Relación entre el estrés académico y la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión, 2011

Silvia Elida MOORI APOLINARIO¹ y Neda POMÉ CÁRDENAS²

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estrés académico y la alimentación de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión en el ciclo 2011-1. **Metodología:** El estudio es descriptivo, correlacional, prospectivo, de corte transversal con diseño no experimental. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Estrés Académico y el cuestionario de recordatorio de 24 horas. **Resultados:** El nivel de estrés académico de los estudiantes de 1° y 3° año de Nutrición Humana frente a las diferentes situaciones académicas en el ciclo 2011 es elevado, en el 1° año con una media de 2.59, y para el 3° año con una media de 2.8. Ambos valores se consideran elevados porque sobrepasan el promedio de 2.5. Los estudiantes de ambos grupos presentaron una ingesta alimentaria de 1153.32 Kcal en promedio, que representa un 75.26% de adecuación con respecto a su requerimiento calórico, que en promedio es de 1844.1 Kcal. La disminución de la ingesta alimentaria de los estudiantes se relaciona con el nivel de estrés de manera inversamente proporcional con un coeficiente de correlación de -0.53 a un nivel de significancia de 0.01%. **Conclusiones:** El estudio demuestra que existe una relación indirectamente proporcional. Es decir, que mientras más niveles de estrés sintieron los estudiantes encuestados, menos ingesta alimentaria tuvieron.

Palabras clave: Alimentación, estrés, estrés académico, conducta alimentaria.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between academic stress with the power of the students of 1st and 3rd year of Human Nutrition at the Universidad Peruana Unión 2011-1 cycle. **Methodology:** The study is descriptive, correlational, prospective, cross-sectional nonexperimental design. The instruments used are the Academic Stress inventory and the questionnaire of 24 hours recall. Results: The level of students' academic stress of 1 and Year 3 Human Nutrition address the different academic situations in the 2011 cycle is high, first year with an average of 2.59, and for the third year with an average of 2.8. Both values are considered high because the average exceeds 2.5. Students in both groups had a dietary intake of 1153.32 kcal on average, representing a 75.26% adequacy in relation to their caloric requirement, which on average is 1844.1 kcal. The decrease in food intake of students is related to the stress level in inverse proportion with correlation coefficient of -0.53 at a significance level of 0.01%. **Conclusion:** The study demonstrate that there is an inversely proportional relationship. That is, the more levels of stress felt by the students surveyed had less food intake.

Keywords: Food, stress, academic stress, eating behavior.

¹Estudiante del 5° año de Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión

²Magíster en Salud Pública, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

INTRODUCCIÓN

El estrés, desde el punto de vista psicológico, se define como la experiencia emocionalmente alarmante e intensa que va acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual; y que tales cambios están dirigidos para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos (Taylor, 2003).

Por muchos años, estos cambios en el organismo han sido motivo de numerosos estudios que tratan de analizar y predecir las reacciones del organismo ante situaciones externas, que perturban la tranquilidad y el equilibrio de la persona, según lo señala Diestre (2001).

Dentro de este amplio tema, uno de los factores estresantes de gran interés, es el estrés académico de los universitarios, ligado a su rendimiento y eficiencia como estudiantes. En este contexto, la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEAE) diseñó el Inventario de Estrés Académico (IEA) (Polo, Hernández, & Poza, 1996), que se usó específicamente para la evaluación del estrés académico, comprobando la hipótesis de que según la cual este influye considerablemente en el rendimiento académico de los estudiantes.

En la actualidad, la valoración de los factores de estrés académico, nos permiten evidenciar la génesis de los cambios cognitivo-conductuales, especialmente de los cambios en la alimentación.

Según Morales Güeto, J. en el 2007, el estrés que enfrenta el estudiante en épocas de exámenes, produce una moderada hiperfagia, de variables consecuencias, pero si estos estudiantes, por su mal proceso de adaptación al estrés, se convierten en “comedores emocionales”, pueden dejar de comer, o comer en exceso, sobre todo en situaciones de tensión emocional.

Por otro lado, la elevada deserción de los estudiantes en el primer año, podría estar estrechamente relacionada, como algunos autores lo señalan (Ayala, Pérez, & Obando, 2010), con la escasa capacidad de afrontamiento al estrés. De ahí que es muy necesario conocer los fundamentos en los cuales se basa la influencia del estrés académico en la alimentación de los universitarios; con el propósito de mejorar la eficiencia y rendimiento estudiantil, la retención de alumnos en la Universidad y el buen desempeño laboral que se espera tengan en el futuro. Esperando que en el proceso adquieran la capacidad de utilizar los alimentos de forma inteligente y sabia para controlar los factores estresantes a los que se enfrentan.

