

Estrés académico, patrones alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios

Alumna Florencia Olthoff

Tutora Lic. Mónica Navarrete

Asesoramiento metodológico Dr. Mg. Vivian Minnaard

Año 2020

*“No importa si vas despacio,
siempre y cuando no frenes”*

Confucio

Dedicatoria

A mi familia

Agradecimientos

A mi familia, por acompañarme en cada decisión que tome y apoyarme en todo momento.

A mis amigos que estuvieron siempre.

A mi tutora Mónica Navarrete y a Vivian Minnaard por su tiempo y dedicación.

Resumen: El estrés es un trastorno que afecta a miles de personas, generando consecuencias en la salud a corto y a largo plazo. En los universitarios, se producen diversos cambios como en la organización, las normas, las responsabilidades, la dinámica familiar, la comensalidad y los patrones de consumo. La alimentación es uno de los aspectos que se ve vulnerado por estos cambios, además de la presencia de estrés en algunos de ellos. Este período es crítico para el desarrollo de nuevos hábitos, tanto alimentarios como de afrontamiento del estrés, por lo que resulta fundamental incorporar herramientas para que éstos sean saludables.

Objetivo: Indagar el nivel de estrés académico, los patrones alimentarios y la actividad física que realizan estudiantes de la Licenciatura en Kinesiología de la Universidad FASTA en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019.

Método y materiales: La investigación es de tipo descriptivo de corte transversal. Se seleccionaron 60 alumnos mediante muestra no probabilística por conveniencia y se realizó una encuesta autoadministrada, que incluía una frecuencia de consumo y un cuestionario de estrés académico.

Resultados: De las personas encuestadas, la mayoría aún vive con su familia, pero es el mismo estudiante el que realiza la compra de alimentos y planifica las comidas.

El 85% realiza ingestas fuera de las comidas principales, prefiriendo alimentos saludables. El 63% manifiesta modificar su alimentación según su estado de ánimo, optando por comer mayor cantidad de alimentos que lo habitual. Se puede observar que los estudiantes consumen una gran variedad de alimentos. Con respecto a la actividad física, el 87% afirma realizar alguna.

Todos los alumnos manifestaron sufrir algo de estrés por una o más situaciones, sin embargo, sólo el 12% padece estrés académico.

Conclusiones: De acuerdo con la hipótesis planteada, se concluye que la presencia de estrés en el alumno y la ingesta de alimentos fuera de las comidas principales tiene una estrecha relación. Esto puede deberse a que el estrés, en muchos casos, genera que la persona cambie sus hábitos durante estos episodios y coma mayor cantidad de alimentos o elija aquellos que no son saludables.

Palabras claves: Estrés académico, universitarios, patrones alimentarios, actividad física.

Summary: Stress is a disorder that affects thousands of people, , generating short and long-term health consequences. In university students, various changes take place, such as organization, norms, responsibilities, family dynamics, commensality and consumption patterns. Diet is one of the aspects that is affected by these changes, in addition to the presence of stress in some of them. This period is critical for the development of new habits, both eating and coping with stress, so it is essential to incorporate tools so that they are healthy.

Objective: Investigate the level of academic stress, eating patterns and physical activity carried out by students of the Bachelor of Kinesiology at the FASTA University in the city of Mar del Plata during the year 2019.

Method and materials: The research is descriptive in cross section. Sixty students were selected using a non-probability sample for convenience and a self-administered survey was carried out, which included a frequency of consumption and an academic stress questionnaire.

Results: Of the people surveyed, the majority still live with their family, but it is the same student who purchases food and plans meals.

85% make intakes outside the main meals, preferring healthy foods. 63% say they modify their diet according to their mood, choosing to eat more food than usual. It can be seen that students consume a wide variety of foods. Regarding physical activity, 87% affirm doing some.

All students reported suffering some stress from one or more situations, however, only 12% suffered from academic stress.

Conclusions: In accordance with the hypothesis presented, it is concluded that the presence of stress in the student and food intake outside the main meals have a close relationship. This may be because stress, in many cases, causes the person to change their habits during these episodes and eat more food or choose those that are not healthy.

Key words: academic stress, university students, eating patterns, physical activity.

Índice

Introducción _____	8
Capítulo I: Estrés _____	12
Capítulo II: Estilo y calidad de vida en universitarios _____	22
Diseño metodológico _____	32
Análisis de datos _____	45
Conclusión _____	69
Bibliografía _____	72

Introducción

Hans Selye, en el año 1936, definió al estrés como

“la respuesta no específica del organismo a toda demanda, ya sea interna o externa, que se le haga”

. También se lo consideraba como la respuesta de adaptación a las demandas denominadas factores de estrés o estresores. Esto provoca respuestas de tipo biológico en el organismo.(Díaz Franco, 2007).¹

El estrés académico es aquel que se produce en relación al ámbito educativo, ya sea en alumnos o en docentes. Polo, Hernández y Poza (1996)² plantean:

“Con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno [...] Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas.”

Afrontar el estrés constituye el elemento esencial que emplea el individuo para hacer frente al estrés, pudiendo dirigir su acción tanto a los estresores (tratando de eliminarlos o reducir su nivel de amenaza) como a sus propias respuestas físicas, psicológicas y sociales.

Esta etapa de la vida se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Dichos cambios, junto a la escasa experiencia vital de los estudiantes, hace que la dificultad de afrontamiento de situaciones estresantes no sólo pueda manifestarse en problemas emocionales o conductuales, sino también afectar a la salud física del adolescente (Pérez Lancho, Bolaños Ríos, Ruiz Prieto & Jáuregui Lobera, 2012).³

¹El autor indaga sobre el estrés laboral y la alteración de los patrones de conducta que provoca, entre ellos los hábitos alimentarios.

² El objetivo de esta investigación fue conocer las situaciones que producen estrés en mayor medida, y en la intensidad, magnitud y tipo de manifestación psicológica que provoca, implementando el Inventario de Estrés Académico diseñado por dichos autores.

³ En este trabajo se evaluó el estrés desde el punto de vista biológico y psicológico. Se analizaron variaciones circadianas de los niveles de cortisol, diferenciando el género y el momento académico en el que se encontraba la persona. También, se relacionó el estrés con el autoestima, conductas alimentarias y estrategias de afrontamiento, para luego valorar la efectividad de un programa de educación nutricional.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación.

Según Morales Güeto (2007, citado por Moorri Apolinario y Pome Cardenas, 2011)⁴ el estrés que enfrenta el estudiante en época de exámenes produce una moderada hiperfagia⁵ que, producto de un inadecuado proceso de adaptación al estrés, pueden convertirse en “comedores emocionales”⁶, ya sea comiendo en exceso o en insuficiencia.

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes como adaptarse a nuevas normas, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de dichos cambios, la alimentación resulta uno de los factores que generan mayores problemas en la salud.

Debido a las diversas actividades de los estudiantes universitarios se tiende a un desmejoramiento de la calidad de vida y a la adquisición de hábitos poco saludables. Esto genera una gran demanda de estrés emocional y físico. (Ibañez et al, 2008)⁷

De acuerdo con el estudio realizado por Troncoso y Amaya en el año 2009⁸, la mayoría de los estudiantes universitarios manifiestan que sus conductas alimentarias se ven condicionadas por su estado anímico o las situaciones de estrés. Asimismo, los entrevistados eligen consumir hidratos de carbono de absorción rápida⁹ en el momento de estrés académico.

Una etapa crítica en la adquisición de estos buenos hábitos, ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física, típica de la vida universitaria. Algunos estudiantes empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables lo

⁴ En esta investigación se concluye que la ingesta alimentaria de los alumnos encuestados disminuye en función a los niveles de estrés académico que experimente el mismo.

⁵Hiperfagia: Ingesta en cantidades excesivas de alimentos. Se manifiesta por un deseo irresistible de comer sin sentir hambre. Puede estar producido por un estado de extremo nerviosismo

⁶Los comedores emocionales son aquellos que usan la comida para aliviar el estrés. Es el hábito de comer sin sentir apetito, como respuesta a sentimientos o emociones indeseables.

⁷ El cambio en el estilo de vida de los alumnos de la Universidad de San Martín de Bogotá en Colombia se refleja en los hábitos alimentarios, disminuyendo el número de comidas diarias por falta de tiempo y dificultades económicas.

⁸El objetivo de esta investigación fue interpretar la percepción de los estudiantes universitarios de las condicionantes que el entorno familiar, social y plantel educacional ejercen en sus conductas alimentarias.

⁹Los hidratos de carbono de absorción rápida están compuestos por carbohidratos simples, los cuales, una vez digeridos, se absorben rápidamente en el organismo y aumentan el nivel de azúcar en sangre.

que lleva a un deterioro progresivo de la salud (Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan, 2011)¹⁰

De acuerdo a lo expuesto anteriormente se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el nivel de estrés académico, la ingesta alimentaria y la actividad física que realizan estudiantes de la Licenciatura en Kinesología de la Universidad FASTA en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019?

El objetivo general planteado es:

- Indagarel nivel de estrés académico, los patrones alimentarios y la actividad física que realizan estudiantes de la Licenciatura en Kinesiología de la Universidad FASTA en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019

Los objetivos específicos son:

- Evaluar las características sociodemográficas de la población
- Examinar el nivel de estrés académico
- Determinarlos patrones alimentarios de los estudiantes
- Analizar la actividad física que realizan los estudiantes y la frecuencia de la misma
- Sondear si existe relación entre los patrones alimetarios y el nivel de estrés académico

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente hipótesis de investigación:

Los alumnos que padecen estrés realizan ingestas de alimentos fuera de las comidas principales.

¹⁰En este estudio se determinó la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física. Los resultados arrojaron que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación y aunque señalan que existe una amplia oferta de alimentos, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos.

Capítulo I: Estrés

En la sociedad actual, se observa que las grandes presiones y responsabilidades han contribuido a un incremento de situaciones generadoras de estrés, tanto en adultos como en jóvenes. A este último grupo etario se le suma los cambios propios del desarrollo y las nuevas experiencias que se acontecen, poniendo en riesgo la estabilidad física y/o emocional.

Al ser una variable subjetiva, se debe evaluar tomando la perspectiva de la persona con respecto a diversas circunstancias de su vida cotidiana. No todas padecen estrés, ni tampoco consideran las mismas formas y grados de percibirlos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal como de la situación en la cual suceden dichos acontecimientos.

Asimismo, la ausencia o el exceso de estrés son perjudiciales para la salud y dañinos para el organismo; mientras que la cantidad óptima de estrés es esencial para la vida, el crecimiento y la supervivencia. Tal como expresan Sánchez y Maldonado (2003)¹¹ y Slipak (2000)¹², el estrés no es bueno ni malo. Este representa los desafíos que mantienen alerta a la persona y, por otro lado, se encuentran las exigencias que el individuo no puede satisfacer y que provoca una alteración. Si los cambios en el organismo generados a partir del estrés están adaptadas a las normas fisiológicas de la persona, se define como “eustrés”; en cambio, si son excesivos, intensos y/o prolongados, se denomina “distrés”.

El doctor Hans Selye, en el año 1936, definió al estrés como la

” respuesta adaptativa del organismo ante los diferentes estresores, entendiéndose como cualquier alteración en el cuerpo humano, situaciones imprevistas, condiciones personales o profesionales que se perciben como una amenaza, ya sea consciente o inconscientemente”.

Este concepto se definió a partir de la observación a personas que presentaban síntomas generales y comunes, independientemente de la enfermedad que padecían, por lo que en un principio se denominó “síndrome de estar enfermo”. Estos eran cansancio, pérdida de apetito, disminución del peso corporal y astenia¹³. (Delgado Quiñones et al,

¹¹ El propósito de la investigación fue determinar el estrés en docentes universitarios e indagar sobre las situaciones estresantes, los síntomas manifestados, las formas de afrontamiento, personalidad típica y motivos sociales.

¹² El autor señala que las reacciones de los distintos individuos frente a los diferentes estresores están, en cierto modo, condicionadas por sus perfiles de personalidad.

¹³Astenia: Debilidad o fatiga general que dificulta o impide a una persona realizar tareas que en condiciones normales hace fácilmente.

2005)¹⁴. Luego, Selye experimentó sobre el ejercicio físico extenuante sobre ratas, comprobando la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. A este conjunto de factores, lo denominó en un principio “estrés biológico”, para luego llamarlo “estrés”.

*“De esta manera, Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.”(Berrío García & Mazo Zea, 2011).*¹⁵

El concepto de estrés evoluciona constantemente, tanto que muchos autores no logran llegar a un consenso debido a la cantidad de variables que lo condicionan. Otra definición es la perturbación de la homeostasis¹⁶ del organismo que incluye al estresor, la respuesta al estresor y los cambios fisiológicos entre el mismo y la reacción corporal. (Delgado Quiñones et al, 2005).¹⁷

Estas respuestas fisiológicas varían entre cada individuo o en la misma persona pero en situaciones diferentes y suponen la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y del sistema nervioso autónomo (SNA).

