

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en
estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019

Por:

Luis Alberto Castillo Contreras
Joel Vivancos Condori

Asesor:

Mg. Mery Rodriguez Vásquez

Lima, julio de 2019

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

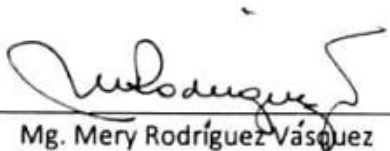
Mg. Mery Rodriguez de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de nutrición humana de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: *"HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE"* constituye la memoria que presenta los bachilleres Luis Alberto Castillo Contreras y Joel Vivancos Condori para aspirar al título de Profesional de nutrición humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 09 de julio del año 2019.



Mg. Mery Rodríguez Vázquez



Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en
estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2019

TESIS

Presentada para optar por el título profesional de Licenciado en Nutrición
Humana

JURADO CALIFICADOR



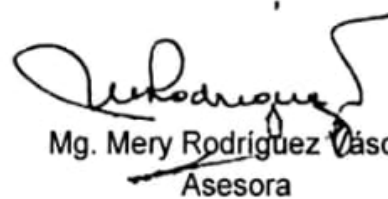
Mg. Bertha Chanducas Lozano
Presidenta



Mg. Silvia Moori Apolinario
Secretaria



Lic. Tabita Lozano López
Vocal



Mg. Mery Rodríguez Vásquez
Asesora

Lima, 27 de junio de 2019

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada a nuestros padres por todo su apoyo a lo largo de nuestra carrera universitaria y nuestras vidas y a todas las personas especiales que nos acompañaron durante esta etapa.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a Dios, por la vida que nos ha dado, su infinito amor y bondad. A nuestros padres, porque sin ellos no habríamos podido llegar hasta estos momentos. Al Lic. Jacksaint Saintila, por su tiempo brindado. A nuestra asesora Mg. Mery Rodríguez Vásquez por sus consejos, orientación y ánimos brindados.

TABLAS DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
TABLAS DE CONTENIDO	VI
INDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IIX
INTRODUCCIÓN	10
MATERIALES Y MÉTODOS	14
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS-----	27
TABLA 2. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS -----	28
TABLA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS -----	28
TABLA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS -----	28
TABLA 5. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS -----	28
TABLA 6. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS -----	29

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este. **Metodología:** de enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental, y tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios, seleccionada mediante muestreo no probabilístico intencional. **Resultados:** los resultados indicaron que el 62.6 % de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los estudiantes presentan un estrés académico moderado. Con respecto a la correlación efectuada mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, se demostró que existe correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico ($p < .05$). También, se evidenció que existe asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estrés académico ($p < .05$). **Conclusión:** Los estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Palabras clave: hábitos alimentarios, actividad física, estrés académico, estilo de vida

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship that exists between eating habits, physical activity and academic stress level in students from 18 to 35 years of age from a private university in Lima. **Methodology:** quantitative approach, cross-section, non-experimental design, and correlational descriptive type. The sample consisted of 230 university students. Selected by intentional non-probabilistic sampling. **Results:** the results indicated that 62.6% of the participants presented adequate eating habits, 63.5% presented moderate levels of physical activity, while 59.1% of the students presented moderate academic stress. Regarding the correlation made by the Spearman's Rho test, it was shown that there is a statistically significant correlation between eating habits and academic stress ($p < .05$). Also, it was evidenced that there is a statistically significant association between physical activity and academic stress ($p < .05$). **Conclusion:** Students with a lifestyle based on good eating habits and a moderate practice of physical activity lead to better control of stress in a university environment.

Keywords: eating habits, physical activity, academic stress, lifestyle

INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables juegan un papel muy importante en el desarrollo y en la vida del ser humano, estos factores se adoptan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la juventud. Teniendo eso cuenta, la etapa universitaria plantea un reto ya que el estudiante empieza a independizarse en la mayoría de los casos y esto puede generar cambios importantes que se mantengan por el resto de la vida (1).

Existen diversos factores que influyen a la formación de malos hábitos alimentarios como el hogar, las personas con las que te relacionas y sobretodo los medios de comunicación que promueven el consumo de alimentos de alto valor calórico, llevando al consumidor a una inadecuada elección de alimentos saludables, y como consecuente llevar a la persona al exceso de peso con el transcurso del tiempo (2).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso; de los cuales, más de 650 millones eran obesos. El 39% de las personas adultas tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas. El Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe (3), en 2016, señala que cerca del 58 % de los habitantes de la región vive con sobrepeso (360 millones de personas), siendo Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%) los que presentan las tasas más elevadas. En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), órgano rector del Sistema Estadístico Nacional, ejecutó la "Encuesta Nacional de hogares sobre condiciones de vida y pobreza - ENAHO 2006" del cual, Álvarez-Dongo et al., (4) realizaron un estudio observacional y transversal en los miembros de los hogares que constituyen la muestra ENAHO. La recolección de los datos fue continua y se realizó en el 2009 y 2010 en todos los departamentos del Perú. Se encontró una prevalencia de exceso de peso de 39,7% en adultos jóvenes, 62,3% en adultos y 32,4% en adultos mayores. La prevalencia de sobrepeso en estos grupos etarios fue de 30,9%, 42,5% y 21,7%, y la de obesidad 8,7%, 19,8% y 10,6%, respectivamente. La prevalencia de exceso de peso en la mujer adulta joven, adulta y adulta mayor fue 41,7%, 65,8% y 38,4%, respectivamente; la prevalencia de sobrepeso en estos grupos etarios fue 30,8%, 41,1% y 23,9%, y la de obesidad 10,9%, 24,7% y 14,5%, respectivamente.