Así, el objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y

la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana (NH) de la Universidad Peruana Unión, cuyos objetivos específicos son: 1) Identificar las principales situaciones que generan estrés académico en los estudiantes del 1° y 3° año de NH de la UPeU en el ciclo I-2011, 2) Determinar el nivel de estrés académico que afrontan los estudiantes, 3) Establecer el tipo de respuesta al estrés académico que predomina en los estudiantes, 4) Determinar la ingesta alimentaria de los estudiantes, y 5) Establecer el tipo de ingesta alimentaria. Identificar las principales situaciones que generan estrés académico en los estudiantes, en comparación de su requerimiento calórico total (RCT).

Es importante tener presente que la ejecución del esta investigación es de gran relevancia científica para el área de la psiconutrición, ciencia en franco o actual desarrollo, pues los resultados pueden contribuir a generar programas preventivos o de intervención oportuna, que ayuden a los estudiantes a mejorar su afrontamiento al estrés académico, garantizando un bienestar integral que les permita mantener un buen estado nutricional, sicosocial y sobre todo espiritual. Este estudio constituye un punto de partida de gran alcance social, pues contribuye a generar alternativas de solución de parte de docentes y de los propios estudiantes, para ejercer un control sobre la alimentación que deben tener al enfrentar situaciones estresantes de la vida universitaria.

Además ofrece evidencia empírica a la perspectiva psicobiológica de la nutrición del estudiante universitario, expresada a través de las variables biológicas y psicológicas que determinan su ingesta alimentaria. La comprobación empírica de esta teoría ofrece la posibilidad de exploración de innovadores mecanismos y estrategias que ayuden a mitigar el nivel de estrés académico y generar conductas amortiguadoras para afrontar las situaciones estresantes.

MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño de la investigación fue de tipo descriptivo, correlacional, prospectivo, de corte transversal con diseño no experimental, pues buscó la relación entre la ingesta alimentaria y el nivel del estrés académico. La unidad de análisis fue el estudiante de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión. Se tomó muestras aleatorias voluntarias de un total de 36 estudiantes (19 estudiantes de 1° año y 17 de 3° año). El promedio de edades de los estudiantes de 1° fue de 20 años ($DE = \pm 1.97$) y del 3° fue de 22.5 años ($DE = 1.34$).

En cuanto a la ingesta alimentaria las sub variables a estudiar fueron: Kcal consumidas, porcentaje de adecuación de requerimiento calórico total, datos que se

obtuvieron a través del Cuestionario de Recordatorio de 24 horas. En cuanto al estrés académico se analizaron las sub variables: nivel de estrés académico, situación generadora de mayor estrés académico, tipo de respuesta al estrés académico, información que se obtendrá a través del Inventario de Estrés Académico (IEA), prueba validada por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEA). Esta encuesta consiste en un cuestionario de 29 ítems divididos en dos dimensiones que son: nivel general de estrés académico y tipo de respuesta al estrés académico.

Las respuestas fueron codificadas desde nada o nunca en (1), hasta mucho o siempre en (4). Mientras que para evaluar la alimentación de los estudiantes de nu-

trición humana de la UPeU, se utilizó el Recordatorio de 24 horas, que se realizó de forma individual y minuciosa.

Para la administración de los cuestionarios, se dieron instrucciones verbales que facilitaron la resolución de los mismos, y no se estableció un límite de tiempo. El estudio se realizó entre los meses de Abril a Junio del año 2011.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS versión 15.0. Se usaron las pruebas de tendencia central, y el estadístico de correlación de Pearson para determinar la significancia de la correlación de variables.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1

Análisis descriptivo del grado de estrés de los alumnos del 1° año de Nutrición Humana en el ciclo I – 2011, generado por cada situación.

Nº	SITUACIONES	x	DT
1	Llevar una asignatura con un grupo de otra escuela o año diferente al tuyo.	1.89	1.05
2	Intervenir en el aula (responder a preguntas del profesor, realizar preguntas o participar en las discusiones en clase).	1.95	0.85
3	Tareas de estudio diario o semanal (informes o análisis de lectura, informes de laboratorio, desarrollar talleres de la asignatura, etc.)	3.00	0.94
4	Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura (monografías, casos clínicos, búsqueda de información para dicho trabajo, redacción del trabajo, etc.)	3.37	0.76
5	Trabajar en grupo (para un trabajo, informe, monografía, investigación, etc.)	3.00	1.00
6	Hablar con el profesor de la asignatura (para pedir asesoría o algún cambio en los trabajos o exámenes).	2.16	0.76
7	Exponer trabajos en clase de forma individual.	2.32	0.67
8	Exponer trabajos en clase de forma grupal.	2.21	0.79
9	Dar un examen parcial.	2.79	1.03
10	Dar un examen final.	3.11	1.10
11	Organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas.	2.79	0.98
12	Competir con otros estudiantes del aula.	2.47	1.17
PROMEDIO GENERAL		2.59	

Tabla 2

Análisis descriptivo del grado de estrés de los alumnos del 3° año de Nutrición Humana en el ciclo I – 2011, generado por cada situación académica.