El eje HAA está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro actuando de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis y las glándulas suprarrenales, compuestas por la corteza y la médula que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones. El sistema nervioso

¹⁴ Estos autores estudiaron la relación del estrés académico con los factores de riesgo, la personalidad tipo A y el afrontamiento al estrés, llegando a la conclusión de que estas variables son las que producen estrés en los estudiantes.

¹⁵ En este estudio se evalúan los distintos modelos cognitivos del estrés, entre ellos el modelo sistémico cognoscitivista que, según los autores, es el que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional para explicar el estrés académico.

¹⁶ Homeostasis: Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo.

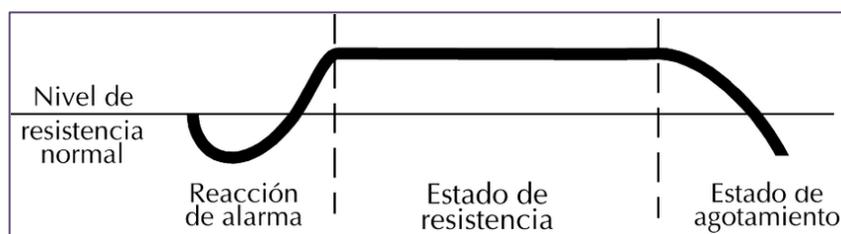
¹⁷ Al analizar el afrontamiento del estrés de los estudiantes se encontró un afrontamiento inadecuado posiblemente debido a que en la etapa de la adolescencia hacen su aparición comportamientos de riesgo como abuso de sustancias, incluyendo cigarrillos y alcohol, que constituyen estilos de afrontamientos facilistas ante el estrés.

autónomo (SNA) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos.

Muchas de las condiciones estresantes desencadenan una secuencia similar de cambios corporales llamadas “respuestas al estrés” o mayormente conocido como “síndrome general de adaptación (SGA)”. Esta respuesta está constituida por tres fases: la de lucha o huida, fase de resistencia y la de agotamiento.

La fase de lucha o huida iniciada por impulsos nerviosos desde el hipotálamo hacia la división simpática del SNA, moviliza rápidamente las reservas del cuerpo para la actividad física inmediata. Durante esta respuesta, aumenta la frecuencia cardíaca, se dilatan las vías aéreas y se eleva la presión arterial, a la vez que se inhiben las funciones no esenciales como la digestiva, urinaria y reproductiva. La fase de resistencia es de larga duración y se inicia en gran parte por hormonas liberadoras hipotálamicas. Estas reacciones de resistencia ayudan al cuerpo a continuar luchando contra un estresor mucho tiempo después de que la respuesta de lucha se disipa. Por lo general, significa que se ha superado el episodio causante de estrés pero, en algunas ocasiones, la reacción de resistencia no logra combatir al estresor y se pasa al siguiente estadio. La fase de agotamiento sucede cuando las reservas del cuerpo se vuelven escasas y no pueden sostener la fase anterior. La exposición prolongada a niveles altos de cortisol y otras hormonas durante el período de resistencia provocan desgaste muscular, supresión del sistema inmunitario, úlceras en el tubo digestivo y falla en las células pancreáticas. (Tórtora & Derrickson).¹⁸

Figura N°1: Síndrome General de Adaptación



Fuente: Nogareda Cuixart (1994)¹⁹

¹⁸ Adaptado del libro Principios de Anatomía y Fisiología.

¹⁹ Imagen extraída de una guía de buenas prácticas, cuyo objetivo es dar una visión sobre los procesos fisiológicos que se producen en el organismo ante una situación o un estímulo estresante para facilitar la labor preventiva.

El estrés agudo es la forma más común de estrés y la mayoría de las personas reconocen sus síntomas al ser de corto plazo, tales como agonía emocional²⁰, problemas musculares, estomacales e intestinales y sobreexcitación pasajera.

Dentro de esta clasificación se encuentra el tipo de estrés agudo episódico, en el cual la persona se caracteriza por asumir gran cantidad de responsabilidades y no poder organizar las exigencias autoimpuestas. Estas personas son resistentes al cambio y se encuentran irritables, con mal carácter, ansiosas y tensas. Los síntomas son similares a una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedades cardíacas.

El estrés crónico, es aquel que proviene de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. Sus síntomas son a largo plazo y requieren de tratamiento médico y manejo del estrés y de la conducta, ya que revisten una mayor gravedad. Inicialmente se genera una alteración fisiológica pero su persistencia crónica produce alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones fallan órganos vitales ocasionando dispepsias²¹, gastritis, ansiedad, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, neurosis, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto de miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales, psicosis severas, entre otras. (Lyle, Miller y Alma Dell Smith, 2017).²²

²⁰ Agonía emocional: combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión.

²¹ Dispepsias: o indigestión, se refiere a las molestias y/o dolor que se produce en la parte alta del abdomen.

²² Adaptado de "The Stress Solution" de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD.

Figura N^o2: Consecuencias biológicas del estrés

AFECCIÓN	TENSIÓN (FASE INICIAL)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco	Hipertensión, dolor precordial

Fuente: Adaptado de Nogareda Cuixart (1994)²³

Según Slipak (2000)²⁴, las causas del estrés son iguales para todas las personas. Sin embargo, la reacción estará ligada al perfil psicológico y al grado de vulnerabilidad de cada uno. El patrón de conducta reúne rasgos de personalidad, actitudes, creencias, conductas y la activación psicofisiológica. El patrón de conducta tipo “B” tiene un mecanismo de adaptación al estrés, mientras que la personalidad tipo “C” son aquellos que interiorizan la respuesta al estrés.

En cambio, el denominado patrón de conducta “A”, identificado por primera vez por los cardiólogos Friedman y Roseman en el año 1959, es el que presenta respuestas excesivas, exhibiendo hiperactividad e irritabilidad. Son agresivos, impacientes, impulsivos, tensos y competitivos, ya sea con su entorno o con ellos mismos. Sus relaciones interpersonales son problemáticas y dominantes.

Barlow (2000, citado por Sánchez y Maldonado, 2003)²⁵ plantea que estos individuos con “personalidad tipo A”, están estrechamente vinculados al estrés por ser de naturaleza enérgica y ambiciosa. Tienen tendencia a abarcar todas las tareas que le sean posibles, excediendo las capacidades normales de cualquier persona, descuidando su

²³ La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial -en la que hay una activación general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remitibles, si se suprime o mejora la causa- o en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad.

²⁴ No todos los organismos responderán del mismo modo, teniendo en cuenta que gran parte de las respuestas al estrés dependen de factores psicológicos, y sobre todo, no todos desarrollarán las mismas enfermedades de adaptación ante la persistencia de las condiciones de estrés.

²⁵ Adaptado del libro Gestión del Estrés

propia salud ya que tienen una incidencia a los trastornos psicofisiológicos y a los problemas cardíacos.

Este tipo de estrés, el académico, según Barraza Macías (2006, citado por Berrío García y Mazo Zea, 2011)²⁶, es un proceso sistémico, adaptativo y especialmente psicológico. De acuerdo con diversos estudios, las ciencias de la salud han sido catalogadas como una de las ramas donde los estudiantes sufren mayores niveles de estrés.

Polo, Hernández y Poza (1996)²⁷ plantean que los estudiantes, al ingresar al mundo universitario, necesitan establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno y adoptar una serie de estrategias de afrontamiento distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias demandadas. Muchos de ellos carecen de estas estrategias o presentan conductas académicas inadecuadas. La entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que la persona puede experimentar, transitoriamente o no, una falta de control sobre este nuevo ambiente, siendo un potencial generador de estrés y un potencial generador del fracaso académico, en últimas instancias.

Asimismo, uno de los factores más estudiados, en este caso por los autores mencionados anteriormente, con relación al estrés académico es aquel ligado a la transición desde el nivel preuniversitario al universitario. El Inventario de Estrés Académico (IEA)²⁸ diseñado en España, demostró que existían diferencias en la percepción de estrés entre los estudiantes de primer año y de años superiores, siendo más alta en los primeros. Esto sustenta la hipótesis planteada por dichos autores, la cual establecía que a través de los años, se pondrían de manifiesto mecanismos adaptativos de afrontamiento que hace que se produzca una disminución del estrés percibido.

²⁶ Arturo Barraza Macías es uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el estrés académico.

²⁷ Según los autores, existe un mayor nivel de estrés entre los alumnos que recién ingresan a la universidad, lo que lleva a confirmar la tesis de la influencia del modelo de control y de la incidencia de la transición en lo que tiene que ver con la falta de competencias y, por lo tanto, de control para hacer frente al nuevo entorno, superado con el paso de los años en la universidad.

²⁸ El IEA incluye once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico (realización de un examen, exposición en clase, intervenciones en aula, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para cumplir las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios, tareas de estudio, trabajar en grupo). Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5, que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Por otro lado, asociadas a cada situación, se plantean una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta: fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés.

Por otro lado, Martínez y Díaz (2007, citado por Berrio García & Mazo Zea, 2011)²⁹ plantean que existe un enfoque psicosocial del estrés académico que enfatiza los factores que pueden causarlo, y que lo concibe como el malestar que el alumno presenta debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión en la competencia individual para afrontar el contexto en el rendimiento académico, habilidad cognitiva para resolver problemas, pérdidas de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y profesores, búsqueda de la identidad y el reconocimiento y la habilidad para relacionar la teoría con la realidad abordada.

Un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel motor, cognitivo y fisiológico, con efectos a corto o a largo plazo. En el plano conductual, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiendo sus hábitos en insalubres, como exceso en el consumo de cafeína, tabaco o ingesta de tranquilizantes. En el plano cognitivo, diversos estudios comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de un examen hasta el momento de conocer la calificación final. Por último, respecto al plano fisiológico, se ha demostrado la depresión del sistema inmunológico, con la consecuente vulnerabilidad a mayor enfermedades y problemas gastrointestinales, entre otros. (Martín Monzón, 2007).³⁰

Barraza (2006, citado por Berrio García & Mazo Zea, 2011)³¹ define al estrés a partir del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, explicado como una serie de procesos ante estímulos estresores del entorno, que tienen como objetivo lograr un equilibrio entre la persona y el entorno. Este modelo presenta tres momentos: En primer lugar, el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, según su propia valoración, son consideradas estresores (input) al notar que estas situaciones desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas. Luego, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que genera diversos síntomas. El alumno, ante ese desequilibrio, realiza acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Si éstas

²⁹ Martínez y Díaz definen al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”.

³⁰ En este trabajo de investigación, los alumnos fueron evaluados a lo largo de dos momentos temporales: en un período sin exámenes y en un período con exámenes. Los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes y un mayor consumo de tabaco y cafeína.

³¹ Este modelo se constituye por cuatro hipótesis: hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, hipótesis del estrés académico como estado psicológico, hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico e hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

no son exitosas, el sistema realiza otra valoración ajustando las estrategias para lograr el equilibrio.

Cuando estas demandas son prolongadas y frecuentes, se puede producir el “Síndrome de Burnout”³², caracterizado por el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. Tal como plantean Rosales y Rosales (2013)³³, muchos alumnos logran desarrollar las competencias necesarias durante el proceso formativo para alcanzar sus objetivos académicos, mientras que otros presentan dificultades para ello. En esta última situación es cuando se experimenta una alta carga de estrés. Existen estrategias para afrontar estas exigencias, pero algunos no lo consiguen y llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el escape o la evitación como forma de afrontamiento. Los problemas no resueltos crecen y se acumulan en un malestar prolongado, generando situaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente, una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo. La presencia simultánea de estas manifestaciones es lo que se denomina como “Síndrome de Burnout Académico”. El diagnóstico entre el estrés general y dicho síndrome se diferencia en que el primero es un proceso psicológico que conlleva efectos positivos y negativos, mientras que el segundo sólo hace referencia a efectos negativos para la persona y para su entorno.

Delgado Quiñones et al. (2005)³⁴ plantea que la correcta formación académica de los futuros profesionales de la salud requiere una salud física y mental en estado óptimo. Sin embargo, esta condición no suele cumplirse debido a la combinación de factores ya mencionados anteriormente, creando una alta prevalencia de malestar psicológico y físico dentro de la población universitaria.

Existen diversos métodos para combatir este trastorno, ya sea desde el punto de vista biomédico o psicológico que, en su conjunto, se podrán obtener resultados más beneficiosos para la persona. Desde el enfoque biomédico se prescriben tranquilizantes o ansiolíticos que inciden directamente en las respuestas fisiológicas del estrés, sin

³² También conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental, fue utilizado por primera vez en el ámbito de la psicología por Freudenberg en el año 1974.

³³ Las posibles causas del Burnout estudiantil son múltiples, sin embargo no han sido estudiadas y sistematizadas de manera que se le pueda dar una respuesta o solución adecuada al problema. En los instrumentos de diagnóstico no existe un criterio unánime entre los expertos para establecerlo.

