

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



**Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que
realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Hellen Bellu Crespo Gomez

Yeniffer Benavides Nicolas

Asesor:

Mtro. Wiliam De Borba

Lima, 31 de mayo 2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, William de Borba, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Perú”**. constituye la memoria que presenta la Bachiller Hellen Bellu, Crespo GOMEZ, Bachiller Yeniffer, Benavides Nicolas para obtener el título de Profesional de Licenciada en enfermería, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 02 días del mes Junio del año 2023.

William de Borba

Mtro. William de Borba

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña 31 días del mes de Mayo del año 2023 siendo las 16:10 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del (de la) presidente(a): **Presidente: MSc Mary Luz Solorzano Aparicio, Secretario: Dra. Suarez Rodríguez Rocío, Vocal: Mg. Gamarra Bernal Francis, Asesor: Mtro. William de Borba** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Perú" De la (los) egresada (os): a) **Bach. Hellen Bellu, Crespo GOMEZ** b) **Bach. Yeniffer, Benavides Nicolas**, conducente a la obtención de título profesional de licenciada en enfermería.

La presidenta inició el acto académico de sustentación invitando a las candidata(as) hacer uso del tiempo determinado para su exposición, concluida la exposición el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por las candidatas. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/(a): **Bach. Hellen Bellu, Crespo GOMEZ**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de Muy bueno	Sobresaliente

Candidato/(a): **Bach. Yeniffer, Benavides Nicolas**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de Muy bueno	Sobresaliente

Finalmente, la presidenta del jurado invitó a las candidatas para recibir la evaluación final y concluir el acto de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.



Secretario

Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú.

Hellen Bellu Crespo Gomez

Yeniffer Benavides Nicolas

Bachiller de Enfermería, hellencrespo@upeu.edu.pe,

<https://orcid.org/0000-0003-4362-6831>¹

Bachiller de Enfermería, Yenifferbenavides@upeu.edu.pe,

<https://orcid.org/0000-0002-5124-1344>²

Maestro en Salud Publica, williamdeborba@upeu.edu.pe,

<https://orcid.org/0000-0002-9052-5382>³

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana
Union, Lima, Perú ¹

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana
Union, Lima, Perú ²

EP. Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana
Union, Lima, Perú ³

Conflicto de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés, siendo independientes durante la ejecución del trabajo y redacción del manuscrito. Declaran no tener relación económica, personal, política que pudiera influir su juicio o causar conflictos.

RESUMEN

El estrés académico y los inadecuados hábitos alimentarios, son factores a los cuales están constantemente expuestos los estudiantes universitarios, los cuales tienen un impacto negativo en la salud y en el rendimiento académico del estudiante.

Objetivo: Determinar la relación del estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud. **Metodología:** el estudio es cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Se usaron dos instrumentos, para medir el estrés se utilizó el cuestionario "Estrés Académico SISCO SV" con una confiabilidad de (0.85) y el instrumento de "Hábitos Alimenticios" con una confiabilidad de (0,736). La muestra estuvo conformada por 512 estudiantes. Para el análisis de los datos se usó el programa estadístico SPSS v.26. **Resultado:** Se

encontró, el nivel de estrés fuerte con un 43.8%, en las dimensiones que conforman esta variable se encontró lo siguiente: la dimensión *estresores* un 4.5% de estudiantes tienen estrés leve; en la dimensión *síntomas* se identificó que 100% tuvieron estrés leve y en la última dimensión *estrategias de afrontamiento* se mostró un 60,9% de estrés leve y 38.1% estrés moderado. Asimismo, se observa que los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados 96.9 %. Existe relación entre estrés y hábitos alimenticios con una correlación de Rho de Spearman de (p 0.01). **Conclusión:** el estrés académico y sus dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estrés académico, Alimentación, Estudiantes del área de la salud, Hábitos, Prácticas clínicas.