N°	SITUACIONES	x	DT
1	Llevar una asignatura con un grupo de otra escuela o año diferente al tuyo.	2.24	1.15
2	Intervenir en el aula (responder a preguntas del profesor, realizar preguntas o participar en las discusiones en clase).	2.29	0.77
3	Tareas de estudio diario o semanal (informes o análisis de lectura, informes de laboratorio, desarrollar talleres de la asignatura, etc.)	3.00	0.79
4	Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura (monografías, casos clínicos, búsqueda de información para dicho trabajo, redacción del trabajo, etc.)	3.29	0.77
5	Trabajar en grupo (para un trabajo, informe, monografía, investigación, etc.)	2.65	1.00
6	Hablar con el profesor de la asignatura (para pedir asesoría o algún cambio en los trabajos o exámenes).	2.65	1.06
7	Exponer trabajos en clase de forma individual.	2.94	0.90
8	Exponer trabajos en clase de forma grupal.	2.41	0.80
9	Dar un examen parcial.	3.06	0.97
10	Dar un examen final.	3.29	1.10
11	Organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas.	3.00	1.00
12	Competir con otros estudiantes del aula.	2.76	0.97
PROMEDIO GENERAL		2.80	

Como se muestra en las **tablas 1 y 2**, los estudiantes, tanto del 1° como del 3° año de NH, informaron que la situaciones que más estrés les produce son las definidas como “Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura” ($x=3.29$) y “Dar un examen final” ($x=3.29$), seguida por “Dar un examen parcial” ($x=3.06$), “Tareas de estudio diario o semanal” ($x=3.00$), “Organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas” ($x=3.00$). En las 7 situaciones restantes planteadas en el cuestionario, la media de los alumnos se sitúa en valores inferiores al punto medio de la escala, pero por encima del valor 2 (poco estrés) en todos los casos.

Figura 1

Porcentaje de estudiantes de 1° y 3° de Nutrición Humana en el ciclo I – 2011, según el tipo de ingesta alimentaria promedio.

En la figura 1 se muestra que el 5.56% de los estudiantes de ambos años consumen más de 2200 Kcal al día, un 19.44% consume entre 1900 a 2200 Kcal al día, mientras que 63, 89% consume entre 1600 a 1900 Kcal por día y un 11.11% consume menos de 1600 Kcal por día.

Tabla 3

Tipo de respuesta a las situaciones académicas estresantes de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana en el ciclo I – 2011.

		AÑO	
		1er Año	3er Año
Respuesta Cognitiva	Nivel bajo	26.32 %	29.41 %
	Nivel moderado	73.68 %	70.59 %
	Nivel alto	0.00 %	0.00 %
Respuesta Motora	Nivel bajo	42.11 %	23.53 %
	Nivel moderado	57.89 %	58.82 %
	Nivel alto	0.00 %	17.65 %
Respuesta Fisiológica	Nivel bajo	52.63 %	94.12 %
	Nivel moderado	36.84 %	5.88 %
	Nivel alto	10.53 %	0 %

Como se muestra en la **tabla 3**, el tipo de respuesta que tuvieron los estudiantes, ante las situaciones académicas mencionadas, es mayormente de tipo cognitivo en primer lugar y seguido de la respuesta de tipo motor; mientras que el menor tipo de respuesta es fisiológico.

Tabla 4

Correlación de nivel de estrés con la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana en el ciclo I – 2011.

		Correlaciones	
		Puntuación Total de EA	Ingesta Alimentaria
Puntuación Total del estrés	Correlación de Pearson	1.00	-0.53**
	Sig. (bilateral)		0.00
	N	36.00	36.00

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se aprecia, en la **tabla 4**, se analizó la relación entre el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de los estudiantes de 1° y 3° año de NH en el ciclo I-2011. Para lo cual se analizó el coeficiente de Pearson, el cual indica un $r = -0.53$, a un nivel de 0.01 de significancia. Esto se traduce en una relación indirectamente proporcional. Es decir, que mientras más niveles de estrés sintieron los estudiantes encuestados, menos ingesta alimentaria tuvieron.