³⁴ Según los autores, estos factores podrían ser el exceso de trabajo, la falta de tiempo, la incompatibilidad entre las relaciones interpersonales, obligaciones formativas, el ser foráneo, trastornos del sueño, dieta no apropiada, sedentarismo y edad, entre otros.

embargo, se recomienda antes tratarlo a nivel psicológico con alternativas para el control de la ansiedad emocional y el aprovechamiento de los recursos del organismo. Algunas de estas estrategias para los estudiantes son: elaboración de un plan, ejecución de las tareas académicas y verbalización de las situaciones que los preocupa. (Mendoza et al., 2010).³⁵

³⁵ Menos de la mitad de los estudiantes encuestados, utilizan técnicas de autocontrol para disminuir el estrés.

Capítulo II: Estilo y calidad de vida en universitarios

El inicio de la juventud está determinada, no tanto por la edad cronológica, sino por los acontecimientos sociales que se desarrollan luego de la culminación de la adolescencia temprana, suponiendo una transición hacia la adultez. Esta etapa, está condicionada por los factores sociales, por lo tanto, las características individuales son muy distintas entre una persona y otra.

Según Uriarte Arciniega (2005)³⁶, los cambios en los roles sociales, en las actitudes, valores y comportamientos, las experiencias emocionales intensas, el sentido del propio yo, la responsabilidad en los diversos contextos, el sentido de autodirección de la propia vida, etc, son variables importantes de la personalidad adulta.

Además, se caracteriza por importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional, donde la persona debe elegir qué camino seguir para desarrollar dicho ámbito; y la vida familiar, ya que muchos de ellos deben abandonar el hogar para cumplir con las nuevas responsabilidades académicas. Esto supone una independencia y una mayor autonomía en las elecciones para que funcione la nueva dinámica del medio. Sin embargo, tienen una gran adaptación al cambio, lo que facilita el aprendizaje y aprehensión de conocimientos.

En relación con la nutrición, Ibáñez et al. (2008)³⁷ nos introduce al tema explicando que:

“La alimentación humana tiene dos dimensiones fundamentales: biológica y cultural. Es una forma de comunicación en la que se va de lo nutritivo a lo simbólico y de lo individual a lo colectivo. En este proceso se establecen prácticas alimentarias que están relacionadas directamente con aspectos como el económico, el acceso a los alimentos, los gustos a partir de las costumbres alimenticias por regiones, las horas de las comidas, los horarios y tiempos disponibles. Estos hábitos alimenticios están influenciados por el ambiente familiar, social y cultural que determinan el modo en cómo se come y lo que se come.”

Durante la niñez, los padres implementan prácticas alimentarias que tienen un gran impacto en el desarrollo de la conducta alimentaria de sus hijos. Estos utilizan la

³⁶Entre los 18 y los 25 años, las personas se sienten de manera diferente respecto al estatus de edad: unos se sienten aún adolescentes, otros adultos. Esta es una etapa de alta satisfacción y conformidad consigo mismo, donde los jóvenes están interesados en prolongar los beneficios de ser mayores sin asumir las responsabilidades propias de la edad adulta.

³⁷ Diversos estudios demuestran cómo es más importante la imagen corporal que la nutrición, sin tener en cuenta el valor que posee cada tipo de alimento para la actividad humana.

comida como una herramienta de recompensa o castigo, lo cual les enseña a los niños a utilizar los alimentos para aliviar o distraer la atención de las emociones negativas. Como consecuencia, la respuesta automática a estas emociones puede conducir a una sobrealimentación, independientemente al sentimiento de hambre. Existen evidencias de que la influencia de las emociones sobre la conducta alimentaria es más fuerte en las mujeres, en personas sedentarias y en personas que padecen obesidad.

Luego de esta etapa, la comida permite la interacción con algún grupo de personas, ya sea compañeros, amigos, familiares e incluso desconocidos. De esta manera, se convierte en un acto social reglamentado por normas comunes al grupo de pertenencia. Los hábitos alimentarios surgen en la familia, se fortalecen en el medio escolar y se diferencian cuando se entra en el medio social.(Torresani, Garrido, Mosna Sainza, Pedernera y Simonet, 2018).³⁸

De Piero, Bassett, Rossi y Sammán (2015)³⁹ plantean que, en cuanto a los hábitos alimentarios, los jóvenes universitarios transitan una etapa en la cual se pueden consolidar los mismos iniciados en la infancia y adolescencia o introducir cambios importantes que persistirán en la edad adulta. Estos se pueden modificar por elecciones personales vinculadas a la autoestima, moda o visión de la propia imagen.

En Argentina, estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario, los que se caracterizan por reemplazar platos y alimentos tradicionales por otros de alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados⁴⁰, con bajo contenido de hidratos de carbono complejos⁴¹ y fibra. La tendencia actual implica también mayor consumo de alcohol y tabaco y cambios en el grado de actividad física (ligera, moderada o intensa) lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello una mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición. Tal como describe Díaz Franco

³⁸ En este estudio se evaluó el perfil emocional durante la ingesta y preferencias gustativas controladas por estado nutricional y horas de sueño. Se concluyó que las mujeres son más comedoras emocionales que los hombres y se obtuvo relación directa entre el perfil emocional y el puntaje del IMC pero inversa con las horas de sueño.

³⁹ El sobrepeso y la obesidad encontrada en los hombres es el resultado del elevado consumo de productos ricos en azúcares simples y snacks. Sin embargo, esta situación es contraria en el grupo de mujeres, la cual podría deberse a que las estudiantes universitarias tienden a preocuparse más por el peso corporal, con el objetivo de alcanzar un ideal de belleza impuesto por la sociedad.

⁴⁰ Aquellos que han sido sometidos a diferentes procesos de manipulación hasta su presentación final, reduciendo notablemente su valor nutricional

⁴¹ También llamados hidratos de carbono de absorción lenta. Resultan de la unión de tres o más azúcares (polisacáridos). La energía que aportan es gradual, por eso sacian más, retrasan la sensación de hambre y ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre. Además, son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se encuentran en vegetales, cereales integrales, tubérculos y legumbres.

(2007)⁴² al sobrepeso – obesidad como un grave problema de salud pública por su alta prevalencia , por su tendencia al incremento y por su entidad como factor de riesgo a otras enfermedades coronarias, formando una triada con el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo. El estrés formaría un papel importante como potenciador y mantenedor de estos tres hábitos mencionados anteriormente.

Entre los cambios que suceden en esta etapa, cabe destacar que aquellos estudiantes que deciden desplazarse a otras ciudades para desarrollar sus estudios o los que se separan del grupo familiar, deben modificar los patrones alimentarios que tenían impuestos, como el número de comidas que realiza en el hogar, la comensalidad, la compra y preparación de alimentos y la calidad de los mismos. Esta nueva organización debe ir en conjunto con las nuevas responsabilidades, normas, horarios y niveles elevados de estrés. (Ibáñez et al., 2008).⁴³

Estudios previos realizados sobre esta población muestran la existencia de hábitos alimentarios incorrectos, caracterizados por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada. A todo esto contribuye el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta alimentaria saludable y variada. Por lo tanto, se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos saludables que tienen gran importancia en el estado de salud a corto y largo plazo.(De Piero, Bassett, Rossi y Sammán, 2015).⁴⁴

Otros estudios realizados en estudiantes universitarios sobre los hábitos alimentarios muestran un alejamiento a los patrones saludables, las dietas no suelen ser suficientes para cubrir las necesidades nutricionales, sobre todo en cuanto a los micronutrientes. El desayuno no suele ser adecuado y acostumbran a una mala alimentación durante el período de exámenes, sumado a una tendencia al sedentarismo. Todo esto constituye un factor de riesgo para la aparición de sobrepeso y demás enfermedades. Un estudio realizado en España, manifiesta un escaso consumo de frutas y verduras, un aumento en el consumo de lácteos y un predominio en el consumo de

⁴² La obesidad se sustenta sobre una base anatomopatológica y podría definirse como todo exceso de tejido adiposo que genera un aumento de peso corporal. Por el contrario, el sobrepeso es un concepto semiológico que expresa un exceso ponderal sobre un presunto peso teórico normal.

⁴³ Los estudiantes de odontología encuestados tienen hábitos alimentarios irregulares en el número de comidas al día y en los horarios de alimentación, eventualmente, el ingreso al ambiente universitario ha inducido deterioro en su estilo de vida.

⁴⁴ El bajo consumo de frutas y verduras podría deberse no solo a la disponibilidad de alimentos en una región, al acceso ligado al precio relativo de aquellos, al poder adquisitivo, la falta de oferta de alimentos sanos en el centro educacional y condiciones ocupacionales sino sobre todo a una falta de conocimientos sobre alimentación saludable.

carnes rojas frente a las blancas. Esto corresponde a los cambios transcurridos tanto en dicho país como en el resto de los países industrializados, donde ha aumentado el consumo de alimentos proteicos y la ingesta de legumbres, vegetales y frutas es inferior a lo recomendado. (Sánchez y Aguilar, 2015).⁴⁵

Un trabajo de investigación realizado en Chile por Troncoso Pantoja (2011)⁴⁶ entrevistó a diversos alumnos universitarios que calificaron su alimentación como inadecuada, manifestando que la falta de tiempo es uno de los mayores obstáculos para mantener una alimentación saludable, con la imposibilidad de cumplir con los horarios, especialmente la hora del almuerzo y la facilidad que implica adquirir alimentos de alta densidad energética. También, esta falta de tiempo hace que la velocidad de ingesta se vea afectada para poder cumplir con las respectivas actividades académicas. Otros factores que condicionan a que no se incluya el almuerzo como hábito alimentario son la inadecuada oferta de alimentos saludables en los expendios de la universidad y la situación económica de los estudiantes.

En dicho estudio, gran parte de los estudiantes manifestó que, durante etapas de estrés académico, modifican su alimentación. Algunos refieren un aumento en el consumo de alimentos, especialmente aquellos que aportan carbohidratos de absorción rápida⁴⁷, identificando como preferencia a los chocolates. También, mencionan el aumento de la ingesta de cafeína a través del café o de bebidas energizantes. Sin embargo, otros alumnos entrevistados optan por reducir el consumo de alimentos durante las situaciones estresoras.

A pesar de que los estudiantes son conscientes de que su alimentación no es adecuada y que esto perjudica a su salud y su calidad de vida, deciden mantener estos hábitos justificando que la actividad académica es lo que los lleva a realizarlos y afirman que podría ser un posible condicionante a un mal rendimiento en las aulas. La falta de tiempo disponible por la carga académica sería uno de los principales factores para no desarrollar una alimentación más saludable, mientras que la presión académica percibida por los estudiantes son un factor desencadenante de estrés, con la consecuente modificación en la alimentación.

⁴⁵ En dicho estudio también se evaluó el consumo de alcohol, resultando escaso, y el tabaquismo, donde la mayor parte afirmaron no ser fumadores habituales.

⁴⁶ Al ser un estudio con diseño cualitativo, se permite profundizar en los conceptos o la percepción que la persona presenta de un hecho o un determinado fenómeno, en este caso la alimentación de los estudiantes.

⁴⁷ También llamados hidratos de carbono simples. Una vez ingeridos se absorben rápidamente, lo cual incrementa los niveles de azúcar en sangre. Se encuentran en frutas, lácteos, azúcares procesados y refinados como dulces y gaseosas.

En Argentina, De Piero, Bassett, Rossi y Sammán (2015)⁴⁸ analizaron a dos grupos de estudiantes en diferentes periodos de tiempo. En ambos grupos, se observó una dieta monótona y con diferencias en el perfil de nutrientes. La más notable fue el incremento gradual del consumo de productos azucarados y alimentos procesados y menor consumo de lácteos, pescados, frutas y verduras.

Además, ninguno de los dos grupos logró cubrir las recomendaciones de hierro, calcio y vitamina A a partir de la ingesta alimentaria, observándose una alimentación desequilibrada e insuficiente en cantidad y calidad de nutrientes por una selección y consumo de alimentos inadecuados.

Otro estudio realizado en la provincia de Córdoba, Argentina por Pi, Vidal, Brassesco, Viola y Aballay (2015)⁴⁹ demostró que las consecuencias metabólicas dependen, en parte, de la frecuencia y distribución de las comidas. El 70% de los estudiantes universitarios encuestados realiza entre 4 y 5 ingestas por día durante los días de semana, mientras que en el fin de semana realizan entre 3 y 4 comidas diarias. Muchos de ellos refirieron levantarse a horarios más tardes los fines de semana, omitir el desayuno y realizar una primera ingesta en la hora del almuerzo. A partir de esta variable, se observaron resultados positivos sobre la influencia de la frecuencia alimentaria sobre el IMC⁵⁰ y el porcentaje de grasa corporal, demostrando que a menor número de ingestas, mayor predisposición a presentar un IMC y grasa elevada.

Según Espinoza, Rodríguez, Gálvez, y MacMillan (2011)⁵¹, la vida universitaria es una etapa crítica para la adquisición de buenos hábitos. Los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina de inactividad física típica de esta etapa. Algunos de ellos provienen de otros lugares para realizar sus estudios y empeoran su estilo de alimentación, como consecuencia de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer las preparaciones de alimentación saludable que probablemente acostumbraban a consumir en la etapa escolar.