Se sabe que la actividad física, además de influir positivamente en el bienestar físico, emocional y social de la persona, juega un papel muy importante en la función cognoscitiva (5,6). A modo de ejemplo, diversos estudios han demostrado que la actividad física produce una mayor concentración y rendimiento a la hora de realizar los deberes académicos (7–9). Sin embargo, son pocos, los estudiantes quienes establecen una rutina de actividad física (10).

La inactividad física constituye uno de los problemas de salud pública más importante y es uno de los factores estresores principales existentes en los estudiantes universitarios. Además, el cuarto factor de riesgo para la mortalidad global (6% de las muertes a nivel mundial) (11). La OMS (12), en el año 2017, reportó que 1 de cada 4 adultos en el mundo no está lo suficientemente activo y se estima que 3.2 millones de muertes por año son causadas por el sedentarismo.

Por otro lado, los resultados de una investigación realizada por colombianos en estudiantes universitarios de primero y quinto año de la carrera de medicina humana, evidenciaron que, de 123 estudiantes, en primer año el 39.3% y en quinto año el 48.8% reportaron ser activos. Lo cual significa que, esta proporción es inferior a la población colombiana y poblaciones similares de estudiantes universitarios (13).

Asimismo, en Chile, en el año 2015, según la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años a más, cuyo objetivo es identificar hábitos de ejercicio físico y deportes en el grupo objetivo de la encuesta en distintas dimensiones de la vida cotidiana, se encontró que la población chilena presenta un nivel de sedentarismo de 80.2%. De los hombres, menos de la mitad (41.4%) practicaban actividad física, a diferencia de las mujeres (23.6%), lo que representa un 17.8% de diferencia entre ambos sexos. En ese mismo año, el nivel de sedentarismo de los hombres llegó a 74.7% y el de las mujeres a 84.9%, con una brecha de 10.2% (14).

En Perú, la situación no es diferente a la de los países ya mencionados anteriormente, debido a que según una encuesta realizada en 1.256 estudiantes en 2005 por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima, se encontró que casi el 46% de los estudiantes no practicaba algún deporte; asimismo, la proporción (46%) que sí lo practicaban lo hacía 1

a 2 veces por semana, ritmo que, obviamente, está por debajo de las recomendaciones de la OMS (12). Solamente un 10% de los encuestados reportaron haber realizado actividad física de acuerdo a las recomendaciones (15).

Por otro lado, durante los últimos años, el estrés académico se ha considerado como un problema de salud pública que silenciosamente va en aumento en el mundo, lo cual afecta grandemente a la población universitaria. Es una situación fisiológica normal, que ocurre cuando se experimenta tensión durante el periodo de aprendizaje (16) y, es causada por diversos factores estresores, tales como, las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de trabajos académicos, el tiempo limitado para la realización de estos últimos (17,18).

Otro factor importante a considerar es el ingreso a la universidad, lo cual puede provocar situaciones altamente estresantes para los jóvenes, debido a los cambios y falta de dominio sobre el nuevo ambiente, considerado como un generador de estrés potencial. Tales situaciones, junto con otras, pueden provocar bajo rendimiento académico en el universitario (19).

Según Lazarus y Folkman (45), el estrés es un proceso de interacción entre el individuo y su entorno, donde uno evalúa los eventos a su alrededor como amenazas a su bienestar. Esta interacción se produce en la valoración y percepción que la persona tiene hacia situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos para afrontarlas. Además, se considera al estrés como una respuesta adaptativa que puede beneficiar al aumento y mantener el rendimiento y la salud. Sin embargo, tanto el exceso cuantitativo y cualitativo, puede afectar negativamente a las personas, constituyéndose así en uno de los principales factores de riesgo de diversas enfermedades (42).

Asimismo, el estrés es considerado por la OMS como una enfermedad de la salud mental y puede ser el precursor de la depresión o el suicidio incluso. De acuerdo a los datos de la misma organización, 1 de cada 4 personas sufre al menos un trastorno mental, lo que 450 millones en el mundo (20).

En la región Latinoamérica, las diversas investigaciones (21,22) publicadas referente a este tópico, demostraron la existencia altos índices de estrés en la población universitarios, es así que los datos sobre el estrés académico de un estudio realizado en 205 estudiantes de

primer año de medicina humana, evidenció que el 90% de las mujeres y el 70% de la población masculina presentaban estrés moderado (23). Además, los estudios reportan que los estudiantes con mayores niveles de estrés académico pertenecen a los programas del área de ciencias de y educación (24).