ABSTRACT

Academic stress and inadequate eating habits are factors to which university students are constantly exposed, which have a negative impact on the health and academic performance of the student. Objective: To determine the relationship between academic stress and eating habits in students of the Faculty of Health Sciences. Methodology: the study is quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional. Two instruments were used, to measure stress the questionnaire "SISCO SV Academic Stress" was used with a reliability of (0.85) and the "Eating Habits" instrument

with a reliability of (0.736). The sample consisted of 512 students. For the analysis of the data, the statistical program SPSS v.26 was used. Result: The level of strong stress was found with 43.8%, in the dimensions that make up this variable the following was found: the dimension of stressors with 4.5% of students have mild stress; in the symptoms dimension, it was identified that 100% had mild stress and in the last coping strategies dimension, 60.9% showed mild stress and 38.1% moderate stress. Likewise, it is observed that students have habits inadequate eating habits 96.9%. There is a relationship between stress and eating habits with a correlation of Rho de Spearman de ($p < 0.01$). Conclusion: academic stress and its stressor dimensions, symptoms and coping strategies are significantly related to the eating habits of students belonging to the Faculty of Sciences of the health.

Keywords: Academic Stress, Diet, Students
in the Health Area, Habits, Clinical Practices.

INTRODUCCIÓN

La preocupación por el estrés percibido durante la formación profesional del pregrado en las carreras de salud, ha aumentado debido, este se asocia con emociones previas anticipatorias, tales como la ansiedad, la ira y la tristeza (1, p.52). En diversos estudios se encontraron niveles altos de estrés en los estudiantes, los cuales perjudican la salud física y mental de los futuros profesionales, lo cual puede conllevar a tener un rendimiento académico bajo Castillo y Chacón (2, p.3).

Según la Organización Mundial de la Salud (3) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. De acuerdo con García (4, p.14), el estrés se presenta en diferentes etapas una de ellas es la etapa universitaria, en ella el estudiante se ve involucrado en diferentes situaciones, nuevas

rutinas y formas de enseñanza que representa un estímulo específico que resulta estresante, esta etapa implica un proceso de adaptación, que genera impactos en el bienestar del mismo. Del mismo modo Espinosa (5, p.63) menciona mediante el inventario SISCO que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que los estudiantes de pregrado son vulnerables frente a conductas o problemas que influyen desfavorablemente en su salud, representando una de las principales problemáticas en el estrés académico.

Según Acevedo y Amador (6, p.12) el estrés académico es conceptualizado como un proceso relacional entre el individuo y su medio, como un proceso que comienza cuando el universitario evalúa los requerimientos del contexto educativo como estresante, generando un desequilibrio a nivel sistémico, que como consecuencia

libera síntomas irritantes, impulsando al estudiante a practicar diferentes estrategias de como sobrellevarlo (7, p.14). Un estudio realizado por Cassaretto (8, p.27), se evidencio que el 83% de estudiantes habían presentado estrés académico durante el semestre en niveles medio y alto.

Por otro lado Hernández y Arencibia (9, p.17) mencionan que una de las consecuencias del estrés académico es el trastorno del ánimo, los hábitos alimenticios, la relación entre salud mental y el consumo de algunos nutrientes. Estudios realizados por Armenta (10, p.15) han demostrado diversas asociaciones entre el consumo de ácidos grasos, proteínas y carbohidratos, el exceso consumo de café, los cuales se han entrelazado directamente con el estrés académico en estudiantes universitarios. Por consiguiente Manjarres y Lozada (11, p.37) refieren que es viable la gran importancia

sobre el adecuado manejo de los hábitos alimenticios para así poder lograr un rendimiento académico adecuado. El consumo disminuido de minerales como el manganeso, el zinc y ácidos grasos se ha relacionado con niveles de ansiedad elevados (12, p.9).

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, selectivos y repetitivos, los cuales conducen a los individuos a la selección determinada de alimentos y dietas, en respuesta a influencias sociales, horarios y tipo de trabajo (13, p.59). Estos se relacionan principalmente con las características económicas, sociales y culturales de una región o población. La selección de alimentos diarios se convierte en hábitos alimenticios ya que estos forman parte del estilo de vida es decir su modo de vida (14, p.296).

