



**Influencia de los hábitos de vida en el rendimiento académico de los internos de
medicina en Asunción , Barrio Obrero ,2025**

Flavia Ferreira de Souza

Robson Alves de Brito

Ariane Rosa dos Santos Almeida

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero.

Tutoria: Dra. Francisca Mabel Bernal Gayoso

26 de Agosto de 2025

Trabajo Final de Grado

**Influencia de los hábitos de vida en el rendimiento académico de los internos de
medicina en Asunción , Barrio Obrero ,2025**

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay,
Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay.

Resumen

La formación medica exige un alto rendimiento académico en contextos de exigencia física y mental, lo cual plantea interrogantes sobre la influencia de los hábitos de vida. Este trabajo tuvo como objetivo analizar como el sueño , la actividad física y la carga horaria afectan el rendimiento académico de internos en medicina en el hospital Barrio Obrero de Asunción. Se realizo un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo, basado en encuestas digitales aplicadas a 35 internos .Los resultados revelaron que la privación de sueño y las largas jornadas laborales se asocian a una percepción negativa del desempeño , mientras que la practica regular de actividad física se relaciona con mejoras en la concentración . Se concluye que adoptar hábitos saludables puede tener un impacto positivo en el bienestar y el rendimiento académico de los futuros profesionales

Palabra clave: Estudiantes de medicina, Sueño , Actividad física