⁴⁸ El primer grupo fue evaluado en un periodo entre 1998-1999, mientras que el segundo fue entre 2012-2013, correspondientes a 3º año de la Facultad de Bioquímica, Química y Farmacia de la Universidad Nacional de Tucumán.

⁴⁹ A partir de este estudio, se reconoce al número de ingestas alimentarias diarias inferior o superior al recomendado, el bajo nivel de actividad física, el elevado consumo de carbohidratos, y la edad superior a 29 años como variables relacionados con el sobrepeso y la grasa corporal elevada.

⁵⁰ Índice de masa corporal o Índice de Quetelet, asocia la masa y la talla de un individuo. Se calcula dividiendo el peso corporal expresado en kg y la altura, en metros al cuadrado.

⁵¹ Sin embargo, los estudiantes elijen mal los alimentos, adquiriendo principalmente alimentos clasificados como poco saludables, independientemente del costo del producto elegido.

Tal como plantea Ibáñez et al. (2008)⁵², debido a la diversidad de actividades de los estudiantes universitarios como asistir a clases, hacer trabajos en grupo, estudiar a solas, entre otras, conducen a un desmejoramiento de su calidad de vida y a la adquisición de hábitos poco saludables, ya que deben optimizar su tiempo para cumplir con las tareas cotidianas, lo que genera una alta demanda de estrés emocional y físico.

Una de las reacciones comportamentales que derivan del estrés son las alteraciones alimentarias. Un 75% de la muestra analizada en un estudio realizado en la provincia de Tucumán, Argentina indica modificaciones en la conducta alimentaria, sumado a un aumento en el consumo de café, mate y cigarrillos. La persona que padece estrés puede comer compulsivamente, perder el interés por la comida o tener una indiferencia total a ella o perder el apetito que no hace más que agravar aún más el problema.

El cerebro consume un 20% de energía que se extrae de los alimentos, cuya principal fuente son los hidratos de carbono. Si este aporte es insuficiente, obtendrá energía a partir de las proteínas y las grasas, produciendo alteraciones en el metabolismo corporal. Habitualmente se consumen carbohidratos, trastornando los niveles de glucosa en sangre. De esta manera, se crea un círculo vicioso: las fluctuaciones rápidas en los niveles de insulina aumentan aún más el deseo por consumir carbohidratos. El cerebro queda exhausto o saturado, lo que en ningún caso favorece un funcionamiento cognitivo óptimo. Para mantenerlo bien nutrido, se debe propiciar un correcto aporte de determinados nutrientes necesarios para el funcionamiento del sistema nervioso, como vitaminas del grupo B, vitamina E y vitamina C, que intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo. Por este motivo, es necesario llevar una dieta equilibrada donde las frutas y las verduras sean las que aporten vitaminas y minerales para reforzar el sistema inmunitario, susceptible de debilitarse en momentos de estrés. Asimismo, existe una necesidad de ingerir alimentos dulces cuando se sufre estrés. Esto tiene un componente hormonal, ya que cuando el mecanismo de lucha o de huida se activa, las hormonas inducen al organismo a que vierta grandes cantidades de azúcar al flujo sanguíneo para proporcionar así una

⁵² Según los autores, las molestias asociadas a los cambios de hábitos son gastritis, cefalea y migraña, síntomas que estarían asociados a déficit en la nutrición y horarios irregulares de las comidas.

fuentes adicionales de energía. Esta secreción repentina hace que el cuerpo necesite una nueva provisión que reemplace lo que ya se ha consumido. (Ballesteros, 2014).⁵³

Díaz Franco (2007)⁵⁴ plantea que la alimentación participa de manera indirecta en la generación de estrés. Al ser una actividad voluntaria, puede revestirse de actitudes tanto positivas como negativas, éstas últimas constituyen claros factores de riesgo que podrían desencadenar situaciones de estrés. A su vez, muchas de estas situaciones aportan un componente de ansiedad o disconfort emocional que podría causar conductas compulsivas en torno a la alimentación.

El estrés puede alterar el apetito⁵⁵ y el hambre y, como consecuencia, una correcta nutrición. Cuando se tiene un estado carencial en el organismo, debido a que el mismo no recibe los elementos nutritivos indispensables, se produce una carga de estrés muy importante. Este autor afirma que un alto porcentaje de las personas que comen habitualmente fuera de sus hogares, se encuentran relativamente mal nutridos, considerando que los que adoptan buenos hábitos alimentarios evitan la generación de estrés inducido por estímulos negativos internos.

Woolfolk, McCorkle, Fountain y Byrd⁵⁶ desarrollan el concepto de hábito alimenticio guiado por las emociones. Se trata de consumir alimentos en respuesta a las emociones, especialmente aquellas negativas, sin llegar a sentir hambre. Existen diferentes signos comunes relacionados como la obsesión por las comidas, comer impulsivamente, consumir alimentos fuera de control, sentir culpa o remordimiento después de comer, desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad, fluctuaciones en el peso corporal o comer más rápido de lo normal. Los signos del estrés pueden tener como consecuencia adoptar este tipo de hábitos, los cuales no solo afectan a la persona psicológicamente, si no que también pueden tener efectos nocivos en la salud.

Para sentirse mejor, muchos eligen “alimentos reconfortantes” que tienen alto contenido en grasas y sodio, sin embargo existen alimentos que pueden combatir el

⁵³ Este trabajo de investigación pretende dar cuenta de algunas manifestaciones fisiológicas del estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Tucumán, analizando las implicancias y consecuencias en el desempeño académico.

⁵⁴ El autor plantea que la nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida. Alimentación es, en cambio, tan sólo la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que le son indispensables. La alimentación es la consecuencia de una serie de actividades conscientes y voluntarias, en tanto que la nutrición se realiza de forma involuntaria e inconsciente.

⁵⁵ Sensación de querer comer influenciada por aspectos psicológicos de la persona.

⁵⁶ Adaptado del Manual de Universidad Saludable de la Universidad Rafael Landívar, en Guatemala.

estrés aumentando los niveles de serotonina⁵⁷ o reduciendo los niveles de cortisol y de adrenalina. Algunos de ellos son los hidratos de carbono complejos que hacen que el cerebro fabrique más serotonina, los cítricos , donde la vitamina C reduce los niveles de hormonas del estrés, al mismo tiempo que refuerza el sistema inmunológico), vegetales con alto contenido en magnesio que ayuda a regular los niveles de cortisol, a su vez que un déficit de este mineral puede producir dolores de cabeza y fatiga, agravando los efectos del estrés, pescados , dado que los ácidos Omega – 3 evitan aumentos repentinos de las hormonas del estrés y protege al organismo de enfermedades coronarias, té porque reduce los niveles de cortisol, contrariamente al café y frutos secos, ya que refuerzan el sistema inmunológico y disminuyen la tensión arterial

Otro de los aspectos a tener en cuenta durante esta etapa es la actividad física. La OMS⁵⁸ la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Se recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. La actividad física regular y en niveles adecuados mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en el año 2018, la prevalencia de actividad física baja aumentó significativamente respecto a la misma encuesta realizada en el año 2013 (de 54,7% a 64,9%), alcanzando a 6 de cada 10 individuos.

Las causas por las que la población universitaria realiza escasa actividad física son variadas. Desde falta de tiempo y organización para realizar las tareas académicas hasta universidades que no promueven la actividad física. Así se desarrolla en en estudio realizado en Chile por Espinoza, Rodríguez, Gálvez, y MacMillan (2011)⁵⁹, donde el 35% de los estudiantes que no realizan actividad física señalan que no tienen tiempo y el 24% afirma que no están dadas las condiciones para la práctica. De los alumnos que prefieren

⁵⁷ Neurotrasmisor que regula ciertas conductas y necesidades, como los estados de ánimo, la temperatura corporal y el ciclo del sueño.

⁵⁸ OMS: Organización Mundial de la Salud

⁵⁹ Estos resultados fueron obtenidos a partir de la encuesta Calidad de Servicio de Deporte Universitario (CASEDU), la cual consta de 10 preguntas relacionadas a la realización de actividad física dentro de la Universidad.

no realizar alguna actividad dentro de la universidad, el 37% argumenta que no existen las condiciones adecuadas, el 20% que no hay ofertas que son de su preferencia y que no hay cupos suficientes para realizar alguna actividad.

En el estudio realizado por Pi, Vidal, Brassesco, Viola y Aballay (2015)⁶⁰ se encontró que el 30% de los estudiantes encuestados no realizaban ninguna actividad física. Aquellos que realizaban actividad física insuficiente presentaron más chances de tener exceso de peso y grasa corporal que los sujetos activos.

En Argentina, en el año 2012, se creó el Manual de Universidades Saludables a cargo del Ministerio de Salud de la Nación. El objetivo de este manual fue brindar una herramienta didáctica para que las universidades puedan convertirse en espacios saludables, promoviendo la salud de las personas que estudian, trabajan o acuden a ellas.

Las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables. Un importante sector de la población pasa gran parte de su día en una universidad ya sea estudiando o trabajando. Por esto, es importante que ésta sea un espacio que ayude a promover conductas saludables, entre ellas, la actividad física regular, la alimentación saludable, y el no consumo de tabaco y alcohol. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad y aumenta la esperanza de vida de la población involucrada.

⁶⁰ Para evaluar el nivel de actividad física se utilizó el formulario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) propuesto por la OMS, el cual indaga sobre el tipo, frecuencia, e intensidad de las actividades realizadas en los últimos siete días, previos a la realización de la encuesta.

Diseño metodológico

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo ya que se detalla el nivel de estrés de estudiantes universitarios y la ingesta alimentaria de los mismos, como así también la actividad física que realizan. A su vez, el estudio es de corte transversal, ya que se realizará en un espacio y en un momento determinado del tiempo.

La población está compuesta por alumnos de la Licenciatura en Kinesiología que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata. La muestra, conformada por 60 estudiantes fue seleccionada de forma no probabilística por conveniencia. La unidad de análisis es cada uno de los alumnos que asisten a la Universidad. A continuación se definen las variables sujetas a estudio de esta fase.

- **Edad:**

Definición conceptual: Tiempo en años desde el nacimiento hasta el momento de realizar la encuesta

Definición operacional: Tiempo en años de los estudiantes de la Lic. en Kinesiología que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata. El dato se obtiene mediante la encuesta autoadministrada.

- **Personas con las que vive:**

Definición conceptual: Relación con las personas con las que comparte vivienda.

Definición operacional: Relación con las personas que comparte vivienda cada uno de los estudiantes. El dato se obtiene mediante la encuesta autoadministrada, donde se pregunta con quién vive y qué relación lo une a esas personas. Se considera si vive solo, con su familia, con compañeros o con su pareja.

- **Patrones alimentarios:**

Definición conceptual: Hábitos de alimentación que incluye preferencias alimentarias, influencia cultural y familiar.

Definición operacional: Hábitos de alimentación de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA que incluye preferencias alimentarias, influencia cultural y familiar. El dato se obtiene mediante la encuesta autoadministrada indagando acerca de quién planifica las comidas, la frecuencia de comidas que realiza por día, las personas con las que realiza las comidas principales, la frecuencia con la que realiza comidas fuera del hogar y preferencias en la ingesta de alimentos.

- **Ingesta alimentaria:**

Definición conceptual: Introducción de alimentos en el aparato digestivo para que los nutrientes y la energía que contienen, desarrollen sus funciones de nutrición.

Definición operacional: Introducción de alimentos en el aparato digestivo por parte de los estudiantes de la Universidad FASTA, para que los nutrientes y la energía que contienen, desarrollen sus funciones de nutrición. Se evalúa a partir de una frecuencia de consumo que refleje aquellos alimentos mayormente consumidos por la población. Estos son: leche, yogurt, quesos, huevo, carnes, vegetales, frutas, cereales y derivados, pan y galletas, dulces y azúcares, alimentos grasos, golosinas, productos de copetín y bebidas sin alcohol; cuya frecuencia se representa en: menos de 1 vez por semana, 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana y todos los días. A partir de la misma, se evaluará el consumo de los diferentes alimentos a través de las expresiones en medidas caseras.

- **Actividad física:**

Definición conceptual: Variedad de movimientos corporales y/o planificados que realiza el ser humano durante un período de tiempo obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores, que aumenta un consumo de energía considerablemente y el metabolismo en reposo. (OMS)

Definición operacional: Variedad de movimientos corporales y/o planificados que realizan los estudiantes de la Universidad FASTA durante un período de tiempo obteniendo como resultado un desgaste de energía. El dato se obtiene mediante la encuesta autoadministrada indagando cuál es el tipo de actividad física que realiza, la cantidad de días a la semana que la practica y el tiempo que destina cada vez que realiza la actividad.

- **Nivel de estrés:**

Definición conceptual: Grado de estrés presente en el individuo ante una exigencia, que establece un cambio o adaptación al mismo

Definición operacional: Grado de estrés presente en el estudiante de la Universidad FASTA, ante una exigencia que establece un cambio o adaptación al mismo. Se utilizará el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) elaborado por García, Ros, Pérez y González en el año 2012, que incluye un listado de situaciones generadoras de estrés (Realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el

aula, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, la tarea de estudio y trabajar en grupo). Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5 (donde 1 representa nada de estrés y 5 mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar.

