideraciones precedentes y en uso de las atribuciones que le confiere a la Vicepresidencia de Investigación, a través de la Resolución N° 53 - 2016 - C.O - UNJ, de fecha 12 de febrero del 2016;





UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Creada por Ley N° 29304
Autorizada por Resolución N° 647-2011-CONAFU
Vicepresidencia de Investigación



"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

*Resolución de Vicepresidencia de Investigación N°008-2017-UNJ
Jaén, 02 marzo de 2017*

RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR, el Informe Final del Proyecto "Rendimiento Académico, Hábitos de Estudio y Masa Corporal en Estudiantes del 2° de Secundaria, IE. Cristo Rey de Jaén 2016". Elaborado por los siguientes docentes:

- a) Responsable:
- Dr. Antero Alexander Cabrera Torres
- b) Cop. Responsables:
- Dr. Segundo Edilberto Vergara Medrano
 - Dr. Nazario Aguirre Baique
 - Ing. Msc. Walter Linder Cabrera Torres
 - Lic. Katia Quispe Chávez
 - Mg. Martha Janeth Delgado Guevara

ARTÍCULO SEGUNDO.- DERIVAR, al fondo Editorial de la Universidad Nacional de Jaén, para su publicación en forma virtual en el repositorio institucional DSPACE de la UNJ, en cumplimiento a la presente resolución.

ARTÍCULO TERCERO.- NOTIFICAR, a los interesados y a las instancias correspondientes para su conocimiento y fines.



REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y EJECÚTESE

Ph. D. Manuel Antonio Canto Sáenz
Vicepresidente de Investigación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

LEY DE CREACIÓN N°29304



CARRERA PROFESIONAL DE INGENIERIA FORESTAL Y AMBIENTAL

INFORME FINAL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

“RENDIMIENTO ACADÉMICO, HÁBITOS DE ESTUDIO Y MASA
CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 2° DE SECUNDARIA, IE.
CRISTO REY DE JAÉN 2016”

AUTOR: DR. ANTERO ALEXANDER CABRERA TORRES.

COLABORADORES:

DR. SEGUNDO VERGARA MEDRANO.

DR. NAZARIO AGUIRRE BAIQUE.

ING. MSC. WALTER LINDER CABRERA TORRES.

LIC. KATIA QUISPE CHÁVEZ.

MG. MARTHA JANETH DELGADO GUEVARA.

JAÉN - PERÙ

2017



ESQUEMA DE INFORME DE INVESTIGACIÓN

RESUMEN

Este trabajo tuvo como objetivo determinar la relación entre el rendimiento académico con los hábitos de estudio y la masa corporal en los estudiantes del 2° año de secundaria hasta el 2° trimestre de la Institución Educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén en la región Cajamarca, para ello se consideró con el total de la población de matriculados en el año 2016 y que estuvieron presentes al momento de recoger la información (97 estudiantes). Se utilizó el estudio de tipo descriptivo correlacional múltiple, para medir el grado de relación que existe entre las tres variables: Rendimiento académico, hábitos de estudio e índice de masa corporal de los estudiantes. El diseño de investigación fue transversal en el tiempo y no experimental. Para conocer el rendimiento académico se utiliza los promedios ponderados hasta el segundo trimestre, proporcionados por la oficina de registros académicos de la I.E Cristo Rey de la provincia de Jaén. Para la medición de la variable hábitos de estudio se utiliza como instrumento el inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 98 por Vicuña Peri L.A. conformado por 53 ítems que permite evaluar y analizar dicha variable. Para el índice de masa corporal se utiliza la clasificación de la valoración Nutricional de Adolescentes según Índice de Masa Corporal para la edad proporcionado por la OMS 2017 (World Health Organization 2007, Growth reference data for 5 – 19 years), y se procedió tomar medidas del peso y talla a cada uno de los estudiantes de dicha Institución Educativa del 2° año de secundaria. Para el análisis de datos se empleó el análisis correlacional múltiple, en el cual se tuvo una correlación positiva baja ($r = 0.231$), entre variables.

Palabras claves: Rendimiento Académico, hábitos de estudio, masa corporal.

I. INTRODUCCIÓN

El trabajo ha sido desarrollado en base a una amplia investigación en distintas páginas de internet, libros y diferentes fuentes donde se ha podido recopilar información del tema.

La investigación está referida a tres grandes variables relacionadas entre sí, como son, el rendimiento académico, hábitos de estudio y el índice de masa corporal de una población de estudiantes del 2° año de secundaria, en relación condicionante o determinante, sobre los aprendizajes; cuyo objetivo general es determinar relación entre el rendimiento académico con los hábitos de estudio y el índice de masa corporal en los estudiantes hasta el segundo trimestre del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén en la región Cajamarca.

En un contexto general de nuestra nación peruana, diremos que uno de los principales problemas que afronta nuestra actual sociedad, es el bajo índice de masa corporal, de rendimiento académico y el desconocimiento de los hábitos de estudio, afectando mayormente a los estudiantes. La Institución Educativa del nivel secundario "cristo rey" atiende a adolescentes de 12 a 17 años.

Creemos que el Índice de masa corporal, hábitos de estudio de estos adolescentes está condicionando de alguna manera al rendimiento académico a través del logro de los aprendizajes, relación a la cual nos avocamos en esta investigación. Educacionalmente el presente estudio permite conocer la realidad en los estudiantes de la población para que los responsables de la formación de estos se preocupen en dirigir su atención en la vida saludable y académica de sus estudiantes enseñándoles a una vida sana a través de la alimentación y de otros cuidados personales que deben conocer y ejercer en su vida.

II. OBJETIVOS:

2.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre el rendimiento académico con los hábitos de estudio y la masa corporal en los estudiantes del 2° año de secundaria hasta el 2° trimestre de la Institución Educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén en la región Cajamarca.

2.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes del primer y segundo trimestre, del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén.
- Determinar el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Cristo Rey.
- Conocer el índice de masa corporal de los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Cristo Rey.
- Identificar la correlación múltiple del rendimiento académico con los hábitos de estudio y el índice de masa corporal en los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén.
- Construir un modelo estadístico para realizar estimaciones adecuadas para el estudio.

III. MARCO TEORICO

1. Rendimiento académico

La educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del alumno. En este sentido, la variable dependiente clásica en la educación escolarizada es el rendimiento o aprovechamiento escolar (Kerlinger, 2002).

El rendimiento en sí y el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la escuela, en el trabajo, etc", " al hablar de rendimiento en la escuela, nos referimos al aspecto dinámico de la institución escolar. El problema del rendimiento escolar se resolverá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por el maestro y los alumnos, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro", "al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el rendimiento escolar se debe predominantemente a la inteligencia; sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor", al analizarse el rendimiento escolar, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad y el ambiente escolar"

Herán y Villarroel (1987) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, Sostiene que el rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento escolar previo como el número de veces que el alumno ha repetido uno o más cursos.

Por su lado, Kaczynska(1986) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013 ,afirma que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos.

En tanto que Novárez (1986) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, sostiene que el rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación.

1.1 Características del rendimiento académico.

García y Palacios (1991) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
- b) En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- e) El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

1.2 Factores generales que inciden en el rendimiento académico.

Muchos estudios han dado luces sobre las variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, y en lo que todos coinciden es en su naturaleza multicausal, es decir que varios factores a diferentes niveles

(personales, familiares y sociales) influyen en él. Entre éstos se encuentra la variable "personalidad", que puede ser susceptible a la presión de un rendimiento académico socialmente aceptable; es decir que en la medida que un estudiante siente que no puede controlar una situación de alta exigencia no llega a desarrollar respuestas adecuadas para hacerle frente (Linn y Zippa 1984, citado en Millings, 1999). También está la ansiedad, representada por la expectativa del funcionamiento académico, y los factores sociales, tales como las relaciones interpersonales, que son estresores relacionados con el desempeño del estudiante o factores relacionados con su vida emocional (Heinz, 1984, citado por Milling, 1999).

Además de las variables mencionadas, el rendimiento académico ha tratado de ser explicado por la inteligencia. Según Castejón, Costa, Pérez,

De la misma manera, se han observado variables comportamentales, tales como los hábitos de estudio, el control, la planificación, el establecimiento de objetivos, entre otros, que condicionan de alguna manera el éxito o fracaso académico. Por otro lado, también se encuentran las variables afectivas, que intervienen en el nivel de satisfacción que experimenta el estudiante al tener éxito en su rendimiento, así como las variables motivacionales, que aluden al nivel de motivación interna o intrínseca y que juegan un papel importante en el querer ser y el querer hacer del estudiante (Pozo, 1996, citado en Hernández, 1999).

En investigaciones realizadas por Abarca y Sánchez (2005) en José Leonel Nicho Alcántara 2013, se ha encontrado según lo expresado por los estudiantes que un obstáculo clave en el bajo rendimiento académico son sus deficiencias en el perfil cognitivo, además de conocimientos disciplinarios insuficientes. Definen dos dificultades primordiales: no saben estudiar y no saben aprender.