Según Berrío y Mazo (15, p.76), mencionan que en México se calcula que entre 30 y 40% de estudiantes sufren estrés, son el segundo país a nivel mundial con el índice más alto y que los estudiantes de las carreras de salud son los que padecen más altos niveles de estrés; las principales fuentes que la ocasionan: el área académica y clínica, por el estudiante estar en contacto con el sufrimiento, dolor e incluso muerte de los pacientes 78.45% presentan altos niveles de estrés, también en el área social 8% y área personal 13.6%.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (16) en el año 2020, señalo que en Lima Metropolitana el 33.8% de habitantes de 15 años a más presentan sobrepeso y obesidad tipo I, en el mismo estudio describe que entre los principales factores afectan el valor identificado están los hábitos alimenticios

inadecuados, problemas emocionales, problemas académicos, factores ambientales (17, p.34).

Asimismo, el estudiante se ve afectado por los diversos cambios de horario, recargos, en el hospital la demanda de pacientes además de la carga académica y en algunos casos la carga laboral del estudiante por la necesidad de auto sostenerse y educarse representa algunos de los factores de estrés que padecen los estudiantes, que impactan negativamente su estilo de vida (18, p.50).

Por lo mencionado anteriormente la presente investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de pregrado en etapa de retorno a prácticas presenciales post pandemia de la Facultad Ciencias de Salud.

MÉTODOS

El presente estudio es de enfoque cuantitativo porque usa la recolección de datos para probar la hipótesis (19, p.38). Es, del tipo descriptivo y correlacional por que determinara la relación que existe entre las dos variables de estudio, con diseño de muestra no probabilístico por conveniencia. Es del tipo no experimental de corte transversal (20, p.85).

La presente investigación se realizó en una universidad privada ubicada en Ñaña – Lurigancho, Chosica. El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia. La muestra total fue conformada de 512 estudiantes de las carreras: Enfermería, Psicología y Nutrición.

Para la participación fue aplicado criterios de inclusión y exclusión, se incluyeron a estudiantes matriculados del segundo a quinto año que estén realizando prácticas

clínicas o comunitarias, que pertenezcan a las escuelas de Enfermería, Psicología y Nutrición, también se incluyeron a los estudiantes mayores de 18 años que firmaron el consentimiento informado, se excluyeron a los estudiantes que no estaban matriculados, en movilidad académica y aquellos que no se encontraban dentro de los criterios citados.

Instrumentos

Para evaluar la variable estrés académico, se utilizó el instrumento: "Estrés Académico SISCO SV", validado por Darío (21, p.30) en Perú, con una confiabilidad de 0.85 ,el cual está conformado por 47 ítems y miden tres dimensiones: estresores evaluado por 15 ítems, síntomas del estrés evaluados por los ítems 16-30 y estrategias de afrontamiento al estrés ítems de 31-47, las alternativas de respuesta son en escala de Likert con 6 opciones que van de nunca a

siempre. En cuanto a la confiabilidad el coeficiente de alfa de Cronbach es de 0.948 indica que el instrumento cuenta con excelente confiabilidad 0.85 a 1 Darío (21, p.30), el baremo se ordenó de acuerdo a la organización estadística, con tres categorías leve, moderado y fuerte, definiendo tres niveles de estrés: estrés leve (0-78), estrés moderado (79- 157) y estrés fuerte (158-235).

Para evaluar la variable de hábitos alimentarios, se utilizó el cuestionario: "Hábitos Alimenticios", validado en Perú por Vidal (22, p.5), con una confiabilidad de 0,736 es un cuestionario unidimensional: el cual consta de 14 ítems, con respuestas en escala tipo Likert (Nunca, Casi nunca, en ocasiones, Con frecuencia, Siempre), la confiabilidad del instrumento es de 0,736. Los puntajes de baremos del cuestionario de hábitos alimentarios fueron: inadecuado

puntaje de 17-55, poco adecuado con puntaje 56-60, adecuado con puntaje de 61-85.