De hecho, la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en universitarios, desde siempre ha sido un tema de mucha importancia para muchos investigadores en los países en vía de desarrollo (22,24). Debido a que los estudiantes de aquellos países, no son ajenos a esta situación patológica llamada estrés.

El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países en vía de desarrollo y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física tiene indudables beneficios psicológico en las personas. Por otro lado, se ha comprobado que un alto nivel de estrés altera las respuestas cognoscitivas, motoras y fisiológicas. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye negativamente en el rendimiento académico; en algunos casos, disminuye la calificación de los estudiantes en los exámenes; lo cual, a su vez, provoca a que no lleguen a presentarse o abandonan el salón de clase tiempo antes de rendir la prueba (25).

Es por ello que reducir la prevalencia de la inactividad física en un 10% es uno de los nueve objetivos establecidos por la OMS en el Plan de acción global para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, aprobado por la 66ª Asamblea Mundial de la Salud en su resolución WHA66. 10 de mayo de 2013 (26).

Por ello, es necesario fomentar en los estudiantes un estilo de vida saludable con el fin de promover la práctica de actividad física y concientizarlos sobre sus beneficios que sobre su rendimiento académico.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este trabajo es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, pues no se realizó manipulación alguna en las variables; sin embargo, se observó el desarrollo del estudio en su forma natural para seguidamente poder analizarlo. Asimismo, es de corte transversal, pues los datos fueron recogidos en un solo momento; de alcance descriptivo correlacional ya que se pretende hallar la relación entre las variables, en este caso los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y nivel estrés académico. La muestra estuvo constituida por 230 estudiantes de una universidad privada de Lima Este seleccionada mediante muestreo no probabilístico intencional.

La recolección de los datos se realizó mediante la aplicación del cuestionario de Hábitos Alimentarios, cuestionario internacional de actividad física IPAQ y el Inventario del Estrés Académico SISCO de Arturo Barraza (46). El cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo 1) fue adaptado y validado por Ferro y Maguiña (34) en 2012 de un cuestionario de hábitos alimentarios de diseñado en Estados Unidos en el año 2007. El mismo que fue posteriormente (2016) adaptado por Puente (35). Se realizó la validación del instrumento a través de un juicio de experto, obteniendo una aprobación de 93%. Se evidenció que existe concordancia entre los jueces ($p < 0.03$). Este instrumento comprende 35 ítems compuesto por los siguientes indicadores: número de comidas consumidas, frecuencia de consumo de comidas principales, lugar donde se consumen los alimentos, compañía a la hora de la alimentación, tipo de preparación, consumo de refrigerios, consumo de bebidas, frecuencia de consumo de alimentos, tiempo de consumo de alimentos, consumo de azúcar y sal (35).

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) (Anexo 2) se inició a desarrollar en Ginebra como una medida internacional para actividad física diseñado para ser usado en adultos entre 18 y 65 años. Para medir sus propiedades psicométricas, durante el año 2000, un grupo de varios investigadores en 14 centros de 12 países demostraron para el IPAQ versión corta, la cual fue utilizada en este estudio, una fiabilidad alrededor de 0.65. El cuestionario evalúa tres características específicas de actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad de intensidad moderada se considera como aquella que produce un incremento moderado en la respiración, frecuencia cardíaca y sudoración por lo menos durante 10 min.

continuos y, la actividad vigorosa, como la que produce un incremento mayor de las mismas variables, durante 10 min. o más (36).

El inventario SISCO del estrés académico (Anexo 3) es una prueba de autoreporte que fue construido y validado por Barraza (46). Con el propósito de reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios. Este cuestionario mide el grado del estrés académico a partir de los elementos sistémico-cognoscitivos. El instrumento, al ser construido, reportó las siguientes características psicométricas: se realizó una prueba en una muestra de 152 estudiantes de postgrado. La confiabilidad se realizó en dos fases, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach: la primera, tomando como base la totalidad de ítems, y la segunda, eliminados los ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez. Se ha evidenciado un índice de confiabilidad alrededor de 0.83 para el instrumento completo, 0.82 para estresores, 0.88, para síntomas y 0.71 para afrontamiento. El alfa de Cronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69 (33).

Finalmente, el registro y ordenamiento de los datos se realizaron con el programa Microsoft Excel en su versión 2013. Para el procesamiento y análisis de los datos, se utilizó el programa SPSS, versión 23. Para el análisis descriptivo se utilizó tablas de frecuencia y porcentaje y el análisis de relación se llevó a cabo mediante la prueba estadística Rho de Spearman para determinar si existe relación significada entre las variables propuestas.

Antes de distribuir los cuestionarios y la ficha de prácticas, se informó a los participantes sobre el contenido de la investigación (naturaleza, tema, objetivos, beneficios, etc.). De acuerdo con las normas éticas de recopilación de datos (confidencialidad y libertad de participación), también se les aseguró que su participación era voluntaria y anónima, y que podían dejar de llenar los cuestionarios y la ficha de prácticas en cualquier momento, si así lo deseaban.