En el terreno de las habilidades de aprendizaje se localizan dos tipos:

1. Competencias para pensar y comprender Vs. Repetir y memorizar en las diversas disciplinas.
2. El conocimiento de técnicas de estudio, que sobre todo apuntan a cómo revisar la bibliografía y comprenderla. En un estudio realizado por Hernández

y Pozo (1999) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, sostiene que el Fracaso Académico en la Universidad encontraron que los estudiantes con mejor rendimiento universitario eran aquellos que poseían significativamente: mejores hábitos de estudio, mejores hábitos de conducta académica, mayor nivel de motivación intrínseca, menor grado de motivación instrumental, mayor nivel de satisfacción con el rendimiento y mayor nivel de satisfacción con el estudio en general. En esta línea de ideas.

Se puede detectar una diferencia entre el estudiante que proviene de instituciones educativas del sector privado y los estudiantes que proceden del sector oficial. Los primeros tienden a ser más receptivos; los segundos tienen mayores problemas para ubicarse dentro del proceso de aprendizaje que exige mayor esfuerzo intelectual.

1.3 Rendimiento académico y ciclo evolutivo

La problemática del bajo rendimiento académico presenta otro aspecto que la hace más compleja: la edad a la que están ingresando los estudiantes a la universidad. Los estudiantes universitarios que generalmente hacen parte de estas investigaciones se encuentran entre los 17 y los 22 años, lo que corresponde a la adolescencia y a la etapa del adulto joven (Lefrançois, 2001 y Llínas, 2008), y se estima que la mayoría (más del 60%) son menores de 18 años (Boletín Estadístico, 2006). Esto significa que en los primeros años de universidad la población universitaria en su mayoría son adolescentes, como bien lo define la psicología evolutiva, con todos los cambios que este período conlleva (Papalia, 2005) en José Leonel Nicho Alcántara 2013. Si a lo anterior se le suma los problemas de rendimiento académico, se comprende que no es fácil abordar esta problemática desde el punto de vista de la institución que acoge al joven universitario y desde el joven mismo. A esta situación se añade que es justamente a esta edad que el adolescente debe tomar una decisión que incluso para un adulto podría resultarle difícil: escoger una carrera.

Esta es una decisión que prácticamente lo marcará para toda la vida y su dificultad es casi evidente (Moreno, 2004) citado por José Leonel Nicho

Alcántara 2013,

Los universitarios en estos primeros años se enfrentan a grandes cambios en aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que pueden afectar su manera de responder a las demandas del medio. Para Piaget (1972, citado en Papalia 2005) en José Leonel Nicho Alcántara 2013, en la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van ligados a las modificaciones del ambiente social. Este autor ha denominado esta etapa como de las operaciones formales, en la cual el adolescente es capaz de manejar lo hipotético y saber que sus actos conllevan una consecuencia; es decir, el estudiante sabe que si no realiza comportamientos que le permitan cumplir con las exigencias del contexto universitario es probable que tenga dificultades para la obtención de sus logros académicos (Harter, 1990, citado por Lefrançois, 2001) en José Leonel Nicho Alcántara 2013; es capaz también de diferenciar lo ideal de lo real, entre otras muchas cosas. De la misma manera, surge la omnipotencia del pensamiento, que se relaciona con el egocentrismo adolescente, es decir que ellos pueden pensar, que tienen todas las respuestas y que la mayoría de veces tienen la razón en las cosas que hacen o no (Piaget, 1972, citado por Lefrançois, 2001) en José Leonel Nicho Alcántara 2013. A esto se suma que en el contexto universitario el control que los docentes ejercen sobre el estudiante es poco, ya que se supone que éste es libre y, en consecuencia, responsable de sus actividades académicas.

2 El estudio

El estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas (Enciclopedia Encarta 2003).

El estudio no es un área reciente de interés, durante muchos años, se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva. Es así como Thomas y Rohwer (citado por Correa, 1998) distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto, señalando que no es

lo mismo estudiar que aprender. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar; se puede aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, visitando un museo o ejercitándonos en un gimnasio, pero también se aprende en preescolares, escuelas, liceos, universidades o en cualquier otra institución educativa. El aprendizaje que ocurre en estos últimos lugares es aprendizaje académico y el otro es aprendizaje para la vida.

En ese mismo orden de ideas Portillo (2003) en *José Leonel Nicho Alcántara 2013*, señala que el estudio es:

1. Un proceso consciente y deliberado. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo.
2. Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otro.
3. Estudiar, involucra concentrarse con un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos.
4. Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no se estudia de la misma manera para un examen parcial que para una prueba escrita o una presentación oral.
5. Estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando estudiamos, lo hacemos en función de unos objetivos o metas preestablecidos que pretendemos alcanzar en un determinado lapso.

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permitan al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea.

El querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos.

Condiciones para el estudio eficiente

Al hablar de hábitos de estudio, Pérez, 1985; Vásquez, 1986; Tovar, 1993; Correa, 1998; Ponce, Alliaga y Collantes, 2003; Santiago, 2003 citados por José Leonel Nicho Alcántara 2013, coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan el estudio eficiente: (a) la inteligencia, el esfuerzo y la motivación. (b) los hábitos de lectura. (c) planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio. (d) concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio. (e) ambiente: buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos, lugar exento de distracciones, buena iluminación ventilación y temperatura adecuada. (f) toma de apuntes, que constituyen cada vez una práctica más generalizada y es necesario iniciar a los alumnos en ella para que sean ellos quienes investiguen, redacten, analicen, informen y obtengan en definitiva el máximo provecho posible de datos e información. (g) memorización, concebida como la acumulación de conocimientos considerados válidos que, conjugados mediante conexiones lógicas, al ser evaluados, sean capaces de ayudar al alumno en el momento de escoger vanas alternativas de acción. La memorización, no debe considerarse como un caudal de conocimientos inconexos y sin sentido, sino por el contrario, la organización de ideas en unidades con sentido, así como la preparación para los exámenes: se refiere a las prevenciones y disposiciones que se deben tomar en cuenta para tener éxito en los exámenes.

3 Hábitos de estudio.

El concepto de hábitos de estudio lleva a su vez dos conceptos implícitos, los cuales son: hábito y estudio, antes de llegar a definir hábitos de estudio como tal, es necesario tener claro los dos conceptos anteriores.

Un hábito, según el Diccionario de la Real Academia Española (2003) es una actitud o costumbre adquirida por actos repetidos, es decir, de tanto llevar a cabo una acción determinada, se vuelve repetitivo en la persona, es decir,

siempre la realiza. Un ejemplo de un hábito es el de cepillarse los dientes todos los días.

Correa (1998) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, Sostiene que los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Rondón (1991) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.

Para la presente investigación y relacionando los conceptos anteriores, se definirá hábitos de estudio como las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo.

3.1 Formación de hábitos de estudio.

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios

Maddox (1980) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

En las ideas de Vásquez (1986) en *José Leonel Nicho Alcántara 2013*, señala que si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.

Santiago (2003) citado por *José Leonel Nicho Alcántara 2013*, resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala: (a) establecer un horario de estudio, (b) distribución y organización adecuada del tiempo, (c) preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final, (d) desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario, (e) estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

Las ideas de Cutz (2003) coincide en señalar que muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma que los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa. Algunas de las cosas generales que los adultos pueden hacer incluyen: (a) establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, estudio y hacer la tarea, (b) proporcionar libros, materiales y un lugar especial para estudiar, (c) animar a su niño para que esté "listo" para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse), (d) ofrecer estudiar con su niño periódicamente.

Correa (1998) citado por *José Leonel Nicho Alcántara 2013*, señala que en la escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en la II Etapa de Educación Básica, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.

3.2 Ventajas del establecimiento de hábitos de estudio

En conformidad con la bibliografía revisada, los esquemas de estudio tienen muchas ventajas como lo son: (a) aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, (b) reducir el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Deben por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los alumnos han de alcanzar bajo la orientación segura del profesor (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

Las ideas Pardinás (1980) citado por José Leonel Nicho Alcántara 2013, señala que aprender a estudiar significa conocer el método de estudio. Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos de estudio y elevarán su rendimiento académico.

4 Índice de masa corporal:

El **índice de masa corporal (IMC)** es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como **índice de Quetelet**.

Se calcula el IMC según la operación:
$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Donde la masa se expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros al cuadrado, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS:

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$

4.1 Interpretación:

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como

uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC ⁴		
Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00	≥40,00

[Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large stylized 'L' and several smaller signatures.]