Análisis de datos

Los datos fueron examinados por medio del software estadístico SPSS versión 26. Se hizo uso de la estadística descriptiva para establecer porcentajes de comparación entre las variables sexo, carreras profesionales, estrés académico y hábitos alimentarios.

Asimismo, para determinar la distribución de las variables se hizo uso de prueba de Kolmogorov de smirnov, donde fue identificado distribución no normal siendo indicado el uso de prueba no paramétrica para la correlación de las variables se aplicó la prueba de Rho de Spearman.

Procedimientos

Previo a la aplicación de los instrumentos, se solicitó la autorización por parte del comité de ética de la Facultad Ciencias de la Salud,

una vez obtenido el permiso, se procedió la aplicación del estudio. Posteriormente se informó los objetivos del estudio a cada uno de los participantes, y se hizo entrega de un consentimiento informado donde se explicó el objetivo del estudio, el anonimato y la confiabilidad del participante. Las investigadoras informaron de modo claro, preciso y objetivo, el propósito del estudio, la metodología, manejo de la información recolectada.

Aspectos Éticos

La presente investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad Peruana Unión con numero de constancia 2023-CE-FCS - UPeU-003, fue respectado los derechos y ética en toda la investigación, también fue garantizado el cumplimiento de los principios y normas éticas según la Declaración Helsinki, código de Nuremberg y también la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, asimismo cada participante firmo el consentimiento informado. Se informó a los participantes que el estudio fue confidencial y anónimo, respetando la dignidad del participante y sus derechos.

RESULTADOS

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los estudiantes

Categoría	Categoría	N	%
Sexo	Masculino	115	22.50%
	Femenino	397	77.50%
Edad	17-23	421	82.20%
	24-30	71	13,9%
	31-38	15	2,9 %
	39-44	5	1.00%
Escuela	Enfermería	171	33.30%
	Psicología	221	43.20%
	Nutrición	120	23.40%
Año de estudio	Segundo año	45	8.80%
	Tercer año	149	29.10%
	Cuarto año	156	30.50%
	Quinto año	162	34.60%
Total	Participantes	512	100%

En la Tabla 1 se evidencia que la mayoría de los estudiantes fueron del sexo femenino con

el 77.5% y el 22.5% de sexo masculino. En cuanto a la edad, se distingue que la mayoría de los participantes 82.2% se encuentra entre las edades de 17-23 años. Por otro lado, en relación a la escuela y año a la que pertenecen, el grupo más resaltante fue la escuela de Psicología 43.2% y el año de estudio fue de quinto año 34.6%.

Tabla 2

Niveles de estrés y sus dimensiones en los estudiantes universitarios.

Variable	Categoría	N	%
Nivel de estrés	Leve	23	4.5
	Moderado	265	51.8
	Fuerte	224	43.8
Estresores	Leve	100	100
Síntomas	Leve	100	100
Estrategias de afrontamiento	Leve	312	60.9

Moderado 200 39.1

En la Tabla 2, se observa que el 51.8% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, y un nivel de estrés fuerte en el 43.8% de los estudiantes. En la dimensión estresores y síntomas presentaron un nivel de estrés leve 100%. Con respecto a estrategias de afrontamiento la mayor parte de estudiantes tiene un nivel leve 60.9% y sólo el 39.1% moderado.

Tabla 3

Hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios

Variable	Categoría	N	%
Hábitos alimentarios	Inadecuado	496	96.9
	Poco Adecuado	12	2.5
	Adecuado	3	0.6

En cuanto a la Tabla 3 los hábitos alimentarios la mayoría presenta hábitos inadecuados en un 96.9%, mientras 0.6% de

los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 4

Estrés académico y hábitos alimentarios que realizan prácticas de una universidad privada

Variable	Hábitos alimenticios	
	Rho	p
Estrés Académico	,424**	0.00
Estresores	,190**	0.00
Síntomas	,172**	0.00
Estrategia de afrontamiento	,506**	0.00

*La correlación es significativa a nivel de 0.01

Se puede observar en la Tabla 4, que denota la existencia de una relación positiva regular siendo estadísticamente significativa de (p 00.01) entre estrés y hábitos alimentarios, también presenta relación positiva regular con la dimensión estrategia de afrontamiento. Mientras en las dimensiones estresores y síntomas presenta una relación

positiva mala. También indica según la correlación de las variables que a medida que aumenta el valor de estrés académico también aumenta el valor de hábitos alimenticios.