RESULTADOS

En la tabla 1 se observa que la mayor proporción (53.3 %) de los encuestados fue del sexo femenino. Por otro lado, se evidencia que un 76.5 % de los estudiantes universitarios sólo se dedican a estudiar. Asimismo, se encontró que casi en totalidad (97 %) de los estudiantes se reportan solteros. Por otra parte, se observa que la mayor proporción (24.3 %) de los estudiantes están cursando su primer año de estudio. En cuanto a la facultad, a la que pertenecen, el mayor porcentaje se encuentra en la facultad de ciencias de la salud con un 37.4 %, seguido de la facultad de ingeniería y arquitectura con 33.5 %. Finalmente, más de la mitad de la población de estudio (57.4 %) está en un rango de edad de 20 a 25 años. En cuanto al sexo, actividad, estado civil, procedencia, año de estudio, facultad y edad, se observa que el 71% de los participantes son del sexo femenino y el 54% se encuentran en la adolescencia (16 a 20 años). El 26% de los participantes se encuentran cursando del 1° al 3° año de carrera profesional y el 22% se encuentran cursando el 4° año de carrera. Asimismo, solo el 32% de los alumnos son de la carrera de Enfermería.

La descripción de hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estrés académico, se observan en las tablas 2, 3 y 4. Se observa una mayor prevalencia de los hábitos alimentarios adecuados los encuestados en un 62,6%, mientras que en menor porcentaje un 37,4% presenta hábitos alimentarios inadecuados. Referente al nivel de actividad física, se aprecia que la mayor proporción (63,5 %) de los estudiantes presentan un nivel de actividad físico en un rango moderado. Solo el 17,4 % presentaron un nivel de actividad física alto, esta cifra es inferior en comparación a los que presentan un nivel de actividad física bajo (19,1 %). Finalmente, se describe el nivel del estrés académico de la población de estudio, donde el 59,1 % presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que con un nivel de estrés académico leve se registra un 40 %.

Al realizar el análisis correlacional de las variables de estudio, se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes universitarios (tabla 5). Asimismo, se evidenció correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes universitarios (tabla 6).

DISCUSIÓN

El estrés académico, según la OMS, es considerado como uno de los mayores problemas de salud pública en los jóvenes universitarios y es causada por diferentes factores tales como, hábitos alimentarios inadecuados, la inactividad física y otros factores relacionados a los hábitos de estudios.

En esta investigación, se encontraron resultados relacionados a los análisis descriptivos de las variables hábitos alimentarios, actividad física y estrés académico. Luego se estableció mediante un análisis correlacional, la relación existente entre cada una de las variables en cuestión.

En la presente investigación, referente a los datos sociodemográficos, se evidenció que la mayor proporción (53.3 %) de los encuestados fue del sexo femenino. Este resultado encontrado es muy similar a los datos sociodemográficos observados en el estudio de El Ansari *et al.* (31), donde el 52.8 % de la población de estudio son del sexo femenino. También para Jasim (32), la mayor proporción de su población fue de sexo femenino, siendo un 62.7 % de estudiantes universitarias. Asimismo, Molly (30) encontró que un 72.1 % de sus encuestados, quienes eran estudiantes de la universidad de Seattle, eran de sexo femenino. Nuestros resultados y los encontrados por El Ansari *et al.*, (31) son los más similares debido a la similitud que existen entre las carreras profesionales en las que se aplicaron las encuestas, siendo en nuestro estudio carreras como enfermería, nutrición humana y psicología de mayor porcentaje de estudiantes del sexo femenino y éstas hacen contraste con carreras como teología, ingeniería y arquitectura que tienen un mayor porcentaje de estudiantes de sexo masculino. Asimismo, El Ansari *et al.* (31) entrevistaron a estudiantes de carreras como educación, medicina veterinaria y agricultura que son las que tienen más porcentaje de estudiantes del sexo femenino y estas hacen contraste con carreras como computación e informática, ingeniería y educación física las cuales tienen un mayor porcentaje de estudiantes del sexo masculino. En el caso Molly (ref), el porcentaje de estudiantes de sexo femenino es mucho mayor (72.1 %), posiblemente debido a que sus carreras tenían un porcentaje similar de estudiantes del sexo masculino y femenino, a excepción de la carrera de enfermería, donde predominaban las estudiantes de sexo femenino.

Referente a los resultados descriptivos de los hábitos alimentarios, se encontró que un 62.6 % de los estudiantes universitarios estaban dentro del rango adecuado. Lo contrario se observó en el estudio de Fernández (2), donde se evidenció una mayor prevalencia de hábitos alimentarios no adecuados (74.75 %) en su población de estudio (preadolescentes y adolescentes). Del mismo modo, esta vez en estudiantes universitarios, Jasim *et al.*, (32) encontró que su población de estudio presentaba hábitos alimentarios poco saludables, destacando la omisión del desayuno regularmente (60.4 %). A su vez, Molly *et al.*, (30) en su estudio aplicado a estudiantes universitarios encontró que los participantes presentaban hábitos alimentarios inadecuados relacionados a un mayor consumo de alimentos no saludables.

