

ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UNIVERSITARIOS DE ESTUDIOS GENERALES DE LA FACULTAD DE MEDICINA, 2023-II

ACADEMIC STRESS AND ITS RELATIONSHIP WITH EATING HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS OF GENERAL STUDIES OF THE FACULTY OF MEDICINE, 2023-II

Johana Milagritos Ramírez Cerna¹, Sofia Ancalla Gamarra¹, Leonardo Erazo Lozano¹, Milagros Quispe Guevara¹, Jostin Rodríguez Domínguez¹, Micaela Sánchez Palomino¹

Afiliación:

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Conflicto de Interés:

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Recibido: Noviembre 2023

Aceptado: Diciembre 2023

Artículo arbitrado por pares

Para citar este artículo:

Ramírez Cerna JM, Ancalla Gamarra SA, Erazo Lozano LA, Quispe Guevara MN, Rodríguez Domínguez JM, Sánchez Palomino MA. Estrés académico y su relación con los hábitos alimenticios en universitarios de estudios generales de la Facultad de Medicina, 2023-II. RCCS [Internet]. 31 de diciembre de 2023;2(4):317-20. Disponible en: <https://csalud.unat.edu.pe/index.php/RDE/article/view/48>



RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de Estudios Generales del semestre 2023- II de la Facultad de Medicina. **Metodología:** El estudio se enfoca en una perspectiva cuantitativa y tiene un diseño no experimental y correlacional. La población consta de aproximadamente 712 estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM matriculados en el semestre 2023-II, abarcando las cinco escuelas profesionales con una muestra final compuesta por 125 estudiantes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue a través de la plataforma Google Forms. **Resultados:** El 29.6% tiene un nivel bajo, el 40.8% medio y el 29.6% alto de estrés académico. Respecto a los hábitos alimenticios, el 24.8% tiene hábitos deficientes, el 50.4% suficientes y el 24.8% saludables. Adicionalmente, se encontró una relación significativa ($p = .031$) entre el estrés académico y los hábitos alimenticios, respaldando la hipótesis de conexión en los estudiantes de la Facultad de Medicina de UNMSM durante el semestre 2023-II. **Conclusiones:** Se encontró una relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM. Aunque más del 30% experimenta un nivel medio de estrés, se observó una distribución equitativa entre niveles bajo y alto. Además, más del 50% de los encuestados exhiben hábitos alimenticios considerados suficientes, aunque la proporción de estudiantes con hábitos deficientes y saludables es similar.

Palabras clave: Estrés académico, Hábitos alimenticios, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between academic stress and eating habits in General Studies university students of the



2023 - II semester of the Faculty of Medicine. Methodology: The study focuses on a quantitative perspective and has a non-experimental and correlational design. The population consists of approximately 712 UNMSM Faculty of Medicine students enrolled in the 2023-II semester, covering the five professional schools. The final sample is made up of 125 students. The technique used for data collection was through the Google Forms platform. Results: 29.6% have a low level, 40.8% have a medium level and 29.6% have a high level. Regarding eating habits, 24.8% have poor habits, 50.4% have sufficient habits, and 24.8% have healthy habits. In addition, a significant relationship ($p = .031$) was found between academic stress and eating habits, supporting the connection hypothesis in the students of the UNMSM Faculty of Medicine during the 2023-II semester. Conclusions: A relationship was found between academic stress and eating habits in students of the UNMSM Faculty of Medicine. Although more than 30% experience a medium level of stress, an equal distribution between low and high levels will be used. Furthermore, more than 50% of those surveyed exhibit eating habits considered sufficient, although the proportion of students with poor and healthy habits is similar.

Keywords: Academic stress, Eating habits, College students.