A continuación, se presenta la encuesta utilizada para la recolección de datos.

Consentimiento informado

Mar del Plata, de de 2019

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo indagar el nivel de estrés académico, los patrones alimentarios y la actividad física que realizan estudiantes de la carrera de Licenciatura en Kinesiología que concurren a la universidad FASTA. Es conducido por Florencia Olthoff, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad FASTA, con el fin de realizar su tesis de grado.

Los fines de la encuesta son meramente académicos, se garantiza secreto estadístico y confidencial de la información brindada por los encuestados exigidos por la ley. La encuesta no provocará ninguna complicación ni implicará gasto económico. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta. La decisión de participar es voluntaria.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Desde ya muchas gracias.

Yo _____ acepto participar de esta investigación.

Firma

Nº de encuesta: _____

1) Edad:

2) Sexo: F M

3) Año de la carrera alcanzado: _____

4) ¿Tuviste que cambiar de ciudad de procedencia para poder estudiar en la universidad?

Si No

5) ¿Con quién vivís?

a- Solo/a

b- Compañeros

c- Familia

d- Pareja

6) ¿Quién se encarga de la planificación de las comidas, la compra de alimentos y la realización de las mismas? _____

7) ¿Qué comidas realizas diariamente?

Siempre Casi siempre A veces Pocas veces Nunca

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

8) Habitualmente, ¿con quién realizás las comidas? _____

9) ¿Con qué frecuencia realizás comidas fuera del hogar?

- a- Todos los días
- b- 5-6 veces por semana
- c- 3-4 veces por semana
- d- 1-2 veces por semana
- e- Menos de 1 vez por semana

10) ¿Realizás alguna ingesta de alimentos fuera de las comidas principales?

Si No

11) Si la respuesta es si, ¿qué alimentos preferís?

- a- Alimentos dulces como golosinas, alfajores, helados
- b- Alimentos salados como productos de copetín, embutidos
- c- Productos de pastelería (facturas, tortas)
- d- Alimentos saludables (yogurt, cereales, frutas)
- e- Otros

12) ¿Modificás tu alimentación según tu estado de ánimo?

Si No

13) Si la respuesta es si, ¿de qué manera?

- a- Comés mayor cantidad de alimentos que lo habitual
- b- Comés menor cantidad de alimentos que lo habitual

14) ¿Realizás actividad física?

Si No

15) Si respondió si, ¿qué tipo de actividad física realizas? _____

16) ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

- a- Todos los días
- b- 5-6 veces por semana
- c- 3-4 veces po semana
- d- 1-2 veces por semana
- e- Menos de 1 vez por semana

17) ¿Cuánto tiempo realizás actividad física?

- a- 15 minutos por vez
- b- 30 minutos por vez
- c- 45 minutos por vez
- d- 60 minutos por vez
- e- 90 minutos por vez
- f- 120 minutos por vez

18) Marcar con una cruz los alimentos que consume habitualmente, de acuerdo con la cantidad y frecuencia de los mismos

ALIMENTO	TODOS LOS DIAS	6-5 VECES POR SEMANA	4-3 VECES POR SEMANA	2-1 VEZ POR SEMANA	< 1 VEZ POR SEMANA
LECHE ENTERA	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)
	1 pocillo tipo café (100 cc)	1 pocillo tipo café(100 cc)	1 pocillo tipo café(100 cc)	1 pocillo tipo café (100 cc)	1 pocillo tipo café (100 cc)
	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)
LECHE DESCREMADA	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones (30cc)	Solo para cortar infusiones(30cc)
	1 pocillo tipo café (100 cc)	1 pocillo tipo café (100 cc)	1 pocillo tipo café (100 cc)	1 pocillo tipo café(100 cc)	1 pocillo tipo café (100 cc)
	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)	1 taza tipo café c/ leche (200cc)
YOGUR ENTERO	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)
	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)
YOGUR DESCREMADO	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc)
	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote con frutas o cereales (170cc)
QUESO UNTABLE DESCREMADO	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)
	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras(10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)
	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)
QUESO UNTABLE ENTERO	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)	1 cucharada tipo té al ras (5 gr)
	1 cucharada tipo postre al ras (10 g)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)	1 cucharada tipo postre al ras (10 gr)
	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)	1 cucharada sopera al ras (15 gr)
QUESOS CUARTIROLO, POR SALUT	Una porción tipo celular chico (60 gr)	Una porción tipo celular chico (60 gr)	Una porción tipo celular chico (60 gr)	Una porción tipo celular chico (60 gr)	Una porción tipo celular chico (60 gr)
HUEVO ENTERO	1unidad (50gr)	1unidad (50gr)	1unidad (50gr)	1unidad (50gr)	1unidad (50gr)
	2 unidades(100gr)	2 unidades (100gr)	2 unidades (100gr)	2 unidades (100gr)	2 unidades(100gr)
	3 unidades (150gr)	3 unidades (150gr)	3 unidades (150gr)	3 unidades (150gr)	3 unidades (150gr)
CARNE VACA	½ bife (80 gr)	½ bife (80 gr)	½ bife (80 gr)	½ bife (80 gr)	½ bife (80 gr)
	1 bife (150 gr)	1 bife (150 gr)	1 bife (150 gr)	1 bife (150 gr)	1 bife (150 gr)

	2 bifés (300 gr)	2 bifés (300 gr)	2 bifés (300 g)	2 bifés (300 gr)	2 bifés (300 gr)
POLLO	Pata sin piel(80gr)				
	½ pechuga sin piel (100gr)				
	¼ de pollo sin piel (250gr)				
PESCADO	½ filet (70gr)				
	1 filet (120 gr)				
	2 filettes (240gr)				
VERDURAS A	1 unidad chica (100 gr)				
	1 unidad mediana (150 gr)				
	1 unidad grande (200 gr)				
VERDURAS B	1 unidad chica (100 gr)				
	1 unidad mediana (150 gr)				
	1 unidad grande (200 gr)				
VERDURAS C	1 unidad chica (100 gr)				
	1 unidad mediana (150 gr)				
	1 unidad grande (200 gr)				
FRUTAS SECAS	3 unidades (15 g)				
	5 unidades (25 g)				
	10 unidades (50a)				
FRUTAS	1 unidad chica (100 gr)				
	1 unidad mediana (150 gr)				
	1 unidad grande (200 gr)				

PAN INTEGRAL	1 mignon (30 gr)				
	2 mignones (60 gr)				
	3 mignones (90 gr)				
GALLETITAS Tipo Agua	7 unidades (30 gr)	7 unidades (30g)	7 unidades 30 gr	7 unidades (30g)	7 unidades (30g)
	14 unidades (60 gr)	14 unidades (60gr)	14 unidades (60 gr)	14 unidades (60 gr)	14 unidades (60 gr)
	21 unidades (90 gr)				
GALLETITAS DULCES	5 unidades (30 gr)				
	10 unidades (60 gr)				
	15 unidades (90 gr)				
AZÚCAR	2 cucharadas tipo té (10 gr)				
	4 cucharadas tipo té (20 g)	4 cucharadas tipo té (20 gr)			
	6 cucharadas tipo té (30 gr)				
MERMELADA	2 cucharadas tipo té (10 gr)	2 cucharadas tipo té (10 g)	2 cucharadas tipo té (10 gr)	2 cucharadas tipo té (10 gr)	2 cucharadas tipo té (10 gr)
	4 cucharadas tipo té (20 gr)				
	6 cucharadas tipo té	6 cucharadas tipo té (30 gr)			
ACEITE	2 cucharadas soperas (20cc)				
	4 cucharadas soperas (40cc)				
	6 cucharadas soperas (60cc)				
MANTECA – MARGARINA	1 rulo (5gr)				
	3 rulos (15gr)				
GOLOSINAS	6 rulos (30gr)				
	1 alfajor doble (50 gr)				
	1 alfajor triple (70gr)				
	3 cuadraditos de chocolate (25 gr)				
	1 turrón (20 gr)				

PRODUCTOS DE COPETIN	1 taza tipo té (25 gr)				
	2 tazas tipo té (50 gr)				
AGUA	2 vasos medianos (200 cc)	2 vasos med (200 cc)	2 vasos med (200 cc)	2 vasos med (200 cc)	2 vasos med (200 cc)
	4 vasos medianos (400cc)	4 vasos medianos(400c)	4 vasos medianos(400c)	4 vasos medianos(400c)	4 vasos medianos (400cc)
	6 vasos medianos (1200cc)	6 vasos medianos(1200)	6 vasos medianos(1200)	6 vasos medianos(1200)	6 vasos medianos (1200cc)
AGUAS SABORIZADAS	2 vasos medianos (200 cc)				
	4 vasos medianos (400cc)				
	6 vasos medianos (1200cc)				
GASEOSAS	2 vasos medianos (200 cc)				
	4 vasos medianos (400cc)				
	6 vasos medianos (1200cc)				
GASEOSAS SIN AZUCAR	2 vasos medianos (200 cc)				
	4 vasos medianos (400cc)				
	6 vasos medianos (1200cc)				

Fuente: Elaborado por Departamento de Estadística UFASTA(2013)

Aclaraciones

Frutas: Naranja, Mandarina, Pomelo, Kiwi, Frutilla, Mora, Grosella, Arándanos, Sandía, Melón, Cerezas, Mango, Manzana, Banana, Higo, Durazno, Pelón, Ciruela, Membrillo, Limón, Pera, Uva, Guinda, Damasco, Ananá, Frambuesa, Palta,

Verduras grupo A: Acelga, Achicoria, Escarola, Ají, Berenjena, Berro, Brocoli, Cardo, Coliflor, Espinaca, Espárragos, Endibia, Hinojo, Hongos, Lechuga, Nabiza, Palmitos, Pepino, rabanito, Radicheta, Radicha, Tomate, Zapallito, Zucchini, Rábano, Rucula.

Verduras grupo B: Alcaucil, Arvejas frescas, Cebolla, Cebolla de verdeo, Puerro, Chauchas, Habas, Brotes de soja, Nabo, Remolacha, Zapallo, Zanahoria, Calabaza.

Verduras grupo C: Batata, Choclo, Papa, Mandioca.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD (CEAU)

Este cuestionario se centra en un repertorio de situaciones académicas potencialmente generadoras de estrés en el ámbito académico. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nada de estrés” y 5 “Mucho estrés”.

(1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés (5) Mucho estrés

	1	2	3	4	5
1. Realización de un examen					
2. Exposición de trabajos en clase					
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios..)					
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas..)					
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)					
6. Masificación de las aulas					
7. Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas					
8. Competitividad entre compañeros					
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo...)					
10. La tarea de estudio					
11. Trabajar en grupo					
12. Problemas o conflictos con los profesores					
13. Problemas o conflictos con compañeros					
14. Poder asistir a todas las clases					
15. Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas					
16. Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas					
17. Perspectivas profesionales futuras					
18. Elección de materias durante la carrera					
19. Mantener o conseguir una beca para estudiar					
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados					
21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados					

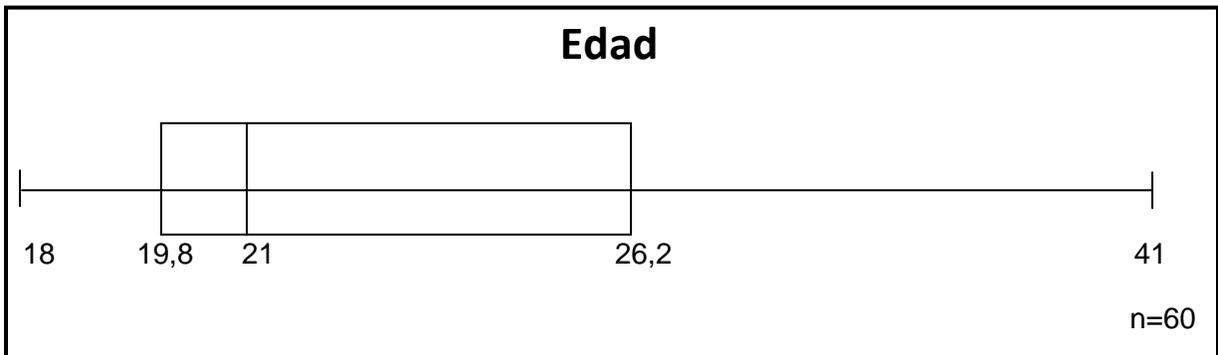
Fuente: García, Ros, Pérez y González (2012)

Análisis de datos

En la presente investigación se lleva a cabo un trabajo de campo realizado en la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata con una muestra de 60 alumnos pertenecientes a la carrera de Licenciatura en Kinesiología en el año 2019. A continuación se presentan los resultados obtenidos.

Inicialmente, se presenta la distribución de los estudiantes por edad.

