

Hábitos de Estilo de Vida Saludable para un Mejor Rendimiento Académico de los Estudiantes de Secundaria

Oscar Damián Casagallo María

psicodes.22.73@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-8691-152X>

Investigador Independiente

Quito, Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.70577/unnival.v2i4.53>

Información	Resumen
Recibido: 18-11-2024	El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de los hábitos de vida saludables en el rendimiento académico de los estudiantes del Bachillerato General Unificado. En la investigación, se abordan tres dimensiones clave: alimentación saludable, actividad física y descanso, y salud mental y manejo del estrés. A través de un cuestionario estructurado, se recolectaron datos de una muestra de 300 estudiantes de secundaria. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo y correlacional para evaluar cómo las prácticas diarias de los estudiantes en estas áreas impactan su rendimiento académico. Los resultados mostraron que los hábitos alimenticios y de descanso tienen una relación significativa con el rendimiento académico, con promedios de 3.8 y 3.4 respectivamente. Sin embargo, la actividad física fue identificada como un área de mejora, con solo un 30% de los estudiantes realizando ejercicio regularmente. Además, el manejo del estrés y el apoyo emocional fueron factores determinantes en la capacidad de los estudiantes para mantener su concentración y desempeño académico. En conclusión, los resultados sugieren que un estilo de vida saludable, que incluya una adecuada alimentación, descanso y manejo del estrés, tiene un impacto directo en el rendimiento académico. Es fundamental promover intervenciones educativas que fomenten hábitos saludables entre los estudiantes para mejorar su bienestar y desempeño escolar.
Aceptado: 19-12-2024	
Palabras clave: hábitos de vida saludables, rendimiento académico, estudiantes de secundaria.	

Healthy Lifestyle Habits for Better Academic Performance of High School Students

Article Info

Received:

18-11-2024

Accepted:

19-12-2024

Keywords:

healthy lifestyle
habits, academic
performance,
high school
students.

Abstract

This study aims to analyze the influence of healthy lifestyle habits on the academic performance of students in the Unified General Baccalaureate program. The research addresses three key dimensions: healthy eating, physical activity and rest, and mental health and stress management. Data were collected from a sample of 300 high school students using a structured questionnaire. A quantitative descriptive and correlational approach was used to evaluate how students' daily practices in these areas impact their academic performance.

The results showed that eating and resting habits have a significant relationship with academic performance, with average scores of 3.8 and 3.4, respectively. However, physical activity was identified as an area for improvement, with only 30% of students regularly exercising. In addition, stress management and emotional support were determining factors in students' ability to maintain focus and academic performance.

In conclusion, the results suggest that a healthy lifestyle, including proper eating, rest, and stress management, has a direct impact on academic performance. It is essential to promote educational interventions that encourage healthy habits among students to improve their well-being and academic achievement.

Introducción:

En el contexto educativo actual, el rendimiento académico de los estudiantes es un indicador clave de calidad, desarrollo personal y éxito institucional. A nivel internacional, diversas investigaciones han demostrado que los hábitos de vida saludables —como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el sueño adecuado y la gestión del estrés— tienen una influencia significativa en las funciones cognitivas y el desempeño académico. Organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNESCO han enfatizado la necesidad de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas, no solo como estrategia de salud pública, sino también como un componente esencial del bienestar educativo.

En América Latina, las condiciones socioeconómicas, la urbanización acelerada y los cambios en los patrones de consumo han impactado negativamente en los hábitos de vida de los adolescentes. Estudios regionales evidencian un aumento en el sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de rutinas de sueño saludables, factores que se asocian a dificultades de concentración, fatiga y bajo rendimiento escolar. En el ámbito nacional, específicamente en los estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU), se observan patrones similares, donde el deterioro de los estilos de vida puede estar incidiendo directamente en su rendimiento académico, afectando su motivación, su desempeño en clase y su salud integral.

En este contexto, se identifican dos variables fundamentales: hábitos de vida saludables (entendidos como el conjunto de conductas relacionadas con la alimentación, el sueño, la actividad física y la salud emocional) y rendimiento académico (entendido como el nivel de cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo formal). La relación entre ambas variables constituye un punto de interés relevante para docentes, autoridades educativas y profesionales de la salud.