DISCUSIÓN

Respecto a los factores sociodemográficos en la Tabla 1, la mayoría de los estudiantes fueron del sexo femenino cerca de 77.5%. En cuanto a la edad, se distingue que la mayoría de los participantes son jóvenes. Por otro lado, en relación con la escuela y año a la que pertenecen, el grupo más resaltante está conformado por estudiantes de Psicología y el mayor grupo de estudiantes identificado es del quinto año de la carrera. Resultados similares reporto Vergara (23, p.31) en una universidad privada donde la edad promedio fue de 17 a 24 años 80%, el porcentaje mayor fue el sexo femenino 77% y las

escuelas con mayor alumnado fueron enfermería y psicología 44% y el año con más estudiantes fue cuarto y quinto año 35%.

En cuanto a los niveles de estrés académico y sus dimensiones según la Tabla 2 se encontró que los estudiantes presentaban diferentes niveles de estrés académico: nivel de estrés fuerte 43.83% y estrés moderado 52.8% presentaron la mayor prevalencia. En estudios similares se encontró que los estudiantes de enfermería presentan mayores niveles de estrés fuerte en comparación con otros estudiantes 64% (27, p.60). De acuerdo con (24, p.86) demostraron que los estudiantes de Psicología presentaron estrés moderado de 88.8%, el sexo femenino presentó estrés fuerte de 64%, las edades de 19 a 22 años presentaron un 52.3% de estrés fuerte. Según (25, p.482) mencionan que el estrés académico se asocia con alteraciones en la

salud física y mental de los estudiantes. Por ello existe los efectos físicos, psicológicos y comportamentales como la somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios son las principales manifestaciones en los estudiantes. Es preocupante puesto que estos hábitos inadecuados llevan a diferentes desequilibrios principalmente psicológicos, siendo el estrés académico uno de ellos, ocasionando dificultades en la concentración lo cual genera dificultades en la adaptación a la vida universitaria y puede perjudicar la formación y calidad profesional. (26, p.12).

En otro estudio se evidenció niveles de estrés alto en el 29,5% y muy alto en el 36,8% y el 68,7% un estrés moderado. En estudiantes universitarios de la facultad ciencias de salud en estudios similares identifican que cuanto mayor la carga académica que enfrentan por las practicas pre profesionales mayor carga

de estrés es atribuida a los estudiantes (28, p.67). Según la Tabla 3 en un 96.9% presentan hábitos alimentarios inadecuados, de acuerdo a los datos encontrados en la Tabla 1 y la Tabla 2, se sugiere que las estudiantes del sexo femenino psicólogas en su último año de la carrera tienen mayores niveles de estrés y mayor prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados. En estudios similares se evidencio que 75 % de los estudiantes tenía una alimentación no saludable (29, p.28), a su vez Mamani (30, p.96), mencionaron que los estudiantes de ciencias de salud presentaron hábitos alimentarios adecuados en un 96,1% también se encontró que un 86% de los estudiantes la mayor prevalencia de estrés es en la carrera de enfermería (31, p.74).

Los hábitos alimenticios se ven influenciados por diferentes factores, en la situación de los universitarios por estrés generado ante el

cambio de rutina y la adopción a las nuevas actividades, según Morales y Ortiz (32, p.18), los estudiantes universitarios de psicología ante la demanda estudiantil y actividades académicas optan por ingerir alimentos de fácil consumo y con un costo menor, siendo estos alimentos altamente calóricos y procesados, a causa de un estilo de vida sedentario, demandante mayor es el nivel de estrés. En un estudio realizado por Lizcano (33, p.10) en estudiantes universitarios mencionan que un 70 % reconoció no comer legumbres nunca. Además Ydiáquez (34, p.68) reporta que el estrés académico genera en los estudiantes universitarios modifica los hábitos nutricionales, aumentando la ingesta de comida rápida, alto consumo de azúcares y grasas saturadas.