GráficoNº1

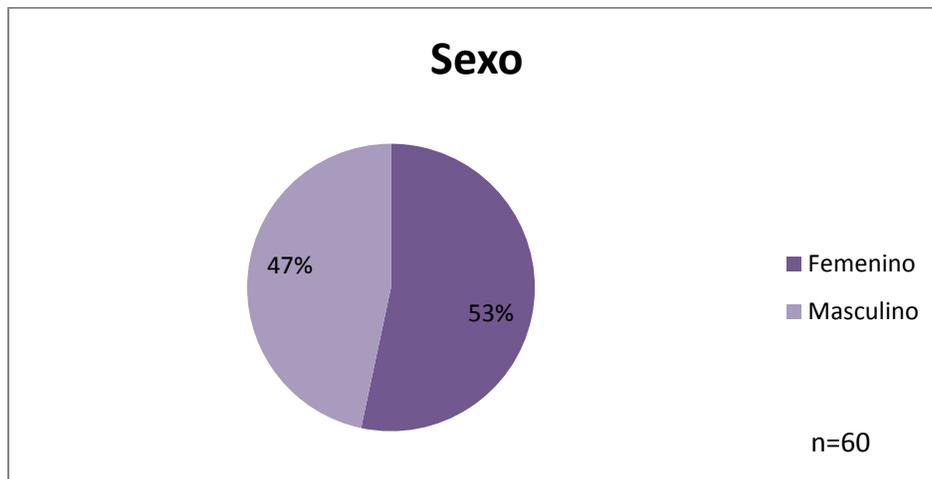


Fuente: Elaboración propia

La edad mínima es de 18 años, mientras que la edad máxima es de 41 años. El promedio de edad es de 22 años. Este gráfico refleja que la mayoría de las personas encuestadas se encuentran en un rango entre 19,8 – 26,2 años de edad.

A continuación, se muestra la distribución de los estudiantes según el sexo.

Gráfico Nº 2

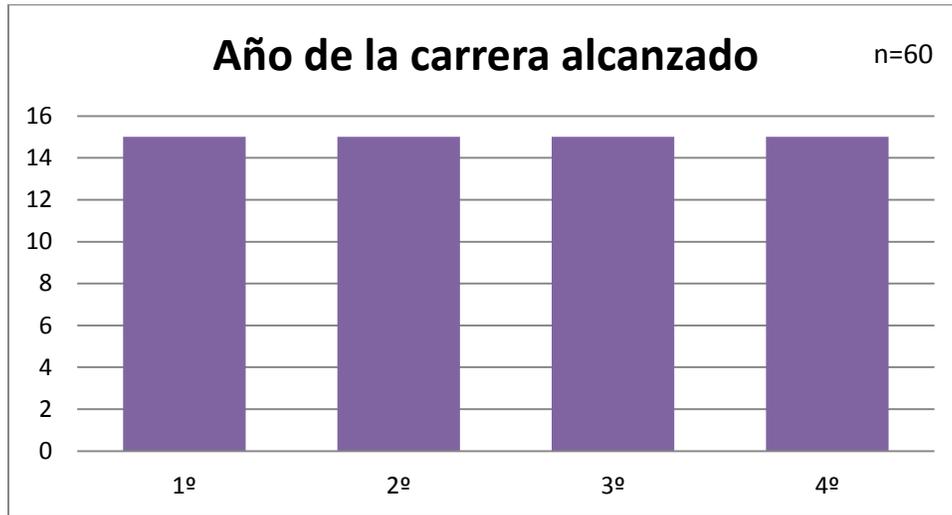


Fuente: Elaboración propia

Este gráfico presenta que un 53% de los alumnos corresponde al sexo femenino, mientras que un 47% es del sexo masculino.

Luego, se muestra el año de la carrera que alcanzó la persona encuestada.

Gráfico N°3

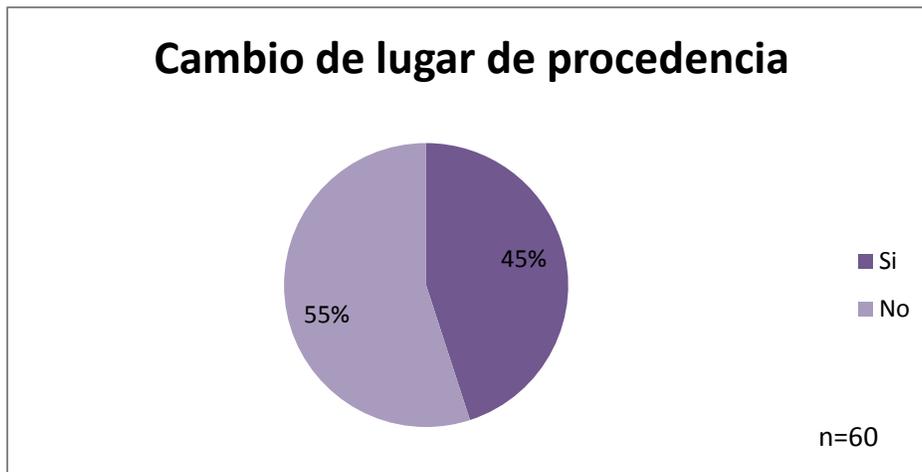


Fuente:Elaboración propia

En relación a esta variable, se encuestó a 15 personas que correspondían a cada año de la carrera de la Licenciatura en Kinesiología para alcanzar el total de la muestra.

Otra de las variables a analizar fue si la persona encuestada debió cambiar el lugar de procedencia para estudiar la carrera universitaria.

Gráfico N°4

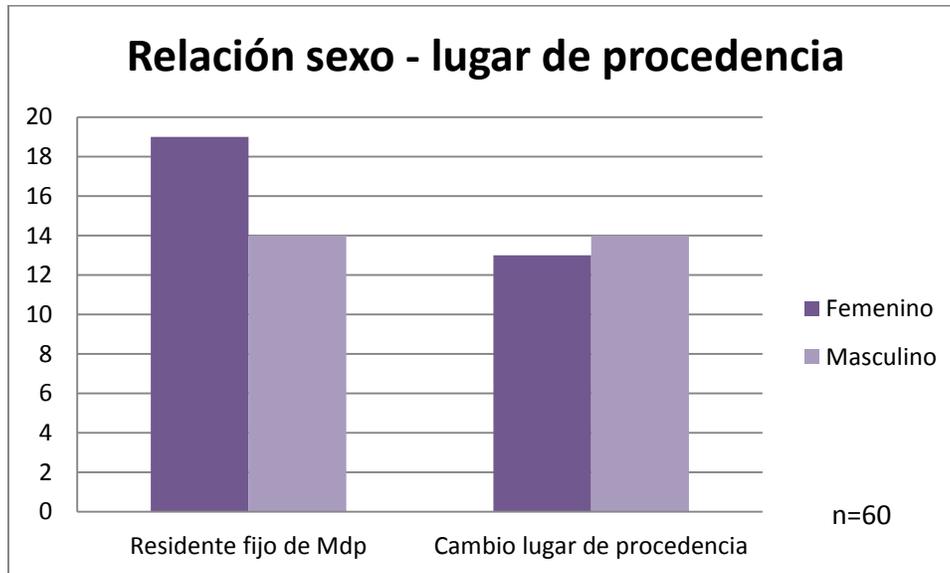


Fuente: Elaboración propia

El 55% de los alumnos manifestó ser residente de la ciudad de Mar del Plata, mientras que el 45% debió mudarse a dicha ciudad. Esta variable se tuvo en cuenta ya que el cambio de ciudad supone afrontar nuevas responsabilidades y posibles agentes estresores que luego modifiquen los patrones alimentarios de los estudiantes.

A partir de las variables mencionadas anteriormente, se pudieron relacionar dos de las mismas, como el sexo y si la persona cambió de lugar de procedencia o no.

Gráfico N°5

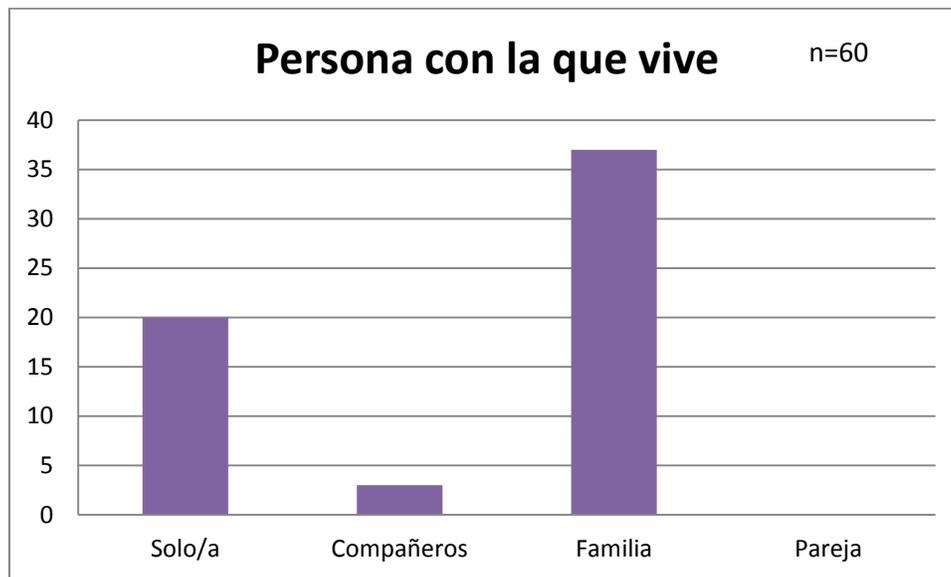


Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra, 19 personas del sexo femenino y 14 del sexo masculino son de la ciudad de Mar del Plata. Mientras que 13 estudiantes del sexo femenino y 14 del sexo masculino tuvieron que cambiar el lugar de procedencia. En general, no se muestran grandes diferencias entre un grupo y otro, salvo la mayor cantidad de mujeres que decidieron quedarse en la ciudad para realizar sus estudios.

A continuación, se muestra la distribución según las personas con la que convive. El encuestado debía elegir entre las cuatro opciones siguientes.

Gráfico N°6

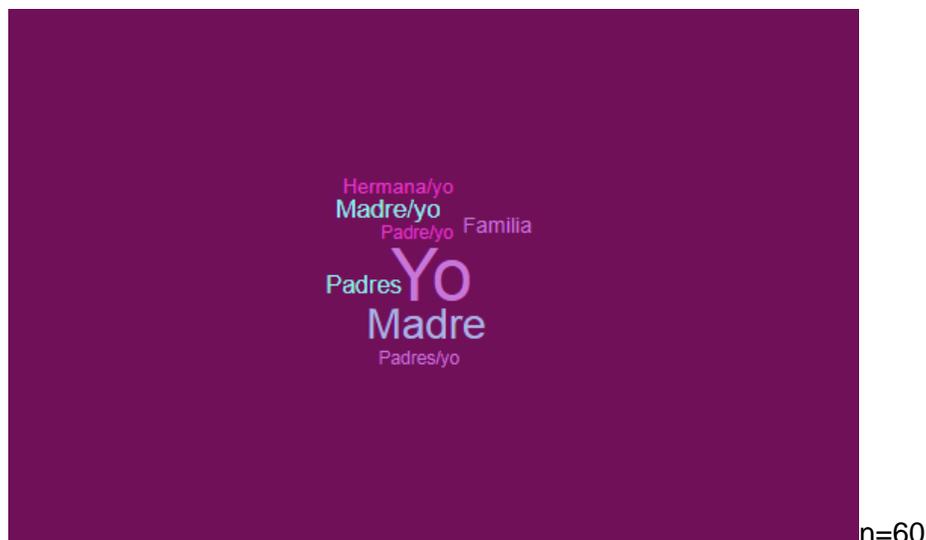


Fuente: Elaboración propia

Se observa que 37 de la muestra total de los estudiantes vive con algún familiar, siendo la mayoría de los mismos. Luego, 20 de ellos son los que viven solos/as y únicamente 3 reside con compañeros. Ninguno de los encuestados vive con su respectiva pareja.

Una de las variables que se analizó en relación a la comensalidad fue la siguiente.

Nube de palabras N°1: Persona que se encarga de la planificación de las comidas, compra de alimentos y realización de las mismas.

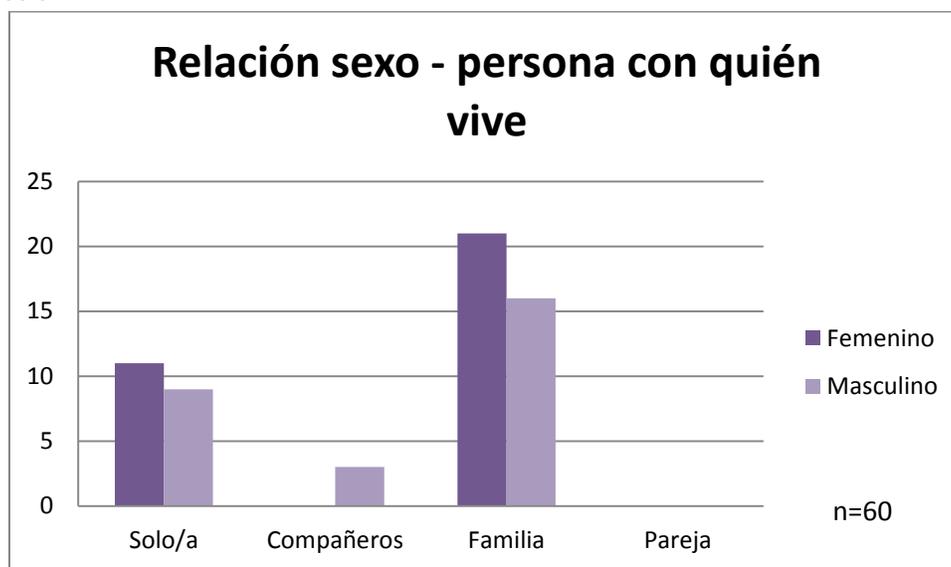


Fuente: Elaboración propia

A partir de esta nube de palabras, se concluye que la mayor parte de los encuestados se encarga personalmente de las tareas mencionadas anteriormente. También, en muchos casos, se encarga algún otro familiar como la madre o el padre del alumno.