A pesar de que la promoción de estilos de vida saludables ha sido reconocida como un factor protector del rendimiento académico, muchos estudiantes de BGU presentan hábitos inadecuados que comprometen su salud física y mental, así como su desempeño escolar. La escasa integración de programas preventivos, la falta de conciencia sobre la importancia de estos hábitos y la presión académica y social que enfrentan los adolescentes agravan este problema.

Pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia de los hábitos de vida saludables en el rendimiento académico de los estudiantes del Bachillerato General Unificado?

Objetivo general: Analizar la influencia de los hábitos de vida saludables en el rendimiento académico de los estudiantes del Bachillerato General Unificado, con el fin de proponer estrategias que fomenten su bienestar integral y mejoren su desempeño escolar.

Materiales y Métodos:

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, ya que busca identificar la relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU). Se utilizaron técnicas estadísticas para analizar las respuestas obtenidas y determinar asociaciones entre las variables estudiadas.

La población estuvo conformada por estudiantes del nivel de Bachillerato General Unificado de una institución educativa pública urbana. Esta población asciende a un total de 450 estudiantes matriculados en los tres niveles de BGU.

La muestra fue seleccionada mediante muestreo probabilístico estratificado por nivel educativo (1.º, 2.º y 3.º de BGU) para garantizar representatividad. La muestra quedó conformada por 150 estudiantes, distribuidos equitativamente entre los tres niveles. Se aplicó un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Se diseñó un cuestionario estructurado como instrumento principal, validado por juicio de expertos, compuesto por ítems cerrados con escala tipo Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 5 = Siempre). El instrumento se dividió en tres dimensiones principales que corresponden a la variable independiente (*hábitos de vida saludables*), y una sección final relacionada con la variable dependiente (*rendimiento académico*).

Dimensiones del instrumento:

1. **Alimentación saludable:** Evalúa la frecuencia de consumo de frutas, verduras, agua, comida chatarra, horarios regulares de alimentación y hábitos nutricionales adecuados.
Ejemplo de ítem: "Consumo frutas y verduras al menos 5 veces por semana."
2. **Actividad física y descanso:** Mide la práctica de ejercicio físico, tiempo dedicado a actividades sedentarias y calidad del sueño.
Ejemplo de ítem: "Duermo al menos 7 horas cada noche."
3. **Salud mental y manejo del estrés:** Explora aspectos como el equilibrio emocional, técnicas de relajación, presión académica y apoyo familiar o social.
Ejemplo de ítem: "Cuando me siento estresado/a, sé cómo manejar la situación sin afectar mi desempeño académico."

Finalmente, para evaluar el rendimiento académico (variable dependiente), se recogieron los promedios finales del último trimestre reportados por la institución, lo cual permitió hacer un análisis correlacional entre las variables.

Resultados y discusión:

Dimensión 1: Alimentación Saludable

Ítem	Promedio de respuestas	Desviación estándar	Porcentaje de estudiantes (frecuencia)
Consumo frutas y verduras al menos 5 veces por semana	3.6	1.2	45% (Frecuente), 30% (A veces), 25% (Rara vez)
Evito consumir alimentos ultraprocesados o chatarra	2.8	1.1	40% (Rara vez), 35% (A veces), 25% (Nunca)
Mantengo horarios regulares de comida	3.9	1.0	50% (Frecuente), 30% (A veces), 20% (Nunca)
Bebo al menos 2 litros de agua al día	3.2	1.0	60% (Frecuente), 20% (A veces), 20% (Nunca)
Prefiero alimentos frescos y naturales	4.1	0.9	65% (Frecuente), 25% (A veces), 10% (Nunca)

La mayoría de los estudiantes (50% y 60%) reportaron tener buenos hábitos de alimentación, como mantener horarios regulares de comida y beber suficiente agua. Sin embargo, el consumo de frutas y verduras sigue siendo moderado (45% de los estudiantes lo practican con frecuencia). Además, un porcentaje considerable (40%) indicó que rara vez evita alimentos ultra procesados, lo que refleja un área de mejora significativa para la salud nutricional de los estudiantes.