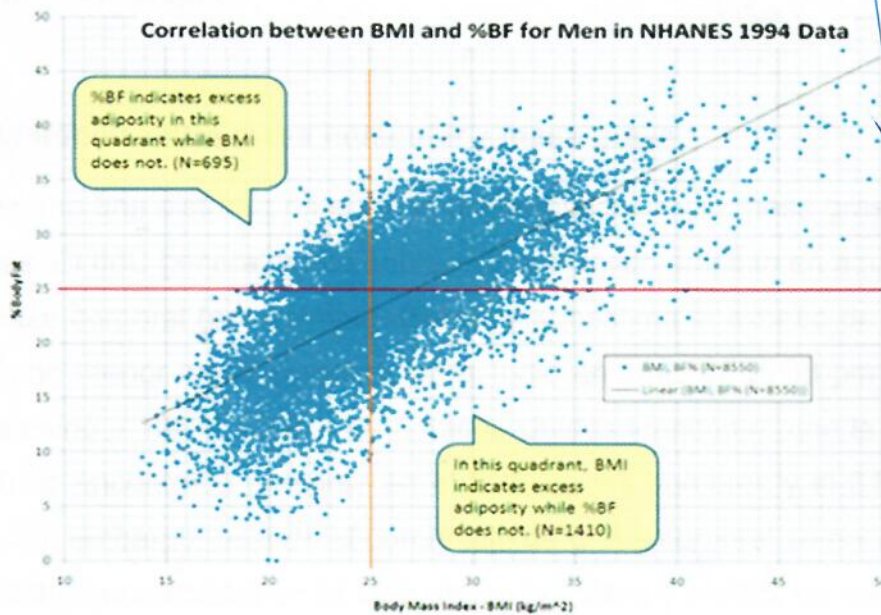
- En adultos (mayores de 18 años) estos valores son independientes de la edad, sea hombre o mujer.

4.2 Estadísticas mundiales

Investigadores de la Escuela de Londres de Higiene y Medicina Tropical analizaron la media del IMC de 177 países usando los datos de la ONU sobre la población. La Organización Mundial de la Salud estima el peso en el mundo y altura a través de los exámenes de salud nacionales.

Estos datos pueden ser consultados en el Anexo: Índice de masa corporal de la población por país.

4.3 Limitaciones



Esta gráfica muestra la correlación entre el IMC y el porcentaje de grasa corporal (%BF) de 8550 hombres en una estadística realizada por el *National Health and Nutrition Examination Survey*. Los datos en el cuadrante superior izquierda y en el derecho inferior muestran algunas limitaciones del IMC.

4.4 Escala

El exponente en el denominador de la fórmula para el IMC es arbitrario. El IMC depende del peso y del "cuadrado" de la altura. Mientras que la masa se incrementa del orden de la tercera potencia, al ser una medida que depende del volumen tridimensional, implica que los individuos más altos con la misma forma de cuerpo y composición relativa tienen un índice mayor de BMI.

4.5 Ignora variaciones en las características físicas

El IMC añade aproximadamente un 10% para los individuos más altos y recorta aproximadamente otros 10% para los más pequeños. En otras palabras, una persona con una talla pequeña podría tener más grasa que el óptimo, pero su BMI reflejar que es "normal". Por el contrario, una persona de talla grande (o alto) podría ser un individuo saludable con un índice de grasa bajo, pero ser clasificado con *sobrepeso*

4.6 No diferencia entre masa muscular y masa grasa

El IMC asume una distribución entre la masa muscular y la masa grasa que no son ciertas. El IMC generalmente sobreestima el tejido adiposo en aquellos con mayor masa corporal (por ejemplo atletas) y subestima el exceso de grasa en aquellos con menor masa corporal. Un estudio en junio de 2008 por Romero-Corral examinó a 13601 sujetos de Estados Unidos y encontró que la obesidad ($IMC > 30$) se encontraba presente en el 21% de los hombres y el 31% de las mujeres. Sin embargo, usando el porcentaje de grasa corporal se encontró que la obesidad se encontraba en el 50% de los hombres y el 62% de las mujeres. A pesar del subcuenta que estimó el IMC, los valores del IMC sí se encontraban en un rango asociado con porcentajes de grasa corporal grandes.

4.7 Educación para la salud

Desde tiempos remotos se habla necesidad de formar personas que tengan una mente sana en un cuerpo sano y, en la actualidad, los medios de comunicación llaman la atención continuamente sobre este tema. Se debe tener en cuenta que muchos aspectos de la educación para la salud pueden integrarse dentro de la dimensión preventiva de la orientación.

El concepto de salud no debe entenderse solamente como la ausencia de enfermedad, sino como la presencia de un bienestar sano y consciente.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es "EL ESTADO DE BIENESTAR FISICO SOCIAL Y MENTAL, ASI COMO LA CAPACIDAD DE FUNCIONAR EN LA SOCIEDAD, Y NO SÓLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDADES."

Se entiende por la educación para la salud un proceso de asistencia a las personas, individual o colectivamente, de modo que puedan tomar decisiones, una vez que hayan sido bien informadas en las materias que afectan su salud personal y a la comunidad.

Cuando se utilizó por primera vez el término "EDUCACIÓN PARA LA SALUD", con motivo de una conferencia sobre ayuda a la salud infantil. En Massachusstes Institut Technology(MIT) impartió el primer programa de educación sobre este tema, y en 1922 se fundó el Public Health Education, como una sección de la American Public Health Association. Desde entonces el interés por la prevención ha ido creciendo moderadamente, alcanzando una concientización muy amplia en la sociedad partir de 1980.

Cabe formularse la pregunta de quién debe encargarse de la educación para la salud, pues es un tema que incumbe a todos, su problemática es excesivamente amplia para ser delegada únicamente en manos de los especialistas, sean médicos, biólogos, psicólogos, orientadores, pedagogos o docentes. Todos ellos tienen una función en los programas de educación para

la salud, pero es toda la comunidad la que debe asumir un protagonismo efectivo.

Algunos de los objetivos que debe contemplar un programa de educación para la salud son el incremento de los conocimientos sobre el tema la toma de conciencia sobre el problema, así como la capacitación del alumno para que llegue a saber cuidar de si mismo.

Por otra parte, el temario de un programa debe contemplar limpieza e higiene personales, el equilibrio entre la actividad y el descanso alimentación, nutrición y desarrollo físico, la prevención de enfermedades, así como temas seguridad, primeros auxilios, salud mental y emocional, educación sexual y prevención del sida, y problemática de las drogas, el alcohol y el tabaco (Narvéez 2003-14).

4.8 La alimentación y otros servicios:

Sabemos que la alimentación en nuestro país no es la más deseable e incluso no aparece regularmente en las mesas de nuestras familias pobres, y si hay, también tienen pobreza nutricional.

Nuestro cuerpo necesita de los alimentos para poder desarrollarnos y con más urgencia nuestros niños y niñas que están en pleno desarrollo, pues para toda actividad necesitamos de tres tipos de alimentos:

Alimentos Plásticos: que ayudan al crecimiento, formación de los órganos y al desarrollo general del cuerpo. Como ejemplos tenemos las carnes, leches y huevos.

- Alimentos Energéticos: que proporcionan calor y energía para correr trabajar y estudiar. Como ejemplos tenemos los alimentos ricos en hidratos de carbono como pan, arroz, legumbres, azúcar, papas y dulces, y los alimentos ricos en grasas como, los aceites, tocino, mantequilla, margarina, etc.

- Alimentos Reguladores: muy ricos en vitaminas y sirven para regular y controlar la actuación de los dos grupos de alimentos anteriores. Como por ejemplo las hortalizas, frutas, minerales y las vitaminas.

Para una buena alimentación además de la higiene de los alimentos y de nuestro cuerpo, es necesario una dieta balanceada diaria, siendo recomendable lo siguiente:

Leche	1/2lt
Queso	25g
Carne	100g
Pescado	120g
Huevos(por semana)	3 ó 4
Cereales	100g
Papas	200g
Verduras	200g
Frutas	200g
Aceite	20g
Azúcar	20g

Hay muchas más condiciones materiales que tienen un importante papel en la vida de la familia y que facilitan el desarrollo de sus miembros, principalmente los más pequeños; así tenemos el núcleo fundamental del espacio vital que es la casa con todos sus servicios y comodidades que hacen agradable y fácil la convivencia familiar, difícil de conseguir en nuestro país por las grandes diferencias sociales y económicas entre los ciudadanos, donde pocos tienen y muchos no.

Aun así, existe la función de protección económica de la familia, que ve, con mucho esfuerzo, cómo satisfacer las necesidades básicas de la alimentación, vestido, vivienda, salud, educación, y recreación de todos sus miembros permitiendo, de alguna manera, vivir de manera decorosa y materializando sus expectativas, sociales y culturales.

Una sociedad justa es aquella que asegura el trabajo, la productividad e incrementa la producción y el ingreso económico se distribuye equitativamente; en tal situación la función económica, contribuirá al bienestar familiar. Hay otra función más de la familia referida a la recreación, pues los niños y niñas hacen de los juegos parte de su labor cotidiana, posteriormente las actividades recreativas le darán descanso, estabilidad y equilibrio a la familia. A menudo es olvidada por la familia esta función, se minimiza su importancia frente a otras

actividades como el trabajo, sin embargo, por su carácter expansivo y relajante llega a dar estabilidad emocional a la familia.