Con respecto a la variable actividad física, se ha evidenciado que solo el 17.4 % de los encuestados presentan un nivel de actividad física alta. Asimismo, Khalaf (37) encontró en su estudio que el 14 % de los estudiantes cumplía con las recomendaciones para la actividad física de intensidad vigorosa. También, Valera-Mato (47) observó en su investigación que solo el 27.4 % de los estudiantes realizaba actividad física que podía ser considerada como suficientemente activa (IPAQ > 1,500 METS-min/week). Estos resultados podrían deberse a factores como la edad. De hecho, se ha observado que el nivel de actividad física es más alto en los estudiantes de menos edad, quienes están en el colegio, en comparación a los universitarios (38,39). La evidencia científica ha comprobado que el nivel de actividad física disminuye a medida que aumenta la edad (40). En cambio, Ugidos *et al.* (41) realizó una investigación donde obtuvo como resultado que el 51.9 % de los estudiantes presentaba un nivel de actividad física alto.

Al observar el análisis descriptivo del estrés académico en la población de estudio, se observó que el 59.1 % estaba en un rango moderado, según los resultados del cuestionario SISCO. También, Carmin (42) aplicó el mismo cuestionario obteniendo como resultado que, el 77% de los participantes presentaba un nivel de preocupación o nerviosismo en una intensidad media a medianamente alta y alta.

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos las hipótesis alternativas generales que establece que existe relación entre hábitos alimentarios y estrés académico, y entre actividad física y estrés académico.

Al evaluar los hábitos alimentarios y estrés académico, se encontró relación estadísticamente significativa entre las variables, estos resultados concuerdan con el estudio de Molly *et al.*, (30) cuyos resultados indicaron que existe una relación estadísticamente significativa entre los altos niveles de estrés y un mayor consumo de alimentos no saludables. Además, los investigadores evidenciaron una fuerte asociación entre el consumo de los alimentos como mecanismo de supervivencia ante una situación de estrés académico. Lo cual, hace que los estudiantes consuman más de lo requerido cuando están estresados. Cabe mencionar que, por lo general, frente a los estresores, los estudiantes no siempre opten por una alimentación saludable, más bien, suelen preferir lo más práctico, por ejemplo, las comidas rápidas tales como bebidas azucaradas y otros alimentos ultra procesados como bollería, entre otros. Asimismo, El Ansari *et al.* (31) encontraron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estrés académico, sugiriendo que el nivel más alto de estrés percibido se asoció significativamente con la ingesta menos frecuente de frutas y verduras en sus participantes. Además, encontraron que la proporción de estudiantes que presentaron un mayor nivel de estrés académico tuvieron una alimentación inadecuada. Siguiendo ese mismo orden de idea, Jasim *et al.*, (32) concluyeron que algunos hábitos alimenticios poco saludables, particularmente el omitir el desayuno, incluyendo algunas comidas del día, son comunes entre los estudiantes de la carrera de medicina y están asociados al estrés académico. Como se puede observar en estos resultados, el estrés académico está estrechamente relacionado con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Basándose en los tres resultados anteriores, se evidencia que, a mayor estrés académico los estudiantes adquieren peores hábitos alimenticios; mientras que, en la presente investigación, se observa que unos hábitos alimenticios adecuados, principalmente consumir 3 o más comidas al día, desayunar diariamente y preferir en este la ingesta de cereales integrales y lácteos; asimismo, como optar por consumir menestras acompañadas de ensalada de verduras, abstenerse de preparaciones fritas y limitar el consumo de azúcar conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Por otro lado, con respecto a la actividad física y estrés académico se encontró relación estadísticamente significativa entre ambas variables, estos resultados guardan similitud con los encontrados por Kim *et al.*, (27), donde existe una asociación significativa entre las

variables en cuestión. Además, sostienen que la actividad física regular contribuye a un enfrentamiento eficaz del estrés académico. Del mismo modo, MacFarlane *et al.*, (28) en su investigación referente al tema de estudio evidenciaron que existe correlación entre la actividad física y el estrés académico. Asimismo, demostraron que los universitarios que realizaron entrenamiento de fuerza tuvieron puntajes más bajos de estrés académico. De igual forma, Hope (29) encontró según el análisis de regresión jerárquica de toda la muestra, que a mayor frecuencia de entrenamiento físico menor serán las probabilidades de presentar estrés académico. Es importante recalcar el énfasis que Barney *et al.*, (43) hacen sobre el rol protector que ejerce la práctica regular del ejercicio físico como un elemento de enfrentamiento eficaz para controlar el estrés académico. Pues, según los resultados de su estudio efectuado sobre la temática, los estudiantes que participan en clases de actividad física regularmente disponen de un tiempo y espacio determinados, lo cual, a su vez, permite que se mantengan activos y así puedan manejar o reducir los factores estresantes en su vida académica. Analizando los resultados presentados anteriormente, se puede observar que, a mayor actividad física, mejor manejo del estrés académico. Eso podría deberse a que al realizar actividad física el cuerpo libera endorfinas, llamadas también hormonas de la felicidad, ya que inducen al bienestar, energía positiva, relajación y sueño, disminuyendo así la ansiedad y tensión provocadas por el estrés. Además, envía señales al cuerpo de que se logró un objetivo por el que se debe estar orgulloso y feliz, por ese motivo son adictivas, ya que las personas siempre buscan el bienestar (44). En cambio, Carmin (42), en su estudio sobre el tema, encontró un nivel “medianamente alto” de estrés académico en su población de estudio, relacionándolo con una baja práctica de actividad física y deporte. Concluyó que a una mayor percepción de estresores académicos intensos, menor actividad física y deporte realizarán los estudiantes. Ya que prefieren concentrar el tiempo disponible en la realización de sus deberes académicos.