CONCLUSIONES

- El estudio realizado nos permite concluir que, el nivel de estrés académico de los estudiantes de 1° y 3° año de Nutrición Humana, frente a las diferentes situaciones académicas en el ciclo 2011-1,

es elevado para el 1° año con una media de 2.59, y para el 3° año con una media de 2.8. Ambos valores se consideran elevados porque sobrepasan el promedio de 2.5. para el nivel general de estrés académico.

- Se identificaron que las situaciones que más estrés les produce a los estudiantes son las “Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura” con una media de 3.37 para el 1° año y 3.29 para el 3° año; dar examen final con una media de 3.11 para el 1° año y 3.29 para el 3° año; trabajar en grupo con una media de 3.0 para el 1° año y organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas con una media de 3.0.
- Los estudiantes presentan un nivel moderado de respuesta cognitiva frente a las situaciones mencionadas, con un 73.68% en el 1° año y un 70.59% en el 3° año. Mientras que un 57.89% en el 1° año y un 58.82% en el 3° año presentan respuestas de tipo motor de nivel moderado frente al estrés; y en cuanto a las respuestas de tipo fisiológica, el 1° año presenta un 52.63%, en cambio el 3° año un 94.12%, en un nivel bajo. Por lo tanto, no existe prevalencia de respuesta fisiológica, tanto en el 1° como en el 3° año de los estudiantes de Nutrición Humana.
- Los estudiantes de ambos grupos presentan una ingesta alimentaria de 1153.32 Kcal en promedio, que representa un 75.26% de adecuación con respecto a su requerimiento calórico, que en promedio es de 1844.1 Kcal.
- La disminución de la ingesta alimentaria de los estudiantes se relaciona con el nivel de estrés de manera inversamente proporcional, con un coeficiente de correlación de -0.53 a un nivel de significancia de 0.01%. Por lo tanto, se concluye que la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1° y 3° año de NH del ciclo I-2011, disminuye en función a los niveles de estrés académico que experimente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Anglade, C. (2011). *Características de las anotaciones de enfermería y factores personales e institucionales asociados a su elaboración en el hospital nacional “Dos de Mayo”*. Recuperado de http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/caracteristicas-anotaciones-enfermeria-factores-personales-institucionales-asociados-elaboracion-hospital-nacional/id/34694743.html
2. Benavent, M., Leal M. (1988). *Los registros de Enfermería consideraciones ético legales*. Recuperado de <http://www.bioeticaweb.com/content/view/222/43/>.
3. Benavent, M., Leal, M. (1988). Mesa de los aspectos Ético-Legales de los Registro de Enfermería. I Trobada d'infermeria Comunitaria. Valencia. Octubre 1998. Publicado en CB N° 41, 1° 2000.
4. Diestre, A. (2001). *Estrés. su diagnóstico, causas y tratamiento*. 1° Edición. Barcelona: Clie.
5. Emergencias: una aplicación práctica a través de una herramienta viva. Recuperado de <http://www.saludycuidados/No.7/registro/registro2.htm>.
6. Martínez Ques, A.A (marzo, 2004). *Aspectos legales y prácticos de los registros de enfermería*. Revista Gallega de Actualidad Sanitaria. Vol. 3(1):54-59.
7. Morales, J. (2007). *Nutriterapia, salud y longevidad. ¿Qué comer para vivir más y mejor?*. principios básicos de la relación entre la nutrición y salud. España: Díaz Santos.
8. Nightingale, F. (1990). *Notas sobre enfermería, qué es y qué no es*. Ed. Salvat, Barcelona.
9. Romera Rufián, P. *Evaluar la calidad de los registros enfermeros*. Rev. ROL de Enfermería, 183: 38-47.
10. Ruiz, A. (2006). *Calidad de los registros de enfermería en enfermería cardiovascular*. Registro del Proceso Enfermero en el área de Urgencias y Emergencias: una aplicación práctica a través de una herramienta viva. Recuperado de <http://www.saludycuidados/No.7/registro/registro2.htm>.
11. Serrano, R., Sarazíbar, M., Díaz, M., Tina, P. & Narvaiza, M. *¿Dónde comienza la calidad científica de los documentos de enfermería? El reto de la documentación*, 191-192: 33-40.
12. Polo, A., Hernández, J., POZA, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios* recuperado de <http://www.unileon.es>
13. Taylor, S. (2003). *Psicología de la salud*. 6° Edición. Mexico, D.F.: Mc Graw Hill.