Por último, mencionamos la función sanitaria de la familia, donde los padres tienen la responsabilidad de la salud de sus hijos, asistirlos en sus enfermedades, habituarlos a su higiene y cuidar su bienestar general y corporal. Es obligatorio para los padres controlar la salud de sus hijos, más aun cuando son niños y si es posible tener un seguro de salud para ellos. Así estaremos cuidando el futuro del país. (Droga 2005 -7)

4.9 Métodos de evaluación nutricional.

Existen diferentes métodos para evaluar el estado nutricional, como son el interrogatorio, la valoración total subjetiva, las pruebas bioquímicas, la composición corporal, los datos inmunológicos y los índices pronósticos. A continuación, se describen algunos de ellos:

Interrogatorio: se obtiene una investigación acerca de los hábitos alimentarios, algún tratamiento quirúrgico, tradiciones religiosas y culturales que pueden influir sobre la nutrición de un paciente. Este método tiene como limitaciones la edad del paciente, la habilidad para recordar información, así como el estado de conciencia del paciente. Además de la posibilidad de sub o sobre estimar la ración alimentaría, proporcionando un error de cálculo significativo en el aporte nutricional.

Valoración global subjetiva: es una técnica que valora rápidamente el estado nutricional de acuerdo las características del interrogatorio y examen físicos encontrados. Aquí los pacientes son clasificados como normales, medianamente mal nutridos y severamente mal nutridos. Esta técnica no ha sido evaluada de manera normal en el paciente crítico; carece de cuantificación y por tanto su sensibilidad es limitada en valorar cambios en el estado nutricional luego o durante la terapia de soporte nutricional, Indicador de la composición corporal se han usados los isótopos de hidrógeno deuterio y tritio para cuantificar el volumen de agua corporal por dilución del isótopo en individuos enfermos y sanos. La masa de tejido muscular es calculado por la diferencia entre el resultado total corporal, la masa magra y el peso corporal.

Pruebas de funcionalidad: en un paciente desnutrido existen cambios estructurales y metabólicos en el músculo esquelético. Los mecanismos celulares responsables de éste deterioro, aún no han sido demostrados ampliamente. Basados en lo anterior, se han hecho estudios en lo que se ha demostrado que una prueba funcional como una prueba para valorar el estado nutricional es más sensitiva que la misma cantidad de masa muscular presente. Para medir entonces el estado funcional se utilizan dos métodos: la dinamometría, en la cual se mide la fuerza muscular, y la estimulación eléctrica basada en la fatiga muscular.

En general el método ideal para diagnosticar el estado nutricional no se ha identificado y entre los disponibles hasta hoy ninguno ha sido aceptado realmente como seguro. Encuentra un método fácil que sea altamente específico y sensible con una relación costo-beneficio adecuado, continúa siendo un tema de investigación. En la práctica clínica debe sospecharse alteración del estado nutricional de un paciente cuando tenga un porcentaje de pérdida de peso menor al 10% sin causa establecida, presente anorexia prolongada, albúmina menor a 3.5mg/dl y una capacidad de trabajo disminuido (Pérez y Bernal 2006 - 16).

4.10 La desnutrición.

Se puede definir como una condición ocasionada por la inadecuada ingesta o digestión de nutrientes. Así como también resulta del consumo de una dieta inadecuada o desequilibrada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Nombre alternativo: Nutrición inadecuada

a) Causas, incidencia y factores de riesgo:

El término desnutrición generalmente se refiere a que hay una carencia de algunos o todos elementos nutritivos, lo cual puede ocurrir debido a ciertas deficiencias en la dieta. Así como inanición una forma de desnutrición. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes

adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente. La desnutrición puede ser lo suficiente leve como para no presentar síntomas o más severa que el daño ocasionado sea irreversible a pesar de que la persona se mantenga con vida.

A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por si solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra como los países como Biafra, Somalia, Ruanda, Irak, y muchos otros más han demostrado que la desnutrición no son elementos extraños para este mundo.

b) Desnutrición y pobreza en el Perú.

Un gran porcentaje de niños menores de cinco años, sobre todo los que viven en comunidades más pobres y aisladas del país ya han descubierto el rostro de la muerte, y los que lograron burlarla jamás serán niños normales, ya que nunca podrían utilizar ya que jamás podrán utilizar sus capacidades físicas e intelectuales al cien por ciento. El motivo de tan injusto diagnóstico se llama desnutrición crónica, y se genera por falta de proteínas y vitaminas en la dieta diaria de estos niños. Una vez más, la injusticia cae sobre los más indefensos, los niños de aquellas comunidades sufren la consecuencia de la ignorancia, la pobreza, y el abandono político al que han sido expuestos de sus padres y abuelos durante generaciones.

En Andahuaylas el 60% de los niños menores de cinco años sufren de desnutrición crónica, y setenta tres de cada mil niños mueren en menos de un año. El mapa oficial de pobreza y de desnutrición, ha teñido de rojo al departamento de Apurímac, pues presenta el más alto porcentaje de desnutrición en todo el Perú. Según Honorio Vera, antropólogo experto en temas de desnutrición, este problema ocurre porque en el país todavía no es prioridad el niño: "Queremos que no solo la familia sino también las instituciones: el municipio, el ministerio de salud, el gobierno regional, comiencen a darle importancia al niño. Queremos que no solo sea un programa sino que convierta en una política de estado cuidar su potencial humano."

c) Alternativas de solución para cuidar la salud

El doctor Abel Albino, organizador y presidente de la Fundación Cooperativa para la Nutrición Infantil (CONIN) que funciona en Mendoza, Argentina, dio su testimonio sobre la tarea que esa entidad desarrolla, y que tiene propósito de extender paulatinamente a toda América Latina. El objetivo de su organización es muy concreto: nada menos que quebrar la desnutrición en el continente. Como se trata de un tema actualmente está en la primera plana de información en la Argentina y centrado específicamente en Tucumán- no es necesario comentar lo oportuno que resulta examinar los resultados concretos de una experiencia de esa naturaleza.

Para el especialista, la cuestión es clara, la desnutrición no puede solucionarse con el método de "pagar incendios", es decir, de limitarse a tratar puntualmente los casos que vayan descubriendo. El problema troncal está en la EDUCACIÓN, dado que solamente por esa vía puede prevenirse la existencia del fenómeno. Considera que lo que corresponde es un "abordaje integral" de la problemática social de la extrema pobreza, expresado en "educación nutricional, educación para la salud, lactancia materna, jardín maternal infantil, estimulación temprana, escuela de artes y oficios, educación agraria, lectoescritura, escuela para padres", por ejemplo. Es decir una gran ofensiva simultánea contra las diversas facetas de una cuestión cuya urgencia no puede escapar a nadie. Albino ha logrado, incorporando la más calificativa experiencia en la materia y contando solamente con el aporte privado, formar un centro intermedio entre el hospital y la casa, donde al mismo tiempo de trabaja educativamente sobre la familia del desnutrido.

Los resultados de que da cuenta son sorprendentes, en materia de desnutrición drásticas de los índices de mortalidad; además ha logrado unas sustanciales mermas en los costos de internación una institución de esas características. El especialista sostiene que la tarea de prevención y de educación nutricional es la única que puede preservar el cerebro, órgano clave de los seres humanos que a los catorce meses de vida ya define la rapidez mental, que la capacidad

de asociación, la simpatía, la memoria. "un país que no cuide debidamente el cerebro de su infancia está destinado fatalmente a la decadencia definitiva, estado que la argentina sostiene- no merece de modo alguno, dadas las enormes posibilidades que tiene. Insiste en que la generalización del fenómeno desnutrido convierte en estéril toda distribución de riqueza, ya que quienes la reciban serán incapaces de administrarla.

Formuló una energética convocatoria a enfocar el problema en sus raíces, e ir más allá de los habituales "parches" asistenciales de coyuntura. Propone que tanto el niño como la familia reciban formación en todos los terrenos necesarios, alfabetización incluida, ya que será el único modo de impedir el fenómeno que se busca desterrar

Advirtió que, como está comprobado, en la inmensa mayoría de los casos los niños desnutridos son hijos de padres en la misma situación y, por lo tanto, incapaces por sí solos de revertir el drama. Por eso, ejemplifica, sin esa tarea el afectado que es devuelto a su casa, regresa a los pocos días al hospital con el mismo cuadro: hay un ambiente familiar que impide el cambio.

La Antropología es la ciencia que estudia al hombre desde el punto de vista biológico y cultural; Por lo tanto la antropometría es la parte de la antropología física que estudia las proporciones y medidas del cuerpo humano, peso y talla de acuerdo a la edad. (Ryle 1998 - 17).