En este estudio, se evidenció que los hábitos alimentarios junto con la actividad física tienen relación estadísticamente significativa con el estrés académico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este. Concluyendo que los estudiantes con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conlleva a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Sin embargo, se recomienda para futuras investigaciones realizar réplicas de este estudio ampliando el tamaño de la muestra, para poder abarcar de mejor manera la generalización de los resultados. También, cambiar a diseño experimental y de corte longitudinal con las mismas variables para comparar resultados. Seguir profundizando el estudio en estudiantes universitarios, ya que son quienes enfrentan altos niveles de sobrecarga y responsabilidades académicas. A su vez, se recomienda a las facultades promover más programas donde se fomente la actividad física y ejercicio físico junto con talleres de control y modos de afrontamiento del estrés.

Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:

El estudio fue financiado por los autores, quienes declaran no tener algún tipo de conflicto de interés en la investigación realizada.

Correspondencia:

Luis Alberto Castillo Contreras, Joel Vivancos Condori

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión, Carretera Central Km. 19.5 Ñaña, Lima, Perú.

E-mail: albertocastillo@upeu.edu.pe, joelvivancos@upeu.edu.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013;28(2):438–46.
2. Fernandez P, Fiestas J, Rodriguez E. Relación entre el índice de masa corporal, circunferencia abdominal y actividad física con los hábitos alimentarios de estudiantes de una institución educativa pública, 2016. 2016;94. Available from: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/383/Paola_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
3. OMS, OPS. América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición, 2016 [Internet]. Us1.1. 2016. 163 p. Available from: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/33680/9789253096084-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/33680/9789253096084-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://iris.paho.org/xmlui/handle/1234567>
4. Álvarez-Dongo D, Sánchez-Abanto J, Gómez-Guizado G, Tarqui-Mamani C. Overweight and obesity: Prevalence and determining social factors of overweight in the Peruvian population (2009-2010). *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2012;29(3):303–13.
5. Lautenschlager N, Cox K, Flicker L, Foster J, Van Bockxmeer F, Xiao J, et al. Older Adults at Risk for Alzheimer Disease: A Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Physical Activity for Older Adults at Risk for Alzheimer Disease. *JAMA* Erin Brender al Fit Older Adults [Internet]. 2008 [cited 2018 Jan 7];300300300(999). Available from: <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/300/9/1027>
6. Kamijo K, Nishihira Y, Hatta A, Kaneda T. Changes in arousal level by differential exercise intensity. *Clin Neurophysiol* 115. 2004;115:2693–8.
7. Kramer A, Hahn S, Cohen N, Banich M, McAuley E, Harrison C. Ageing , fitness and neurocognitive function Developmental model for thalidomide action. *Nature*. 1999;(400)::418–419.
8. Barnes D, Yaffe K, Satariano W, Tager I. A Longitudinal Study of Cardiorespiratory Fitness and Cognitive Function in Healthy Older Adults. *J Am Geriatr Soc*. 2003;51:459–65.
9. Kamijo K, Nishihira Y, Higashiura T, Kuroiwa K. The interactive effect of exercise intensity and task difficulty on human cognitive processing. *Int J Psychophysiol*. 2007;65:114–21.

10. Centers for Disease Control and Prevention's (CDC). Executive Summary of The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Vol. 2010. Atlanta; 2010.
11. Pires C, Mussi F, Cerqueira B, Pitanga F, Silva D. Physical activity practice among undergraduate students in nursing. *Acta Paul Enferm.* 2013;26(5):436–43.
12. World Health Organization (WHO). WHO | Physical activity. WHO. Ginebra: World Health Organization; 2017 [cited 2018 Jan 8]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
13. Tovar G, Rodríguez A, García G, Tovar J. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia Physical activity and counseling in students of first and fifth year of medicine course in one university of Bogotá, Colombia. *Univ y Salud* [Internet]. 2015 [cited 2018 Jan 10]; Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a03.pdf>
14. Ministerio del Deporte/Instituto Nacional de Deportes. Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más INFORME FINAL [Internet]. Santiago de Chile; 2016 [cited 2018 Jan 10]. Available from: http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO_.pdf
15. Atuncar G. Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2017.
16. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno Academic stress in students from department of health of the University of Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* [Internet]. 2015 [cited 2018 Jan 7];53(3):149–57. Available from: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
17. Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. *Rev Electrónica Psicol com.* 2007;
18. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina Academic stress and coping in medical students. *Rev Hum Med* [Internet]. 2010 [cited 2018 Jan 7];(10):0–0. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
19. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Universidad De Cartagena; 2015.