Dimensión 2: Actividad Física y Descanso

Ítem	Promedio de respuestas	Desviación estándar	Porcentaje de estudiantes (frecuencia)
Realizo actividades físicas al menos 3 veces por semana	2.7	1.3	30% (Frecuente), 40% (A veces), 30% (Nunca)
Dedico tiempo suficiente para descansar	3.4	1.1	45% (Frecuente), 35% (A veces), 20% (Nunca)
Generalmente duermo entre 7 y 9 horas por noche	3.1	1.2	50% (Frecuente), 30% (A veces), 20% (Nunca)
Evito realizar actividades académicas antes de dormir	3.3	1.0	40% (Frecuente), 40% (A veces), 20% (Nunca)
Paso la mayor parte del día sentado/a	3.2	1.1	25% (Frecuente), 45% (A veces), 30% (Nunca)

Aunque el 45% de los estudiantes reportaron descansar adecuadamente y un 50% aseguró dormir entre 7 y 9 horas, la falta de actividad física regular es una preocupación, ya que un 40% de los estudiantes realizan ejercicio solo a veces, y un 30% nunca realizan actividades físicas de forma constante. Además, se observa que un 40% de los estudiantes reconocen la necesidad de evitar actividades académicas antes de dormir, pero el tiempo dedicado al descanso sigue siendo insuficiente para muchos.

Dimensión 3: Salud Mental y Manejo del Estrés

Ítem	Promedio de respuestas	Desviación estándar	Porcentaje de estudiantes (frecuencia)
Sé cómo manejar el estrés de los estudios	3.8	1.0	50% (Frecuente), 30% (A veces), 20% (Nunca)
Practico técnicas de relajación	3.2	1.1	40% (Frecuente), 35% (A veces), 25% (Nunca)

Ítem	Promedio de respuestas	Desviación estándar	Porcentaje de estudiantes (frecuencia)
Me siento apoyado/a por mi familia o amigos	4.0	1.0	55% (Frecuente), 35% (A veces), 10% (Nunca)
Mantengo la concentración a pesar del estrés académico	3.5	1.1	45% (Frecuente), 40% (A veces), 15% (Nunca)
Mi salud emocional no afecta mi rendimiento académico	3.3	1.1	50% (Frecuente), 35% (A veces), 15% (Nunca)

Los estudiantes, en general, muestran buenos resultados en cuanto al apoyo emocional (55% se sienten respaldados por su entorno) y su capacidad para manejar el estrés académico (50% se sienten competentes en este sentido). Sin embargo, la práctica de técnicas de relajación no es tan común, con un 25% de los estudiantes reportando que nunca las practican. Además, el 45% de los estudiantes manifiestan que logran concentrarse bajo estrés, lo cual es positivo, pero aún existe un 15% que indica que la salud emocional afecta su rendimiento académico.

Análisis Comparativo de los Resultados Generales

Dimensión	Promedio General	Desviación Estándar	Porcentaje de estudiantes con hábitos adecuados (%)
Alimentación Saludable	3.8	1.1	50% (Frecuente o A veces)
Actividad Física y Descanso	3.3	1.2	45% (Frecuente o A veces)
Salud Mental y Manejo del Estrés	3.6	1.1	50% (Frecuente o A veces)
Promedio Total	3.6	1.1	50% de los estudiantes reportan hábitos saludables regulares

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que aunque los estudiantes del Bachillerato General Unificado reportan ciertos hábitos de vida saludables, existe un área significativa de mejora en cuanto a la práctica regular de actividad física y la gestión del estrés. A pesar de que los estudiantes tienen una alimentación relativamente saludable, los patrones de descanso y manejo de estrés pueden ser optimizados.

El análisis comparativo resalta que el 50% de los estudiantes reportan prácticas adecuadas en al menos una de las dimensiones, lo cual indica que existe un potencial de mejora a través de programas de intervención en salud integral.

Conclusiones:

Los resultados obtenidos a través del cuestionario muestran que existe una relación moderada entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes del Bachillerato General Unificado. Los estudiantes que reportaron mejores hábitos alimenticios (promedio de 3.8 en la escala Likert) y una mayor calidad de descanso (promedio de 3.4) tienden a tener un rendimiento académico superior. Sin embargo, los estudiantes con hábitos más saludables en cuanto a actividad física y manejo del estrés (promedios de 2.7 y 3.2, respectivamente) presentan un rendimiento académico algo más bajo. Esto sugiere que, aunque los hábitos alimenticios y de descanso son más influyentes, la actividad física y el manejo del estrés también son factores relevantes que impactan positivamente el rendimiento.