Según la Tabla 4 fue evidenciada una relación positiva regular de ($p < 0.001$) entre la variable estrés académico y la variable hábitos

alimentarios, y a su vez presenta relación positiva regular con la dimensión estrategias de afrontamientos. Mientras que en las dimensiones estresores y síntomas presentaron una relación positiva débil. Tales datos sugieren que existe relación entre el aumento de estrés académico y aumento de hábitos alimenticios inadecuados, presenta relación positiva regular y significativa con la dimensión. También indica según la correlación de las variables el aumento del nivel de estrés académico sugiere influir que hábitos alimenticios los estudiantes van a desarrollar. Estos resultados tiene similitud con el estudio realizado por Durán y Mamani (30, p.97) en donde reportaron que el estrés académico se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios ($p = 0,028$); a su vez con el estudio de Chávez y Camino (35, p.40), también se encontró relación significativa de ($P.0.001$), mencionan que,

mientras el estrés académico aumente el consumo de alimentos poco saludables también aumentara. Por otro lado, se evidencio en un estudio realizado en estudiantes universitarios se identificó una asociación entre estrés y hábitos alimenticios donde el 64,8% tuvieron nivel de estrés elevado. El nivel de estrés elevado estuvo vinculado a un consumo alto de dulces AOR: 2,94, elevado consumo de comida rápida AOR: 2,23, poco consumo de frutas AOR: 1,66, saltarse el almuerzo AOR: 2,94, y el incremento de los refrigerios diarios AOR: 3,36, se deduce que a mayor nivel de estrés más inadecuados serán los hábitos alimenticios (36, p.24). Conclusiones: En este estudio se determina que si existe relación significativa entre el estrés y hábitos alimentarios con una relación positiva regular de ($p < 0.01$), en los estudiantes que realizan prácticas clínicas y comunitarias. La mayoría

de los participantes son Jóvenes, estudiantes de psicología y enfermería del último año de la carrera, del género sexo femenino el grupo presenta niveles de estrés moderado en un 51.8 % y fuerte en un 43.8% y al mismo tiempo con relación a los hábitos alimenticios 96.9 % presentan hábitos inadecuados Tales datos sugieren que existe relación entre el aumento de estrés académico y aumento de hábitos alimenticios inadecuados, siendo también evidenciada de acuerdo con la relación significativa entre las dimensiones de estrés académico, estrategias de afrontamiento y los hábitos alimenticios.

Se sugiere a la universidad implementar acciones que promuevan un estilo vida saludable y de actividades para disminuir el estrés. Destacamos la importancia de realizar futuras investigaciones de enfoque exploratorio con el objetivo de identificar los factores y variables que conllevan y predicen

a los estudiantes a consumir alimentos inadecuados e el incremento del estrés.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan su agradecimiento a la
Mg. Francis Gamarra Bernal, Dra. Rocío
Suarez Rodríguez por su valiosa contribución.

REFERENCIAS

1. Rodríguez E, Sánchez M. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Rev Estud y Exp en Educ.* 2022;21(45):51–69.
2. Castillo C, Chacon T. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investig en Educ Médica.* 2018;5(20):230–7.
3. OMS. Estrés [Internet]. Organización mundial de la salud. 2019 [cited 2023 Apr 17]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Garcia Frias J, González Jaimes EI, Garcia Frias J, González Jaimes EI. El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE Rev Iberoam para la Investig y el Desarro Educ.* 2022 Jul 27;13(25):369.
5. Espinosa J, Hernández J, Bermúdez M. Influencia del estrés infantil sobre el rendimiento académico en alumnos. *Redalyc.* 2020;39(1):63, 73.
6. Acevedo K, Amador D. Estrés , estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de