Luego, se relacionó la variable sexo con la persona con quién vive el estudiante.

Gráfico N°7

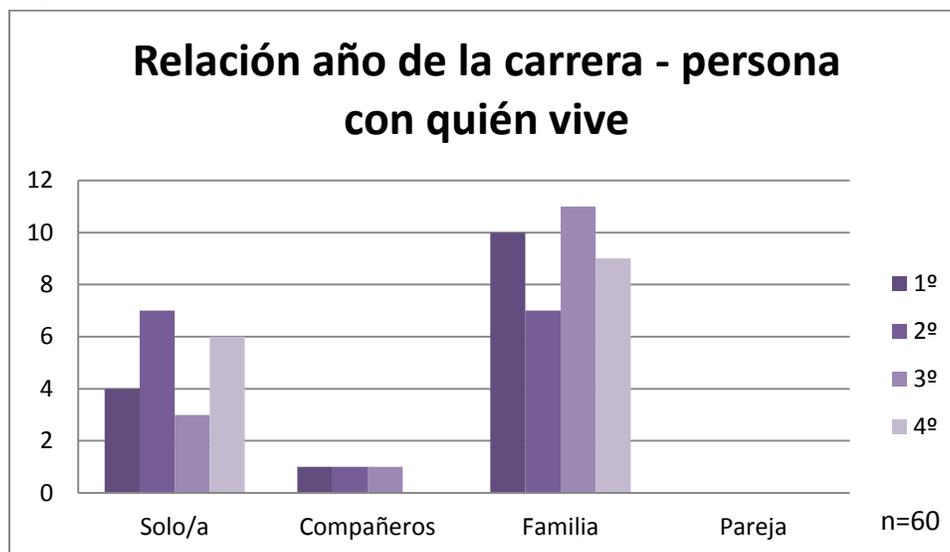


Fuente: Elaboración propia

Aquí se observa que, del sexo femenino, 11 viven solas y 21 de ellas viven con sus familias. En cuanto al sexo masculino, 9 viven solos, 3 con compañeros y 16 con algún familiar. En ambos sexos, se distingue la prevalencia de estudiantes que viven con alguna otra persona.

Posteriormente se relacionó el año de la carrera a la que asiste con la persona con quién vive.

Gráfico N°8



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los estudiantes de 1º año de la carrera, se observa que 10 viven con su familia, representando la mayoría. Cuatro viven solos/as y sólo 1 vive con compañeros.

De los alumnos de 2º año se muestra que 7 de ellos vive con algún familiar, siendo la misma cantidad para los que viven solos/as. Como sucedió anteriormente, sólo 1 de ellos vive con compañeros.

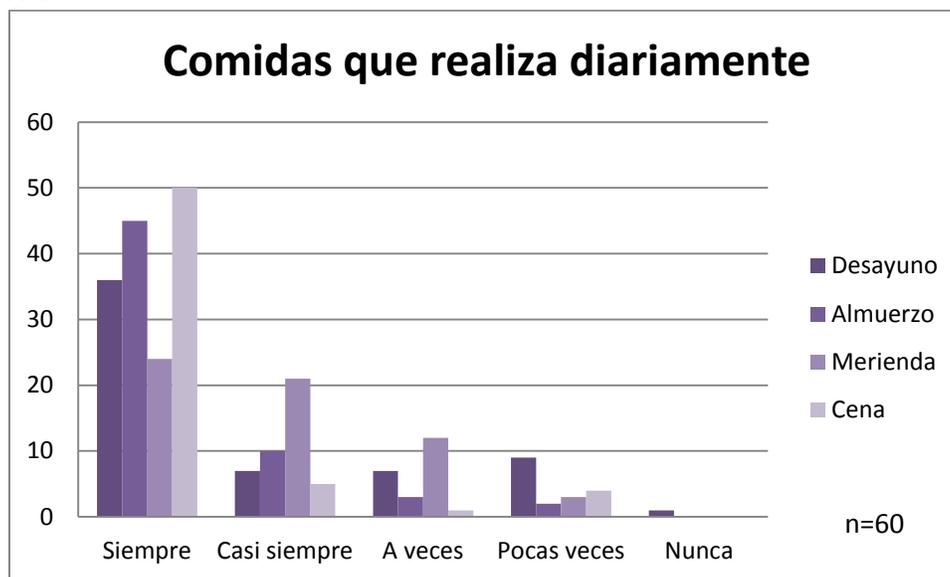
En el 3º año de la carrera también se da una gran diferencia entre los que viven solos/as, siendo 3 de ellos, y entre los que viven con sus familias, representando a 11 de los mismos. A su vez, sólo 1 vive con compañeros.

En 4º año se observa que 6 de los alumnos viven solos/as y 9 viven con un familiar.

La mayor cantidad de alumnos del total de la muestra son los que viven con sus familias, de los cuales los de 3º año de la carrera son los que se encuentran mayormente en este grupo.

Las comidas que realizan los alumnos y la frecuencia de las mismas durante los días de la semana fue otra de las variables que se analizó. Los resultados se ven reflejados en el siguiente gráfico.

Gráfico N°9



Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra, 36 siempre realiza el desayuno, mientras que 9 lo realizan pocas veces.

El almuerzo se realiza siempre por 45 de los alumnos encuestados y casi siempre por 10 de ellos.

En relación a la merienda, 24 estudiantes la realiza siempre, 21 casi siempre y 12 a veces. Esto puede deberse a la falta de tiempo por realizar diversas actividades en el rango de horario en que se lleva a cabo esta comida.

La cena fue una de las comidas que se realiza siempre en la mayoría de los alumnos. Del total de la muestra, 50 se encuentra dentro de este grupo.

En cuanto a todas las comidas realizadas, la opción "Siempre" es la elegida mayoritariamente en cada una de ellas. Solo una persona marcó que nunca realizaba el desayuno.

Otra de las variables que reflejan la comensalidad del alumno es con quién realiza las comidas habitualmente.

Nube de palabras N°2: Persona con la que realiza las comidas



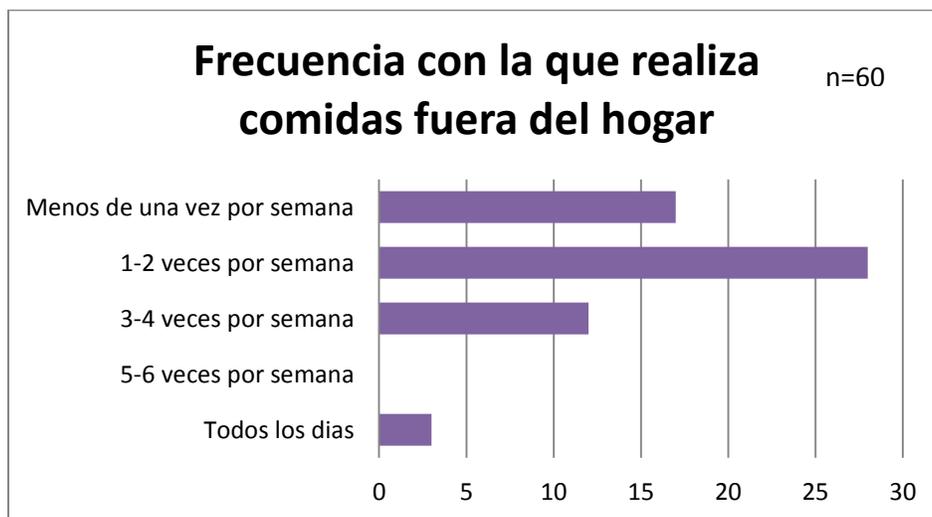
Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados manifestó comer solo/a, a pesar de que 37 de ellos vive con sus respectivas familias. Esto puede deberse a los diversos compromisos y responsabilidades de cada una de las personas que componen a dichas familias.

Sin embargo, muchos de los alumnos también expresaron que comían con algún familiar en algunas oportunidades.

Luego, se les preguntó a los encuestados con qué frecuencia realizan comidas fuera del hogar.

Gráfico N°10

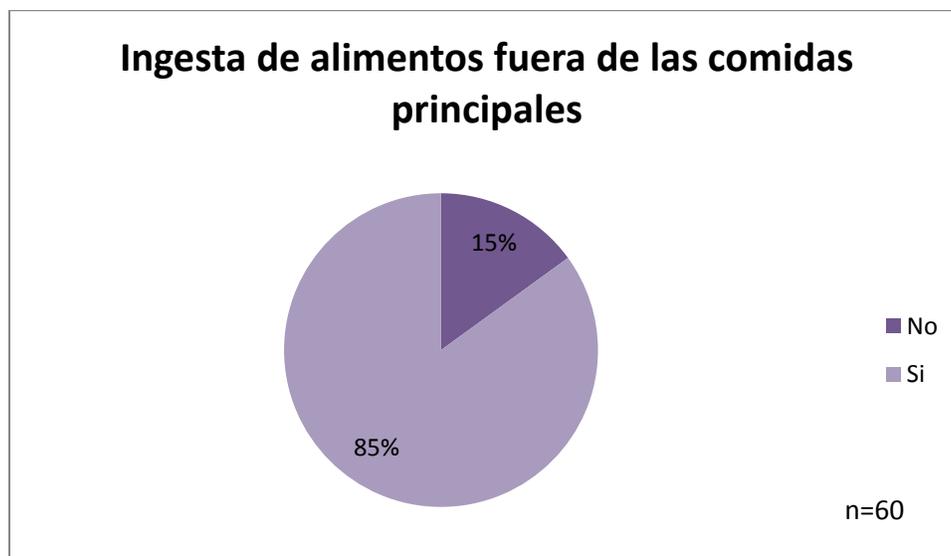


Fuente: Elaboración propia

En esta ocasión, 28 de los alumnos manifestaron que realizaban comidas fuera del hogar entre 1 o 2 veces por semana, mientras que 17 de ellos lo hacen menos de una vez por semana.

También se indagó acerca de las colaciones que realizan los estudiantes para conocer los hábitos alimentarios.

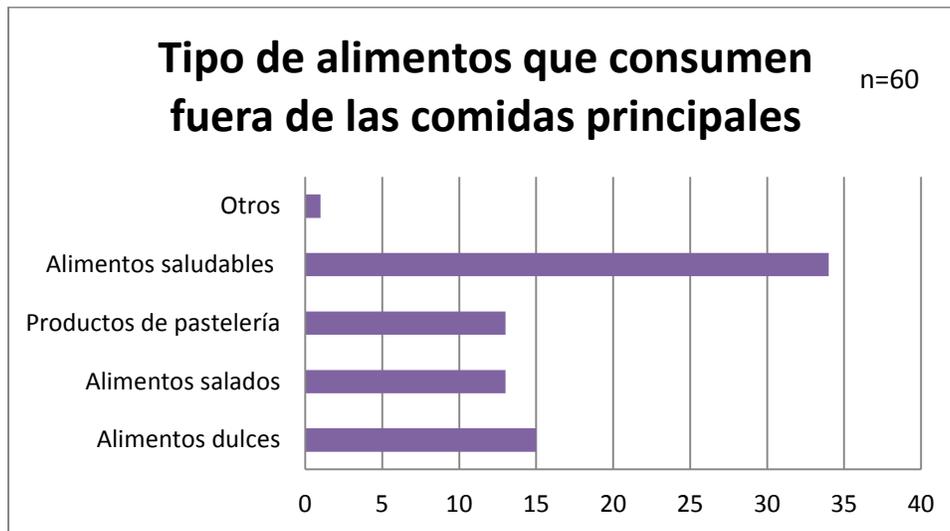
Gráfico N°11



Fuente: Elaboración propia

El 85% de los alumnos encuestados afirmó ingerir alimentos fuera de las comidas principales. Estos debían optar por qué tipo de alimento preferían para esos momentos, pudiendo elegir entre varias opciones. Dichos resultados se visualizan en el siguiente gráfico.