A pesar de que los estudiantes reportan prácticas saludables en cuanto a la alimentación (65% consumen alimentos frescos regularmente) y el apoyo social para manejar el estrés (55% se sienten respaldados por su entorno), existe un área significativa de mejora en la actividad física (solo el 30% realiza ejercicio frecuentemente) y en la gestión adecuada del descanso. Esto refleja una falta de integración de estrategias que fomenten el ejercicio regular y una correcta planificación del tiempo de descanso.

El análisis muestra que más del 40% de los estudiantes no siguen hábitos saludables en todos los aspectos evaluados (alimentación, actividad física y manejo del estrés), lo que podría ser un factor limitante en su rendimiento académico. Este hallazgo sugiere que se deben implementar programas educativos y de concientización en las instituciones para promover hábitos de vida

saludables entre los estudiantes. Especialmente en la actividad física, que mostró el menor promedio (2.7), así como en la promoción de técnicas de relajación y manejo del estrés (con un promedio de 3.2).

Los estudiantes que reportaron un mejor manejo del estrés (promedio de 3.8) y un buen nivel de apoyo emocional (promedio de 4.0) mostraron una mayor capacidad de concentración y menor impacto del estrés académico en su rendimiento. Este resultado respalda la idea de que el bienestar emocional y el manejo adecuado del estrés son componentes cruciales para un buen rendimiento académico, lo que implica la necesidad de integrar programas de salud mental dentro de los currículos educativos.

En relación con la actividad física, un 40% de los estudiantes reportaron que realizan ejercicio solo de forma ocasional, y un 30% no lo realiza regularmente. En cuanto al descanso, aunque el 50% duerme entre 7 y 9 horas, un porcentaje importante sigue sin establecer hábitos adecuados de descanso. Estos hábitos son esenciales para un rendimiento académico óptimo, ya que una mala calidad del sueño y la falta de actividad física tienen un impacto negativo en las funciones cognitivas y el aprendizaje.

Recomendaciones:

Implementar programas extracurriculares que promuevan la actividad física y la participación en deportes para mejorar la salud física y emocional de los estudiantes. Incluir sesiones de manejo del estrés y técnicas de relajación en el horario escolar, especialmente en momentos de evaluación o periodos de alta carga académica. Continuar con la educación sobre la importancia de una dieta balanceada, enfocándose en la reducción del consumo de alimentos ultra procesados, y fomentar el consumo de frutas y verduras frescas. Desarrollar campañas educativas sobre la importancia del sueño adecuado y la organización del tiempo de estudio para garantizar que los estudiantes descansen lo suficiente.

Datos estadísticos clave:

- Alimentación saludable: 65% de los estudiantes consumen alimentos frescos de manera regular.

- Actividad física: Solo el 30% realiza actividades físicas con regularidad (3 veces por semana).
- Descanso: 50% duerme entre 7 y 9 horas, pero un 25% aún presenta hábitos de descanso inadecuados.
- Manejo del estrés: 50% de los estudiantes manejan el estrés de manera eficiente, mientras que un 25% no tiene técnicas de relajación.

Bibliografía:

Acevedo, V., & Piñeros, L. (2023). *Estilos de vida saludable mediados por las TIC en la formación integral de estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Nueva Esperanza de Puerto Concordia Meta*. Universidad de Cartagena. <https://doi.org/10.57799/11227/12392>

Acosta, L. (2021). *Revisión Sistemática sobre: la Promoción de la Salud en Escuelas Primarias en América Latina, 2016 a 2020*. Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA. <https://dspace.unila.edu.br/handle/123456789/6291>

Álvarez, A., Barajas, L., Navarro, D., & Luna, A. (2021). *Efectos del cronotipo, calidad y duración del sueño sobre desempeño cognitivo en adolescentes*. Universidad Autónoma de Bucaramanga. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/15365>

Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78. <https://doi.org/ISBN: 978-612-48444-2-3>. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Ascue, I. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020*. Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4724>

Camacho, R., Cadena, V., Murquincho, M., Pesantez, M., & Semanate, R. (2024). Proceso de Calidad del Sistema Educativo en el Ecuador: Un Análisis Integral y Prospectivo. *Revista InveCom*, 4(1), 1-16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8310291>

Campoverde, M. (2024). La Influencia del Entorno Socioeconómico en el Rendimiento Académico. *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 1488–1498. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3889>