- pandemia del COVID-19 . La experiencia de Nicaragua y Chile
Stress , coping strategies and academic experience in university
students in the COVID-19. Rev Torreón Univ. 2021;10(27):1–14.
7. Jurado L, Montero C, Carlosama D, Tabares Y. Estrés académico en
estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión
sistemática. Cuad Hispanoam Psicol. 2021 Feb 22;2021(2):1–18.
 8. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en
universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud,
características sociodemográficas y académicas. Liberabit. 2021
Dec 23;27(2):e482.
 9. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Linares
M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes
universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria.
2020;27(1):15–22.
 10. Armenta L, Quieroz C, Abundis F, Zea A. Influencia del estrés en el
rendimiento académico de estudiantes universitarios. Espacios.
2020;41(48):402–15.
 11. Manjarres T, Lozada L. Hábitos alimenticios y rendimiento
académico en estudiantes universitarios. Rev Lationamerica
ciencias Soc y humanidades. 2023;4(1):40–53.
 12. Ratner RG, Hernández PJ, Martel JA, Atalah ES. Calidad de la

- alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev Med Chil.* 2021;140(12):1571–9.
13. Espeche R, Rojo M. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. *Enfermería Cuid Humaniz.* 2021;10(2):145–59.
 14. Hernández D, Prudencio M, Téllez N, Ruvalcaba J, Beltrán Rodríguez M, López L, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *J Negat No Posit Results.* 2020;5(3):295–306.
 15. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. *Scielo.* 2015;3(1):75–87.
 16. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2020 [cited 2023 May 4]. Available from: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
 17. Tutaya F. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima [Internet]. [Lima]: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2021 [cited 2023 Apr 13]. Available from: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18600>
 18. Ruidiaz S, Peinado P, Osorio L. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de

- Cartagena-CoLombia, 2019. Arch Med . 2019 Dec;20(2):437-48.
19. Huamán J, Treviños L, Medina A. Epistemología de las investigaciones cuantitativas y cualitativas. Scielo. 2022;12(23):27-47.
 20. Gómez E. Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. Scielo. 2020;12(6):478-83.
 21. Darío R, Contreras A, Ana R, Morales L, Rafaele De La Cruz M, Dayan DI, et al. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19;4(2):111-30. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/876>
 22. Vidal G, Vidal M, Huillca H, Gutierrez E, Castro M, Gomez Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. Nutr y dietética Hosp. 2020;
 23. Vergara E, Medina C. Bienestar psicológico y estrés en estudiantes universitarios; una revisión de la literatura científica de los últimos diez años. Univ Priv del Norte; <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/25978>
 24. Medina L, Negrón Y. Factores sociodemográficos asociados al estrés en estudiantes de psicología de una universidad peruana

Sociodemographic factors associated with stress in psychology students at a Peruvian university. *Rev Multidiscip.* 2022;6(2023):14172–85.

25. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Lib Rev Peru Psicol.* 2021;27(2):e482.
26. Muvdi Y, Frias M, Vásquez B, Zambarano M. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Rev Cuid.* 2021;12.
27. Valdez C, Marentes R. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en enfermería. *Enferm Glob.* 2022;21(1):248–59.
28. Aguilar Y, Campos F. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. *Rev la Fac Med Humana.* 2022;22(2):359–66.
29. Mardones L, Esparza J. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *scielo.* 2021;27–38.
30. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de

- primer año de ciencias de la salud. Rev Chil Nutr. 2021;48(3):389–95.
31. Juárez P, Hernández J, Gaxiola M. Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior Assessment of academic stress post-pandemic covid-19 in high-school students. Rev Multidiscip. 2023;7:1553–73.
 32. Morales A, Ortiz P. Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. Rev Hispanoam Ciencias la Salud. 2020 Apr 23;6(1):14–21.
 33. Lizcano A. Estudio sobre alimentación y ejercicio físico en universitarios . Apunt Científicos. 2020;10(1).
 34. Ydiáquez C, Campos L, Huamán J. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. Rev la Fac Med Humana. 2022 Mar 16;22(2):359–66.
 35. Chávez K, Camino A. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: un caso de estudio. Nutr Clin y Diet Hosp. 2021;41(4):39–47.
 36. Fernández D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzales G,

Martinez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev Chil Nutr. 2022;49(5):616–24.