20. Organización Mundial de la Salud (OMS). OMS | Depresión [Internet]. WHO. Ginebra: World Health Organization; 2017 [cited 2018 Jan 12]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
21. L M, Gutiérrez J, Toro B, Briñón, M. Rosas E, Salazar L. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Med.* 2010;24(1):7–17.
22. Caldera J, Blanca E, Martínez G, Castro P, Guadalupe M, González M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos Levels of stress and academic performance in Psychology students of the University of Los Altos. *Rev Educ y Desarro [Internet].* 2007 [cited 2018 Jan 12];7:77–82. Available from: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
23. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina Introducción Materiales y métodos Participantes. *Rev Iberoam Educ.* 2008;46(7).
24. Arrieta K, Díaz S, Gonzalez F. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Rev Colomb Psiquiatr [Internet].* 2013 [cited 2018 Jan 12];42(2):173–81. Available from: www.elsevier.es/rcp
25. Rodríguez Ordax J, Márquez Rosa S, de Abajo Olea S. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunt Educ física y Deport.* 2006;2006(83):12–24.
26. World Health Organization (WHO). Physical activity strategy for the WHO European Region REGIONAL COMMITTEE FOR EUROPE 65th SESSION Working document [Internet]. Vilnius, Lithuania; 2015 [cited 2018 Jan 8]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/who-we-are/governance>
27. Kim J, McKenzie L. The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Health (Irvine Calif).* 2014;6(November):2570–80.
28. Trumpower D, MacFarlane L. Student Teacher Stress and Physical Exercise. *ASBBS Annu Conf Las Vegas [Internet].* 2012;19(1):974–93. Available from: <http://asbbs.org/files/ASBBS2012V1/PDF/M/MontgomeryC.pdf>
29. Hope M. Physical Activity , Motivation , and Depression in College Students. University of Redlands Psychology Department Departmental; 2015.

30. Molly C, Hamar S. Stress and Unhealthy Eating in a College Sample. *Natl Conf Undergrad Res* [Internet]. 2012;875–80. Available from: <http://www.ncurproceedings.org/ojs/index.php/NCUR2012/article/view/185>
31. El Ansari W, Berg-Beckhoff G. Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(11):14164–76.
32. Naeem J. Perceived stress and eating habits among medical students. *Med Pharm Sci*. 2014;4(Jun):81–90.
33. Barraza A, Silerio J. El estrés académico en alumnos de educación media superior : un estudio comparativo. *Rev Investig Educ Duranguense*. 2007;(7):48–65.
34. Ferro R, Mguina V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio”. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*; 2012.
35. Puente A. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016 TESIS Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*; 2016.
36. Mantilla S, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol*. 2007;10(1):48–52.
37. Khalaf A, Ekblom Ö, Kowalski J, Berggren V, Westergren A, Al-Hazzaa H. Female university students’ physical activity levels and associated factors--a cross-sectional study in southwestern Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health*. 2013;10(8):3502–17.
38. Salamudin N, Harun MT. Physical activity index among Malaysian youth. *Asian Soc Sci*. 2013;9(12 SPL ISSUE):99–104.
39. Strong KL, Guthold R, Ono T, Chatterji S, Morabia A. Worldwide Variability in Physical Inactivity. *Am J Prev Med*. 2008;34(6):486–94.
40. Selvaganapathy K, Liew L, Rajappan R. Physical Activity Level Among University Students: a Cross Sectional Survey. *Int J Physiother Res*. 2015;3(6):1336–43.
41. Ugidos GP, Laíño FA, Zelarayán J, Márquez S. Physical activity and health habits in argentinian undergraduates . *Nutr Hosp* [Internet]. 2014;30(4):896–904. Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84908695954&partnerID=40&md5=e53b7ec1e52024de05a855d07c53f125>

42. Carmin D. Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. 2016;
43. Barney D, Benham L, Haslem L. Effects of College Student'S Participation in Physical Activity Classes on Stress. *Am J Health Stud* [Internet]. 2014;29(1):1–6. Available from:
<http://ezproxy.library.yorku.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=96385175&site=ehost-live>
44. Gallego J, Alcazar M, Aguilar-Parra J, Cangas A, Martínez-Rosales EM-M. VI Congreso Internacional Deporte Inclusivo: Salud, Desarrollo y Bienestar personal [Internet]. 2017. Available from:
https://books.google.com.pe/books?id=WL9QDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
45. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
46. Barraza, A. (2007b). El inventario SISCO del Estrés académico. Investigación Educativa Duranguense.
47. Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V. y Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 2728-2741.

Tablas

Tabla 1. *Distribución de la muestra según variables sociodemográficas*

Variable	N	%
Sexo		
Masculino	107	46.5
Femenino	123	53.5
Actividad		
Solamente estudia	176	76.5
Estudia y trabaja	54	23.5
Estado civil		
Soltero	223	97.0
Casado	5	2.2
Divorciado	2	.9
Viudo	0	0.0
Procedencia		
Costa	112	48.7
Sierra	80	34.8
Selva	33	14.3
Extranjero	5	2.2
Año de estudio		
Primero	56	24.3
Segundo	52	22.6
Tercero	31	13.5
Cuarto	53	23.0
Quinto	38	16.5
Facultad		
FCS	86	37.4
FCE	28	12.2
FIA	77	33.5
FACIHED	19	8.3
FACTEO	20	8.7
Edad		
18 a 19 años	84	36.5
20 a 25 años	132	57.4
26 a 29 años	14	6.1
Total	230	100.0