INTRODUCCIÓN

El ambiente académico universitario, caracterizado por sus desafíos intelectuales y la búsqueda constante de conocimiento, ha sido tradicionalmente un espacio propicio para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 ha transformado drásticamente esta dinámica, generando tensiones adicionales que repercuten en la salud mental y en los hábitos cotidianos de quienes conforman la comunidad estudiantil. En este contexto, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), como institución emblemática en Lima Metropolitana, enfrenta la necesidad de abordar la intersección entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de sus estudiantes en la era post-COVID-19. La incertidumbre sobre el futuro académico, la adaptación a nuevas tecnologías y la falta de interacción presencial han contribuido a un aumento significativo en los niveles de estrés entre los miembros de la comunidad

universitaria. El estrés académico, aunque intrínseco al entorno universitario, se ha vuelto más complejo en un escenario post-COVID-19. Este estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino que también tiene consecuencias directas en la salud física y mental de los estudiantes. Uno de los aspectos menos explorados y, sin embargo, esencial para comprender la calidad de vida de los estudiantes, es la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios. En este sentido, la alimentación adecuada es fundamental para el bienestar general y el rendimiento cognitivo. Sin embargo, en situaciones de estrés, los estudiantes pueden experimentar cambios en sus patrones alimenticios, optando por opciones menos saludables debido a la conveniencia y la falta de tiempo. Explorar esta relación en el contexto específico de la UNMSM no solo proporciona una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan los estudiantes, sino que también abre la puerta a la implementación de estrategias y políticas que

promuevan hábitos alimenticios saludables y estrategias efectivas para gestionar el estrés académico. Esta investigación busca arrojar luz sobre la compleja interacción entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UNMSM en Lima Metropolitana después del COVID-19.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio es cuantitativo no experimental correlacional, se refiere a un análisis de datos con uso de estadísticas, donde se analizan sin ser manipuladas las variables. El tamaño de la muestra fue de 125 estudiantes de primer año de la facultad de medicina matriculados en el semestre 2023-II. Los instrumentos empleados para analizar el estrés académico y los hábitos alimenticios fueron el Sisco, que consta de 31 enunciados, y el Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior, que contiene 35 enunciados, respectivamente.

RESULTADOS

El nivel de estrés con más significancia en los estudiantes fue de nivel medio obteniendo un 40,8%; mientras que, en relación a los hábitos alimenticios el mayor porcentaje se obtuvo como valores suficientes alcanzando un 50,4%, encontrándose relación entre dichas variables.

DISCUSION

Se identificó la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios entre los estudiantes. Esto nos dice que durante el proceso de adaptación que sufre el estudiante ante un nuevo ambiente que es el ámbito de educación superior desarrollan diversos síntomas como el cambio en los hábitos alimenticios, en el aumento o disminución de la ingesta de alimentos. Al respecto, Sandoval & Torres (2018) nos indican que existe una relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios durante períodos de baja y alta carga

académica. Así mismo, AlJaber et al. (2019) llegaron a una misma conclusión acerca de la relación entre estas dos variables, señalando que durante un período de alta carga académica se evidencia un aumento de consumo de alimentos no saludables. Sin embargo, Durán-Galdo & Mamani-Urrutia (2021) determinaron que no existe una asociación entre ambas variables.

CONCLUSIONES

Se identificó la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios entre los estudiantes de Estudios Generales de la Facultad de Medicina, 2023-II.

Más de la tercera parte de los participantes resultaron tener un nivel de estrés académico medio, por otro lado, se coincidió en la cantidad de estudiantes que presentaron un nivel bajo y alto de estrés académico.

Se identificó que más de la mitad de los encuestados poseen hábitos alimenticios suficientes. En contraste, los resultados muestran que la cantidad de estudiantes con hábitos alimenticios deficientes y saludables es la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaeed, H. A., Arafah, A. M., & Binsebayel, O. A. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 390–390.
2. Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica*.
3. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 9(3), 110- 129.

4. Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219-1244.
5. Brown, O. N., O'Connor, L. E., & Savaiano, D. (2014). Mobile MyPlate: A pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *Journal of American College Health*, 62(5), 320-327.
6. Chávez K., Camino, A., Calle, M., Villaba, O., Vinelli D., & Mejía, C. R. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 39–47.
7. Díaz, Claudio, Pino, José L., Oyarzo, Carolina, Aravena, Valeria, & Torres, Jorge. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*. 46(4), 477-484.
8. Fernández, Daisy, Barrios, Lisandro, Viveros, Guiomar, Espinola, Rosa, González, Gloria, Martínez, Giselle, & Méndez, Julieta. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista chilena de nutrición*, 49(5), 616-624.