IV. MATERIALES Y METODOS

4.1 Tipo de estudio.

Debido a las características de la población y al problema de la investigación, se trata de un estudio de tipo correlacionar múltiple en vista que el estudio tiene como propósito medir la relación que existe entre las tres variables, es decir se evaluará la relación entre rendimiento académico, los hábitos de estudio y el índice de masa corporal en los estudiantes y esto se ajusta a la definición brindada por Hernández, Fernández y Baptista (1991), acerca de los estudios correlacionales.

4.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es No Experimental, de tipo descriptivo, correlacional múltiple.

4.3 Población y muestra.

- Población.

La población estará conformada por todos los estudiantes matriculados en el 2° año de secundaria, del año 2016 del segundo trimestre de la Institución educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén.

- Muestra.

Para esta investigación, el tamaño de la muestra estará en función de los estudiantes que se matricularon en el año 2016 y que estuvieron dispuestos apoyar esta investigación (Estudiantes 2° año de secundaria), se trabajó con la misma población.

4.4 Unidad de análisis.

La unidad de análisis estuvo considerado por el estudiante matriculado en el 2° año de secundaria, del año 2016 del segundo trimestre de la Institución educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén.

4.5 Instrumentos de recopilación de datos.

Para conocer el rendimiento académico se utilizó los promedios ponderados hasta el segundo trimestre, proporcionados por la oficina de registros académicos de la Institución educativa Cristo Rey de la provincia de Jaén.

Para la medición de la variable hábitos de estudio se utilizó como instrumento el inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 98 por Luis Alberto

Vicuña Peri conformado por 53 ítems que permite evaluar y analizar dicha variable.

Para el índice de masa corporal se utilizó la clasificación de la valoración Nutricional de Adolescentes según Índice de Masa Corporal para la edad proporcionado por la OMS 2017(Worl Health Organización 2007, Growht reference data for 5 – 19 years), lo cual se procederá tomar medidas de su peso y talla a cada uno de los estudiantes de dicha Institución Educativa del 2° año de secundaria.

4.6 Análisis estadístico.

Para el análisis de información se usó frecuencias absolutas simples y porcentuales representadas en cuadros y gráficos estadísticos.

Para el análisis de datos que permita obtener resultados acerca de cuál es la relación entre los hábitos de estudio, estado nutricional y el rendimiento académico, se utilizó el análisis regresión y correlación múltiple con un programa para el procesamiento de datos.

V. RESULTADOS

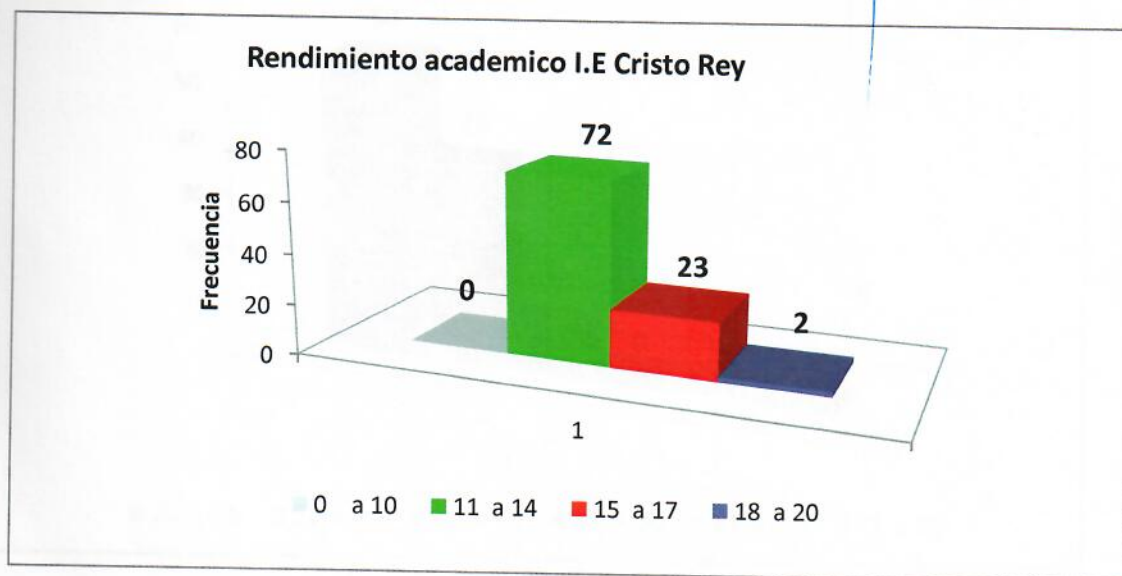
Los siguientes cuadros y gráficos muestran los resultados obtenidos al aplicar los instrumentos de recolección de datos y técnicas para el análisis e interpretación de la información.

CUADRO N° 01
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E
CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN NIVELES DE RENDIMIENTO
ACADEMICO

<i>Rendimiento académico</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
0 a 10	0	0,00
11 a 14	72	74,23
15 a 17	23	23,71
18 a 20	2	2,06
Total	97	100,00

Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

GRAFICO N° 01
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN -
CAJAMARCA, SEGÚN NIVELES DE RENDIMIENTO ACADEMICO



Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

Interpretación: En el cuadro se puede observar que el 74.23% de los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey de Jaén tienen un rendimiento académico regular(11 – 14), mientras que el 2.06% de los estudiantes tienen un nivel muy bueno(18 – 20) de rendimiento académico.

CUADRO N° 02

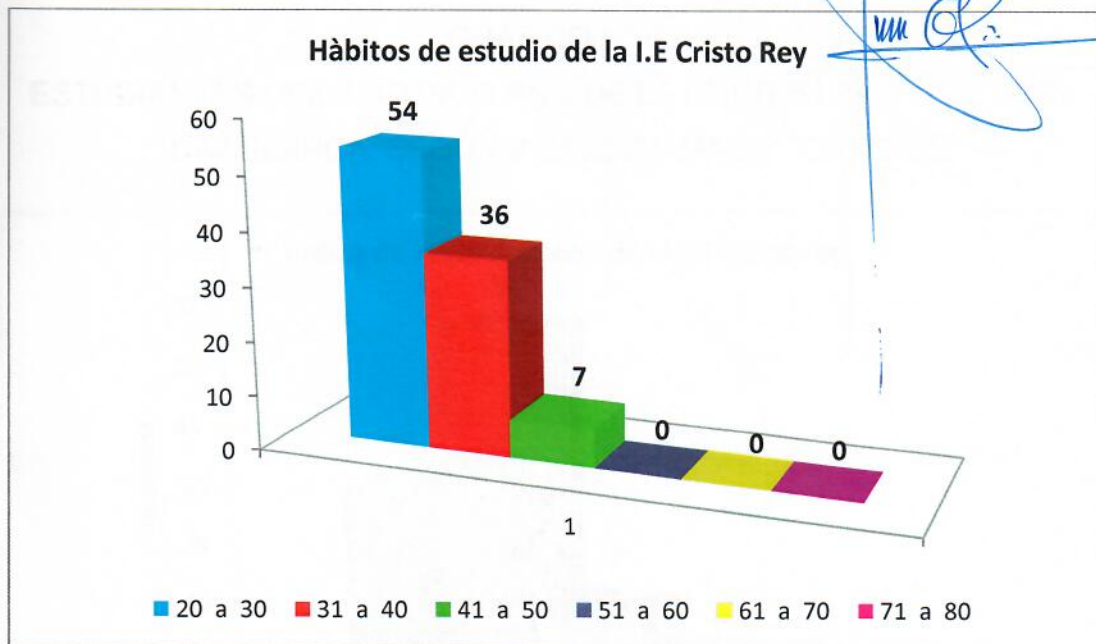
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN NIVELES DE HABITOS DE ESTUDIO

Hábitos de estudio	Frecuencia	%
20 a 30	54	55,67
31 a 40	36	37,11
41 a 50	7	7,22
51 a 60	0	0,00
61 a 70	0	0,00
71 a 80	0	0,00
Total	97	100,00

Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

GRAFICO N° 02

ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN NIVELES DE HABITOS DE ESTUDIOS



Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

Interpretación: En el cuadro se puede observar que el 55,67% de los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey de Jaén tienen un nivel de hábitos de estudio muy negativo (20 – 30), mientras que el 7.22% de los estudiantes tienen un nivel de tendencia negativa(41 – 50) de hábitos de estudio.