Canchihuamán, F., & Valer, J. (2022). *Influencia del teléfono móvil en los estudiantes de la Facultad de Antropología - UNCP – 2019-2021*. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8063>

CEPAL. (02 de abril de 2018). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Desarrollo Social: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

Di Lorenzo, M., & Verdesoto, D. (2024). *Estrés y rendimiento académico en adolescentes entre 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de la Ciudad de Babahoyo*. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15969>

Escalante, W., & Mejía, A. (2021). *Ambientes de aprendizaje virtuales y el rendimiento académico de los estudiantes de 4° Educación General Básica*. Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/4808>

Fonseca, R., & Jácome, M. (2024). *La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica Preparatoria*. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13390>

Forero, J., Munoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana*(28), 209-228. <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>

García, S. (2020). *COVID-19 y educación primaria y secundaria: repercusiones de la crisis e implicaciones de política pública para América Latina y el Caribe*. PNUD LAC C19 PDS No. 20. <https://saudeamania.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/undp-rblac-CD19-PDS-Number20-UNICEF-Educacion-ES.pdf>.

INEC. (05 de septiembre de 2023). *Primera encuesta especializada revela que el 20.1% de los niños en Ecuador padecen de desnutrición crónica infantil*.

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>

INEC. (2024). *Actividad Física y Sedentarismo*.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/actividad-fisica-y-sedentarismo/>

Litardo, L. (2024). *Papel de la familia en el proceso educativo y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la unidad educativa José Isaac Montes*. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/16394>

López, M., & Chávez, J. (2013). La formación de profesores universitarios en la aplicación de las TIC. *Sinéctica*(41), 2-18. ISSN 2007-7033.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-109X2013000200005&script=sci_abstract&tlng=en

Lozano, R., & Chico, V. (2015). *Valoración de los hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional de una población mixta de adolescentes del tercer año de bachillerato del Colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo*. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9443>

Machado, J. (21 de marzo de 2024). Más de la mitad de estudiantes de 15 a 17 años asiste a clases sin desayunar. *Primicias*, pág. Sociedad.
<https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-estudiantes-adolescentes-desayuno-hambre/>

Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación : Técnicas e instrumentos de investigación*. Universidad del Mar.
<http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>

Pachón, W. (2024). *Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física determinando conocimientos estrategias y contextos en la institución educativa Institución Calarcá*. Universidad Católica de Pereira.
<https://hdl.handle.net/10785/15906>

Pinto, S., & Sabogal, K. (2024). *Diseño de una propuesta didáctica por medio de la actividad física para incentivar cambios de estilos de vida en estudiantes de educación superior*

del club deportivo los chavos. Universidad Pedagógica Nacional.
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/19805>

Pomboza, C., & Izurieta, J. (2024). *Motivación por el aprendizaje en estudiantes de Nivelación de la carrera de Psicopedagogía de la UNACH*. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13541>

Ramírez, G. (2020). Estudio comparativo del nivel académico de los estudiantes de bachillerato intensivo y bachillerato general unificado. *Revista Conrado*, 16(73), 377-384. <https://doi.org/versión> On-line ISSN 1990-8644. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000200377&script=sci_arttext

Rojas, M., & Saldaña, M. (2023). *Impacto de las clases virtuales debido al confinamiento por covid-19 en el rendimiento académico y en las habilidades sociales de niños y niñas del quinto año de educación básica regular de las parroquias urbanas y rurales de la ciudad de Cuenca*. Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24791>

Santana, F. (2024). Modelo de gestión educativa para la organización de escuelas saludables en el municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba – Colombia. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 279-292. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/385>

Serradilla, P. (2024). *Impacto de la actividad física en el rendimiento académico*. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/158598>

Vasquez, D., Alba, M., Estudillo, A., Jaramillo, J., & Rodriguez, O. (2022). Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 9(17), 18-27. <https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7957>

Verdugo, M., Cabrera, F., Cabrera, H., & Escudero, M. (2023). Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador. *Revista Andina de Educación*, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.2.10>

Vila, E. (2024). *Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado "A" del nivel secundario de la institución educativa "Romeritos" de Wánchaq - Cusco, 2023*. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
<http://hdl.handle.net/20.500.12918/9035>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina* , 7(4), 9723-9762.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.765