Tabla 2. *Distribución porcentual de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios*

Hábitos alimentarios	N	%
Inadecuado	86	37,4
Adecuado	144	62,6
Total	230	100,0

Tabla 3. *Distribución porcentual del nivel de actividad física en estudiantes universitarios*

Actividad física	n	%
Bajo	44	19,1
Moderado	146	63,5
Alto	40	17,4
Total	230	100,0

Tabla 4. *Distribución porcentual de estrés académico en estudiantes universitarios*

<i>Estrés académico</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Leve</i>	<i>92</i>	<i>40,0</i>
<i>Moderado</i>	<i>136</i>	<i>59,1</i>
<i>Profundo</i>	<i>2</i>	<i>0,9</i>
<i>Total</i>	<i>230</i>	<i>100,0</i>

Tabla 5. *Análisis de correlación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios*

			Estrés académico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-,155
		P	,019
		N	230

Tabla 6. *Análisis de correlación entre actividad física y estrés académico de los estudiantes universitarios*

			Estrés académico
Rho de	Actividad física	Coefficiente de correlación	-,144*
Spearman		P	,029
		N	230

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Este cuestionario forma parte de una investigación cuyo propósito es determinar la relación entre hábitos alimentario, actividad física y estrés académico de los participantes. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. Al contestar los cuestionarios, Ud. da su consentimiento de participación.

Facultad: a) FCS b) FCE c) FIA d): FACIHED e) Teología

Fecha: _____ Código universitario: _____

Edad: _____ Sexo: a) Hombre b) Mujer

Actividad: a) solamente estudia b) trabaja y estudia

Estado civil: a) soltero/a
 b) casado/a
 c) divorciado/a
 d) viudo/a

Procedencia a) costa b) sierra c) selva

Año de estudio a) primero b) segundo c) tercero d: cuarto e) quinto

1) ¿Cuántas veces durante el día consume Alimentos habitualmente?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

2) ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

- a. 1-2 veces a la semana
- b. 3-4 veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario
- e. Nunca

3) ¿Dónde consume su desayuno?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. cafetín
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulante

4) ¿Con quién consume su desayuno?

- a. En familia
- b. Con amigos
- c. nadie

5) ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en su desayuno?

- a. Leche y/o Yogur bebible
- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinoa- Maca-Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. OTROS: _____

6) ¿Consume pan?

- Si (Pasar a la pgta.6a)
- No (Pasar a la pgta.6b)

¿Con qué acostumbra acompañarlo?

- a. Queso y/o Pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos (hot dog, pate, chorizo,etc)
- d. Mantequilla o Frituras (Huevo frito, tortilla, camote)
- e. Mermelada y/o Manjar blanco

Otros: _____

b) En caso de no consumir pan ¿Qué Consume? _____

7) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
- b. Hamburgersa
- c. Sándwich
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro
- f. Otros: _____

8) ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural
- b. Refrescos o Infusiones (té,manzanilla)
- c. Gaseosas
- d. Jugos industrializados (cifrut, frugos)
- e. Bebidas rehidratantes (Gatorade,sporade)

Otros: _____

9) ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario
- e. Nunca

10) ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. Restaurant
- d. Traigo mi comida
- e. En los Puestos de ambulantes

11) ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida típica, cacera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa o Pizzas o pollo broaster
- e. hamburguesas, papa rellena

Otros: _____

12) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. sándwich
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

Otros: _____

13) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

14) ¿Dónde consume su cena?

- a. Casa
- b. Universidad
- c. Restaurante
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulantes

15) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, cacera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e. hamburguesas o salchipapa,
- f. Especificar: _____

6) ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Sólo(a)

17) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

18) ¿El huevo en qué tipo de preparación lo suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfado
- d. Pasado
- e. En preparaciones (chifa, arrevosado)

19) ¿Con que bebida suele acompañar las menestras?

- a. Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Refrescos de frutas
- c. Infusiones (te, anís, manzanilla)
- d. Gaseosas
- e. Agua natural

20) ¿suele consumir las menestras con ensaladas de verduras?

- a. Si
- b. No

21) ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

Frecuencia de consumo de alimentos

Frecuencia Alimento	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	Interdiario	Diario	Nunca	OTROS
Leche/yogurt						
Queso						
Res						
Cerdo						
Pollo						
Pescado						
Conserva de Pescado						
Huevo						
Menestras						
Verduras						
Frutas						
Suele Agregar Sal a las Comidas Preparadas						

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en

Desayunar?	
Almorzar?	
Cenar?	

Anexo 2: Cuestionario internacional de actividad física IPAQ

Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física intensa **vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?
No incluya caminar.

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física moderada **vaya a la pregunta 5.**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **Días por semana**

Ninguna caminata **vaya a la pregunta 7.**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

Anexo 3: Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones física

	(1) Nunca	(2) Rara	(3) Algunas	(4) Casi	(5) Siempre
--	--------------	-------------	----------------	-------------	----------------

	vez	veces	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			
Fatiga crónica (cansancio permanente)			
Dolores de cabeza o migrañas			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Otras (especifique)

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					