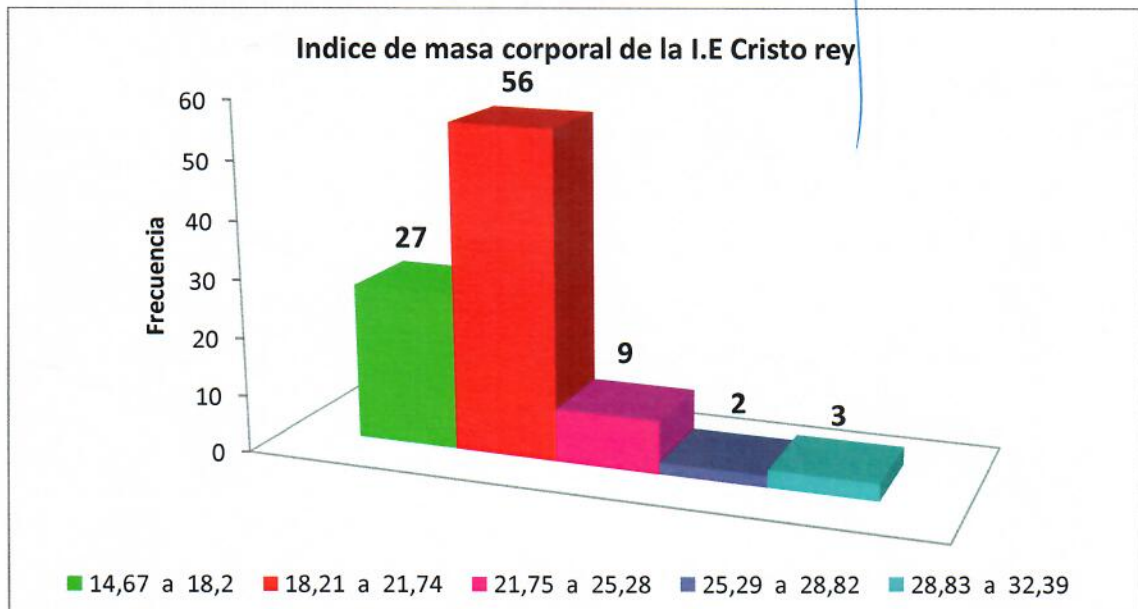
CUADRO N° 03
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E
CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN INDICE DE MASA

INDICE MASA CORPORAL	Frecuencia	%
14,67 a 18,2	27	27,84
18,21 a 21,74	56	57,73
21,75 a 25,28	9	9,28
25,29 a 28,82	2	2,06
28,83 a 32,39	3	3,09
Total	97	100,00

CORPORAL

Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

GRAFICO N° 03
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN -
CAJAMARCA, SEGÚN INDICE DE MASA CORPORAL



Fuente: I.E cristo Rey - Jaén

Interpretación: En el cuadro se puede observar que el 57.73% de los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey tienen un nivel de Índice de masa corporal bajo(18.21 – 21.73), mientras que el 2,06% de los estudiantes tienen un nivel elevado (25.29 – 28.82) de índice de masa corporal.

CUADRO N° 04
 COEFICIENTE DE CORRELACIÓN MÚLTIPLE DE LOS ESTUDIANTES DEL
 SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN

<i>Estadísticas de la regresión</i>	
Coeficiente de correlación múltiple	0.231040962
Coeficiente de determinación R ²	0.053379926
R ² ajustado	0.033239073
Error típico	1.627194015
Observaciones	<u>97</u>

RENDIMIENTO ACADEMICO, HABITOS DE ESTUDIO Y MASA CORPORAL

Fuente: Estadísticas proporcionadas por Excel.

CUADRO N° 05

ANÁLISIS DE VARIANZA DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE LA I.E CRISTO REY DE JAÉN - CAJAMARCA, SEGÚN RENDIMIENTO ACADÉMICO, HABITOS DE ESTUDIO E INDICE DE MASA CORPORAL

ANÁLISIS DE VARIANZA							
	Grados de libertad	Suma de cuadrados	Medio de los cuadrados	F	Valor crítico de F		
Regresión	2	14.0348827	7.017441363	2.650330997	0.075902899		
Residuos	94	248.889474	2.647760363				
Total	96	262.924357					

	Coefficientes	Error típico	Estadístico t	Probabilidad	Inferior 95%	Superior 95%	Inferior 95,0%	Superior 95,0%
Intercepción	12.67633763	1.23422635	10.27067494	4.89421E-17	10.22575228	15.126923	10.2257523	15.126923
Variable X 1	0.046667479	0.02168482	2.152080722	0.033952757	0.003611764	0.08972319	0.00361176	0.08972319
Variable X 2	-0.050441121	0.05365378	-0.940122441	0.349564375	-0.156971956	0.05608971	-0.15697196	0.05608971

Fuente: Estadísticas proporcionadas por Excel

VI. DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos (Cuadro N° 01) se puede afirmar que el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la I.E. Cristo Rey de Jaén, tienen un nivel **regular** con una puntuación de 11 a 14, que corresponde al 74.23% de la población estudiantil del segundo año de secundaria; mientras que el 2.06% de los estudiantes tienen un nivel muy bueno con una puntuación de 18 a 20; esto significa que la diferencia del porcentaje de los estudiantes con respecto del nivel regular al nivel muy bueno es de 72,17%. **Con respecto al objetivo** dos sobre el nivel de hábitos de estudio de la I.E. Cristo Rey de Jaén, se afirma que el **55.67%** de los estudiantes tienen un nivel de hábitos de estudio muy negativo que oscila entre 20 a 30 puntos, mientras que el 7.22% de los estudiantes tienen un nivel de tendencia negativa con una puntuación de 41 a 50 puntos de hábitos de estudio, esto significa que la diferencia de porcentaje de los estudiantes con respecto al

nivel muy negativo y de tendencia negativa es de 48,45%, lo cual amerita que existe la necesidad de buscar alternativas de solución para mejorar los hábitos de estudio y por consiguiente mejorar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes a sí aminorar la brecha académica existente entre los niveles académicos antes mencionados. En cuanto al tercer objetivo podemos mencionar que existe un índice de masa corporal bajo con 18.21 a 21.73 de masa corporal que corresponde al 57,73% de los estudiantes, mientras que el 2.06% tienen un elevado índice de masa corporal con 28,83 a 32,39, existiendo una diferencia entre el nivel bajo y el nivel elevado de 55,67%. En cuanto al cuarto objetivo podemos mencionar que existe una asociación entre las variables, pero no es intensa, ya que se encuentra por debajo del 0.5 de la correlación de Pearson de los estudiantes. Además se construyó un modelo estadístico para realizar estimaciones adecuadas para el estudio.

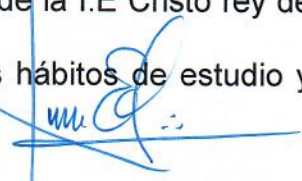





VII. CONCLUSIONES

1. Que los hábitos de estudio de los estudiantes del 2º año de secundaria de la I.E Cristo Rey de la provincia de Jaén se concentra en la mayor parte en un nivel muy negativo(20 – 30) con 55,67% de la población.
2. Que el índice de masa corporal de los estudiantes del 2º año de secundaria de la I.E Cristo Rey de la provincia de Jaén se concentra en la mayor parte en un nivel bajo(18.21- 21.73) con 57.73% de la población estudiantil.
3. Que el rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey de la provincia de Jaén, se concentra en la mayor parte en el nivel regular (11 – 14) con 74,23% de la población y encontrándose en el nivel muy bueno(18 – 20) el 2,06%
4. La correlación múltiple del rendimiento académico en relación a los hábitos y masa corporal de los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey de la provincia de Jaén es positiva baja con $r = 0.231$.
5. El modelo estadístico para realizar estimaciones adecuadas para el estudio es el siguiente:

$$\text{Rendimiento A.} = 12,676 + 0,047\text{Hábitos estudio} - 0,05\text{Masa corporal}$$

VIII. RECOMENDACIONES

1. Realizar programas psicopedagógicos y de salud para elevar los niveles bajo y medio de hábitos de estudio y de índice de masa corporal, teniendo en cuenta los resultados obtenidos acerca del estudio de investigación, en los estudiantes del segundo año de la I.E Cristo rey de la provincia de Jaén.
2. Evaluar los hábitos de estudio cada semestre para aplicar los programas psicopedagógicos y trabajar con los estudiantes de la de la I.E Cristo rey de la provincia de Jaén que lo requieran para elevar sus hábitos de estudio y rendimiento académico. 
3. Evaluar los Índices de masa corporal cada semestre para aplicar los programas de salud y trabajar con los estudiantes de la de la I.E Cristo rey de la provincia de Jaén que lo requieran para elevar su índice de masa corporal y rendimiento académico. 
4. Que estos programas psicopedagógicos de hábitos de estudio, los programas de salud acerca del índice de masa corporal y los talleres de reforzamiento académico y equipos de estudio se realicen en todos los años del nivel secundario. 


IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A, T. (1993). *Efectos de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de Los Alumnos de La Escuela de Formación Deportiva "German Villalobos Bravo"* Tesis de Maestría, no publicada. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Cutz, G. (2003). Hábitos de estudio y tarea en casa. *Universidad de Illinois, USA*, 30.
- Kerlinger. (2004). *Investigación del Comportamiento. técnicas y Metodología*. México: Interamericana.
- Ponce, A. J. (15 de Octubre de 2003). <http://www.google.com>. Recuperado el lunes de setiembre de 2014, de <http://www.google.com>
- R, H. (2006). *Metodología de Investigación*. México: McGrawHill.
- Sampier, H. (2006). *Metodología de Investigación*. México: McGrawHill.
- Santiago, A. (15 de Octubre de 2003). Recuperado el lunes 22 de Setiembre de 2014, de <http://www.google.com>: <http://www.google.com>
- Cordova, L., Rivas C. (2005). "Nivel nutricional y sus causas en los alumnos del III ciclo de educación primaria de las I.E de la micro cuenca cerro negro. Distrito de chalaco – Piura."
- Good, T. (1989). "El rendimiento como proceso". Limusa Argentina. 120 pp.
- Jimenez, B. (1982). "La desnutrición como factor concomitante en el aprendizaje escolar C.E N° 10030. 9 de octubre. Chiclayo". Perú
- Huaman, E., Sialer, W. (2002). "Estado nutricional de los alumnos del 1º ciclo de la EPM N° 10222 del distrito San José". Lambayeque –Perú".
- MINSA – 2006 "Evaluación del estado nutricional". Ministerio de salud. Lima – Perú. 80pp
- Narváez, G. (2003). "Influencia del estado nutricional sobre la aptitud física de los niños en el periodo de crecimiento". Labemorf. Quito - Ecuador. 150 pp.

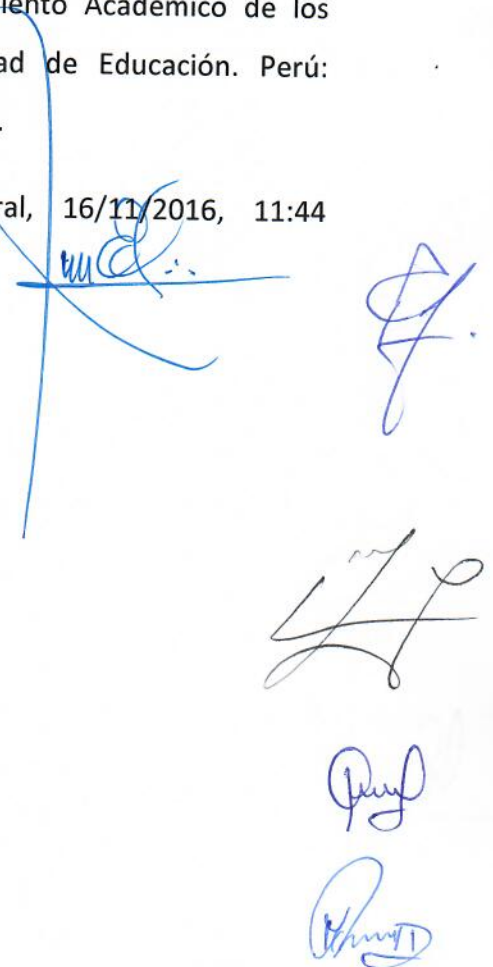
Saavedra, L., Silva, R. (2005). "Relación entre el estado nutrición y el rendimiento escolar de los alumnos del 4º año de educación secundaria de la I.E Chongoyape" .Lambayeque – Perú.

NCHS. *Tablas para el cálculo de valor nutricional.*(2000). USA. 50 pp..

Spiegel, M. (2003). "Estadística descriptiva". Editorial MC GRAW HILL latinoamericano.

Alcantara. JLN. Relación entre la Autoestima Y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la E.B.C Tecnológica de la Facultad de Educación. Perú: Universidad Nacional. Faustino Sanchez Carrión.; 2013.

https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal, 16/11/2016, 11:44 am

A collection of handwritten signatures in blue ink. One large signature is written over the URL. To its right is another signature. Below these are three more distinct signatures, each on a separate line.

ANEXOS

X. ANEXOS



III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?

- 23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.
- 24. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.
- 25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.
- 26. Me pongo a estudiar el mismo día de los exámenes.
- 27. Repaso momentos antes del examen.
- 28. Preparo un plagio por si acaso me olivo un tema.
- 29. Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.
- 30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.
- 31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.
- 32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.
- 33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.

IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

- 34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.
- 35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.
- 36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.
- 37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado
- 38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.
- 39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.
- 40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.
- 41. Cuando no puedo tomar nota del profesor me aburro y lo dejo todo.
- 42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.
- 43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.
- 44. Durante las clases mi distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.
- 45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vezirme de clase.

V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

- 46. Requero de música sea del radio o celular.
- 47. Requero la compañía de la Tv.
- 48. Requero de tranquilidad y silencio.
- 49. Requero de algún alimento que como mientras estudio.
- 50. Su familia, que conversan, ven Tv o escuchan música.
- 51. Interrupciones por parte de sus padres, pidiendo algún favor.
- 52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.
- 53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.

ANEXO 02

CAS.M-93 REVISIÓN 93

21

BAREMO DISPERSIGRAFICO DE CONVERSION DE PUNTUACIONES DIRECTAS A CATEGORIAS DE HABITOS
PUNTUACIONES DIRECTAS

CATEGORIAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	PUNTAJE T
MUY POSITIVO	10-12	10	11	10-12	7-8	44-53	71-80
POSITIVO	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43	61-70
TENDENCIA (+)	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35	51-60
TENDENCIA (-)	3-4	3-5	4-6	4-5	4	10-27	41-50
NEGATIVO	1-2	1-2	2-3	2-3	1-3	9-17	31-40
MUY NEGATIVO	0	0	0-1	0-1	0-1	0-8	20-30
AREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	
MEIA	4.86	5.05	5.95	5.51	3.93	26.91	
DESV. STAN	1.83	1.74	1.97	1.72	1.9	6.28	

(Handwritten signatures and initials in blue ink)

ANEXO 03

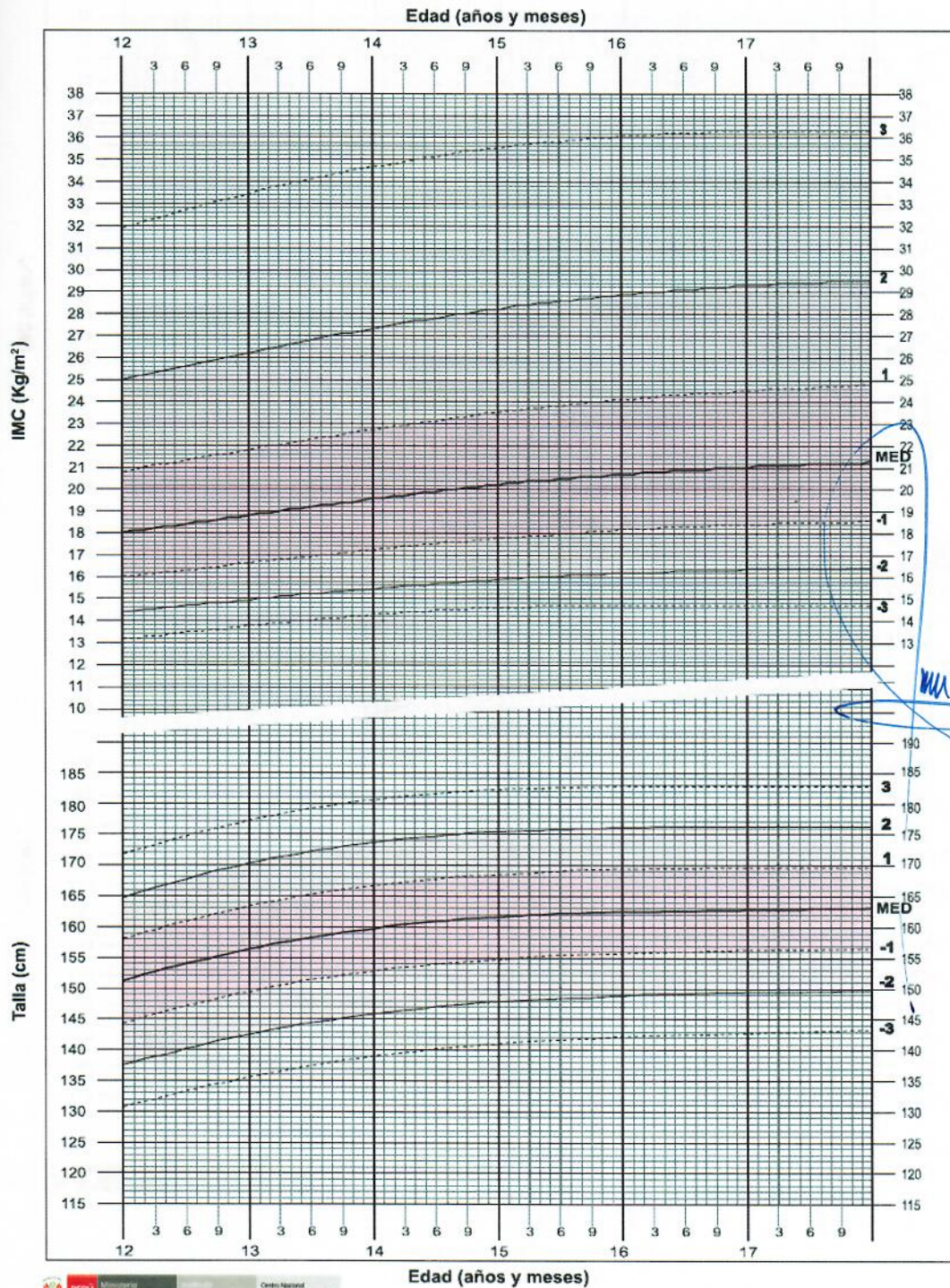
GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADOLESCENTE

GRÁFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL OMS 2007

MUJERES (12 a < 18 años) ÍNDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar



NOMBRE: _____ HC: _____



[Handwritten signatures and blue lines]

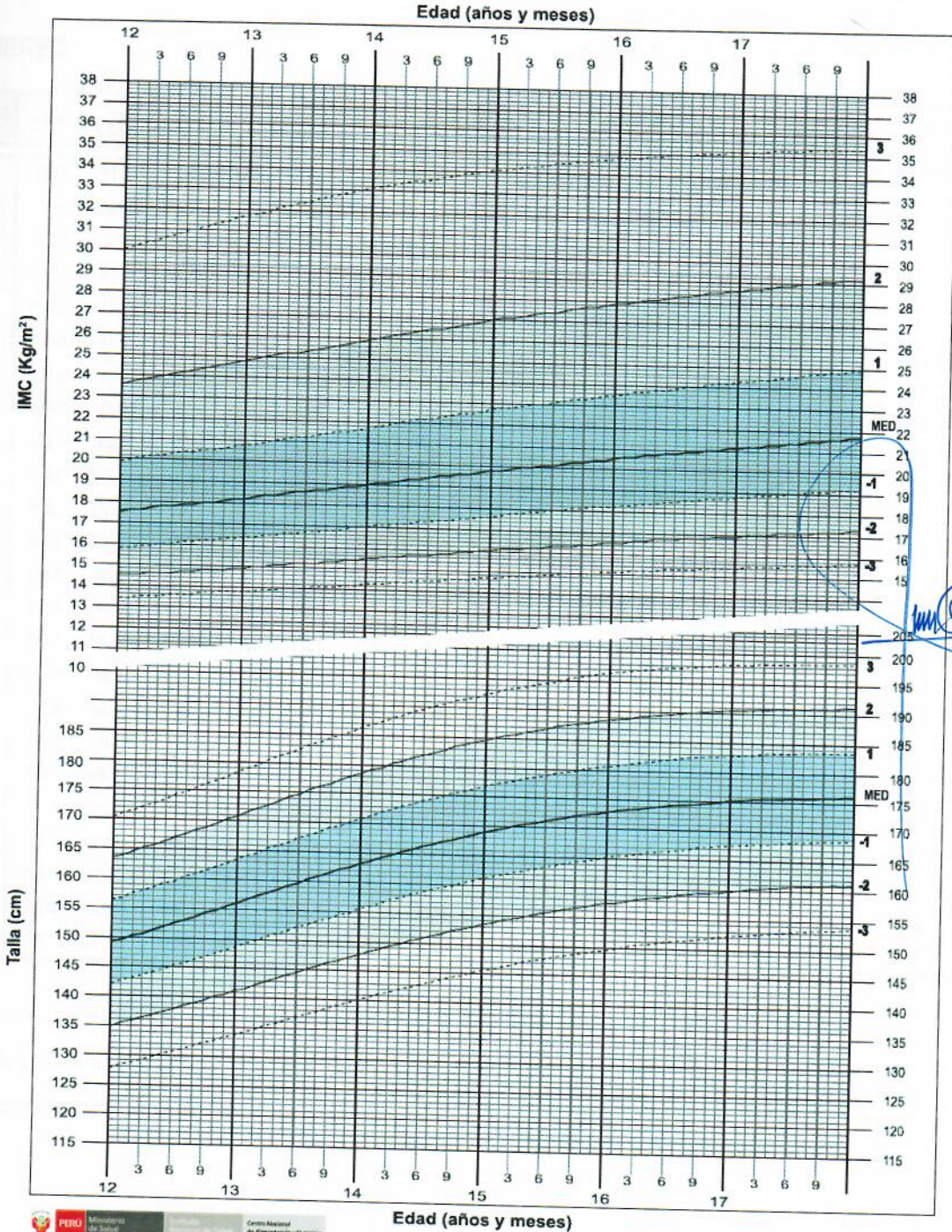
GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADOLESCENTE

GRÁFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL OMS 2007

VARONES (12 a < 18 años) ÍNDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar



NOMBRE: _____ HC: _____



[Handwritten signatures and scribbles in blue ink]

ANEXO 04

GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADOLESCENTE

TABLA: TALLA POR EDAD PARA ADOLESCENTES SEGÚN SEXO

Fuente: Referencia de crecimiento OMS 2007

MUJERES								VARONES							
EDAD	-3DE	-2 DE	-1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE	EDAD	-3DE	-2 DE	-1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	130.7	137.6	144.4	151.2	158.1	164.8	171.8	12a	127.8	134.8	142.0	149.1	156.2	163.3	170.3
12a3m	132.0	138.9	145.8	152.7	159.5	166.4	173.3	12a3m	129.2	136.4	143.6	150.7	157.9	165.1	172.2
12a6m	133.3	140.2	147.1	154.0	160.9	167.8	174.7	12a6m	130.7	137.9	145.2	152.2	159.7	167.0	174.2
12a9m	134.5	141.4	148.3	155.2	162.2	169.1	176.0	12a9m	132.2	139.5	146.9	154.2	161.6	168.9	176.3
13a	135.6	142.5	149.4	156.4	163.3	170.3	177.2	13a	133.8	141.2	148.36	156.0	163.5	170.9	178.3
13a3m	136.4	143.5	150.4	157.4	164.3	171.3	178.2	13a3m	135.4	142.9	150.4	157.9	165.4	172.9	180.4
13a6m	137.4	144.4	151.3	158.3	165.3	172.2	179.2	13a6m	137.0	144.5	152.1	159.7	167.3	174.8	182.4
13a9m	138.2	145.4	152.1	159.1	166.0	173.0	179.9	13a9m	138.6	146.2	153.8	161.5	169.1	176.7	184.4
14a	139.0	145.9	152.8	159.8	166.7	173.7	180.6	14a	140.1	147.8	155.5	163.2	170.9	178.6	186.3
14a3m	139.6	146.5	153.5	160.4	167.3	174.2	181.2	14a3m	141.6	149.3	157.1	164.8	172.5	180.3	188.0
14a6m	140.1	147.1	154.0	160.9	167.8	174.7	181.6	14a6m	143.0	150.8	158.5	166.3	174.1	181.8	189.6
14a9m	140.6	147.5	154.4	161.3	168.2	175.1	182.0	14a9m	144.3	152.1	159.9	167.7	175.5	183.3	191.1
15a	141.0	147.9	154.8	161.7	168.5	175.4	182.3	15a	145.5	153.4	161.2	169.0	176.8	184.6	192.4
15a3m	141.4	148.2	155.1	162.0	168.8	175.7	182.5	15a3m	146.7	154.5	162.3	170.1	177.9	185.7	193.5
15a6m	141.7	148.5	155.4	162.2	169.0	175.9	182.7	15a6m	147.7	155.5	163.3	171.1	178.9	186.8	194.6
15a9m	141.9	148.7	155.6	162.4	169.2	176.0	182.8	15a9m	148.7	156.5	164.3	172.1	179.9	187.9	195.4
16a	142.2	148.9	155.7	162.5	169.3	176.1	182.9	16a	149.6	157.4	165.1	172.9	180.7	188.4	196.2
16a3m	142.3	149.1	155.9	162.6	169.4	176.2	182.9	16a3m	150.4	158.1	165.9	173.6	181.4	189.1	196.9
16a6m	142.5	149.2	156.0	162.7	169.5	176.2	182.9	16a6m	151.1	158.8	166.5	174.2	181.9	189.2	197.4
16a9m	142.6	149.4	156.1	162.8	169.5	176.2	182.9	16a9m	151.7	159.4	167.1	174.7	182.4	190.1	197.8
17a	142.8	149.5	156.2	162.9	169.6	176.2	182.9	17a	152.2	159.9	167.5	175.2	182.8	190.4	198.1
17a3m	142.9	149.6	156.2	162.9	169.6	176.3	182.9	17a3m	152.7	160.3	167.9	175.5	183.1	190.7	198.3
17a6m	143.0	149.7	156.3	163.0	169.6	176.3	182.9	17a6m	153.1	160.6	168.2	175.8	183.3	190.9	198.4
17a9m	143.1	149.8	156.4	163.0	169.6	176.3	182.9	17a9m	153.4	160.9	168.5	176.0	183.5	191.0	198.5

Fuente: Referencia de crecimiento OMS 2007

http://www.who.int/growthref/hfa_girls_5_19years_z.pdf

http://www.who.int/growthref/hfa_boys_5_19years_z.pdf