Gráfico N°12



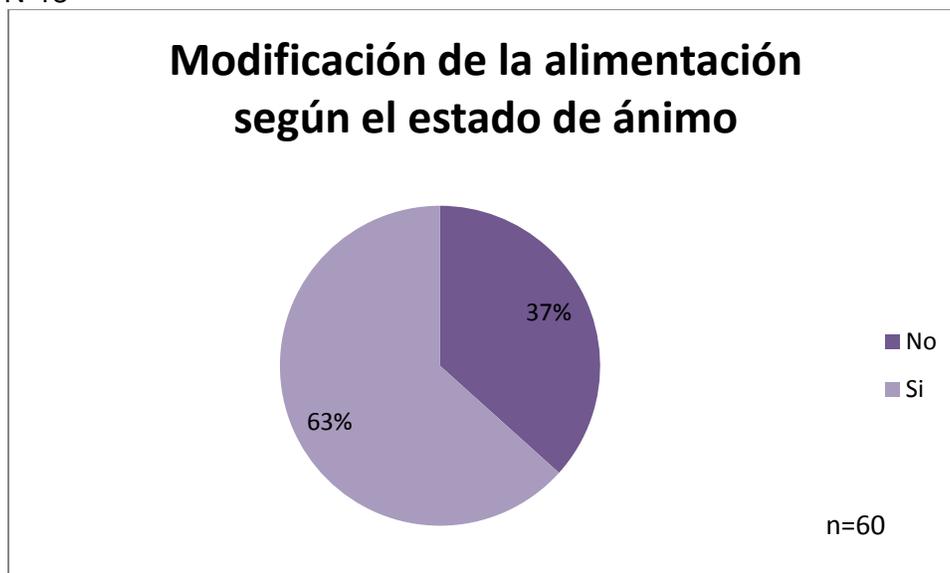
Fuente: Elaboración propia

Por una gran mayoría, los estudiantes prefirieron la opción de alimentos saludables tales como, frutas, yogures y cereales.

Las siguientes opciones fueron elegidas por una cantidad similar de alumnos, como alimentos dulces, salados y productos de pastelería.

Otro interrogante que surgió fue si los alumnos modificaban su alimentación de acuerdo a su estado de ánimo.

Gráfico N°13

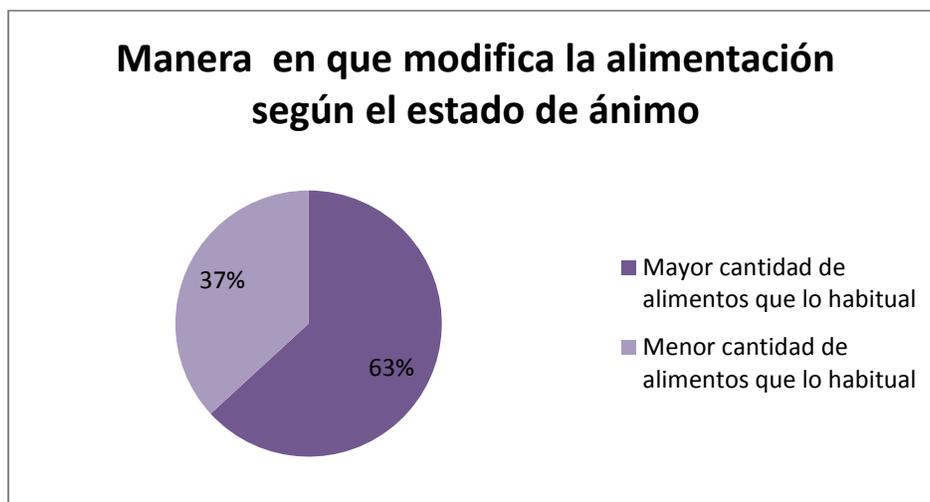


Fuente: Elaboración propia

El 63% de los estudiantes modifica su alimentación según su estado de ánimo, de los cuales, también el 63%, manifiesta consumir mayor cantidad de alimentos que habitualmente.

Esta variable fue analizada debido a que las consecuencias psicológicas, físicas y/o emocionales que derivan del estrés pueden modificar los hábitos de consumo de las personas en el momento en que desarrollan este síndrome.

Gráfico N°14



Fuente: Elaboración propia

Otra de las variables a tener en cuenta fue la actividad física que realizaban los estudiantes. Se indagó el tipo de actividad, la cantidad de días a la semana y la cantidad de minutos por vez.

Gráfico N°15



Fuente: Elaboración propia

El 87% realiza alguna actividad física, mientras que el 13% no realiza.

Nube de palabras N°3: Tipo de actividad física

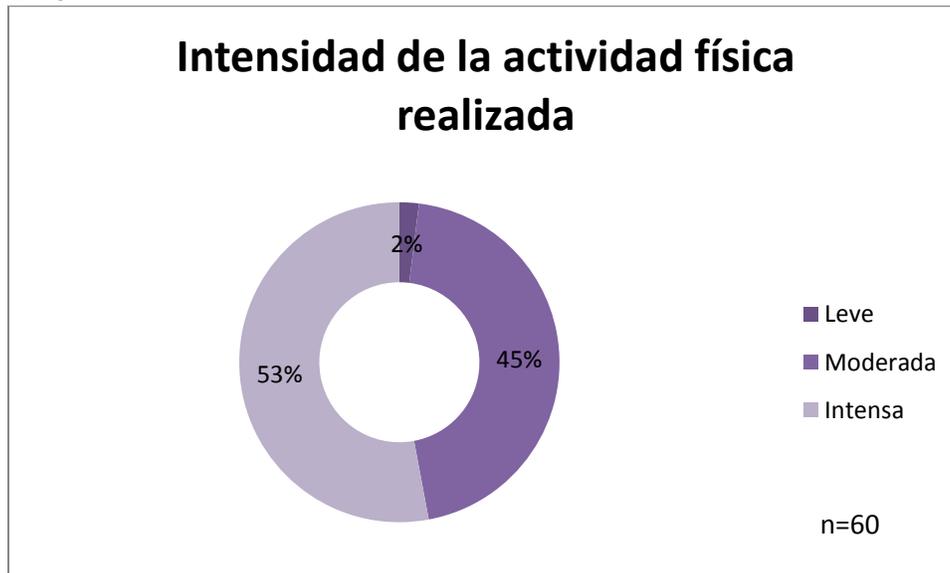


Fuente: Elaboración propia

Entre las diversas actividades que realizan los estudiantes se destacan correr, el gimnasio, natación y fútbol por ser las más elegidas.

Según el tipo de actividad física y la frecuencia con la que la realizan, se clasificó de acuerdo a la intensidad.

Gráfico N°16

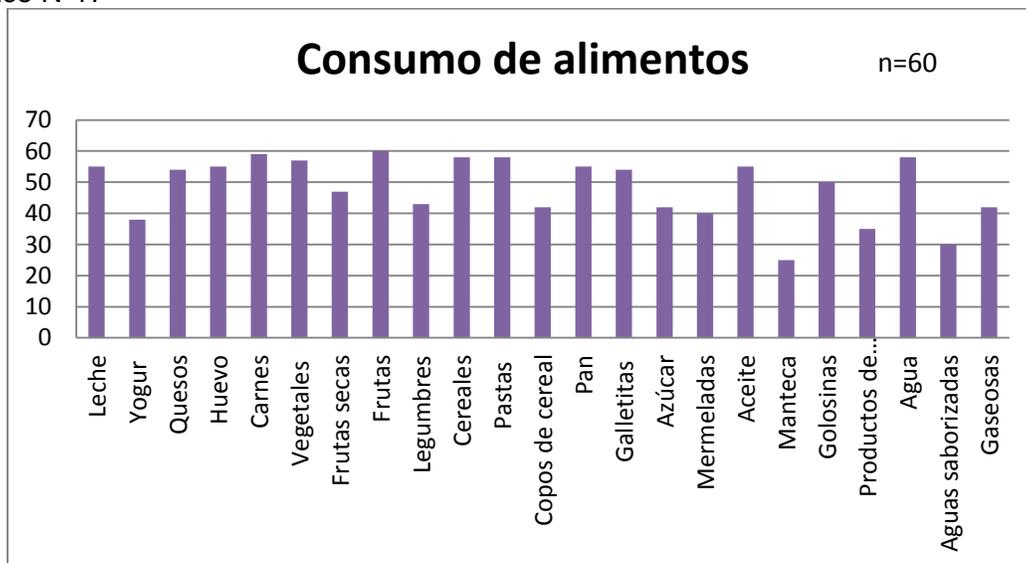


Fuente: Elaboración propia

El 53% realiza una actividad física intensa, un 45% moderada y sólo un 2% leve.

A partir de una frecuencia de consumo con una lista de alimentos que debía completar el encuestado, se pueden observar aquellos que se ingieren habitualmente.

Gráfico N°17



Fuente: Elaboración propia

Tabla N°1: Lácteos

Alimento	Entera	Descremada
Leche	27	46
Yogur	30	20
Queso untable	25	42
Queso cuartirolo, por salut	33	0

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°2: Carnes y huevo

Alimento	Si	No
Huevo	55	5
Carne vacuna	57	3
Pollo	58	2
Pescado	40	20

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°3: Frutas y verduras

Alimento	Si	No
Vegetales A	54	6
Vegetales B	47	13
Vegetales C	47	13
Frutas	60	0
Frutas secas	48	12

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°4: Legumbres, cereales y harinas

Alimento	Si	No
Legumbres	43	17
Arroz blanco	53	7
Arroz integral	32	28
Pan blanco	49	11
Pan integral	37	23
Pastas simples	59	1
Pastas rellenas	43	17
Copos de cereales	41	19
Galletitas tipo agua	42	18
Galletitas dulces	47	13

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°5: Azúcares y dulces

Alimento	Si	No
Azúcar	42	18
Mermelada	40	20

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°6: Cuerpos grasos

Alimento	Si	No
Aceite	55	5
Manteca	25	35

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°7: Golosinas y productos de copetín

Alimento	Si	No
Golosinas	50	10
Productos de copetín	35	25

n=60

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°8: Bebidas

Alimento	Si	No
Agua	60	0
Aguas saborizadas	29	31
Gaseosas	30	30
Gaseosas sin azúcar	21	39

n=60

Fuente: Elaboración propia

A partir de las tablas expuestas, se puede observar que la elección de alimentos por parte de los estudiantes resulta muy variada.

En cuanto a los lácteos, hay mayor consumo de aquellos que son descremados debido a su menor contenido graso. Sin embargo, hay una excepción con los yogures, donde hay una preferencia de consumo hacia los enteros.

Del grupo del huevo, las carnes, vegetales y frutas se observa un alto porcentaje de consumo, siendo en muchos casos elegidos por la mayoría de la muestra. De las carnes, la menos elegida para consumir es la de pescado.

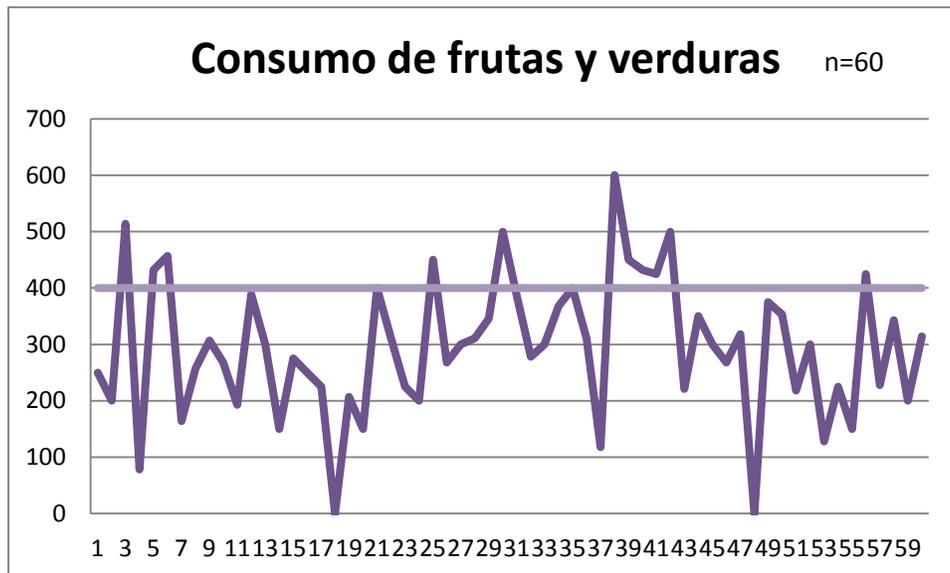
Con respecto a las legumbres, cereales y harinas, se refleja mayor preferencia a los productos refinados con respecto a los integrales. También, hay un alto consumo de productos derivados de la harina como las pastas simples y rellenas, los copos de cereal y las galletitas, tanto dulces como de agua.

El azúcar es elegido para consumo por la mayoría de los estudiantes encuestados, así como también la mermelada. En cuanto a los cuerpos grasos, la mayoría opta por los aceites, siendo éstos más beneficiosos para la salud por su aporte de ácidos grasos esenciales. Sin embargo, un importante número también consume manteca.

Se presenta un alto consumo de golosinas y productos de copetín. El agua es la bebida elegida por todos los alumnos de la muestra mientras que el resto, como gaseosas con y sin azúcar y aguas saborizadas, son elegidas por la mitad de la muestra aproximadamente.

Según la OMS, el consumo de frutas y verduras debería ser de 400 gr por día como mínimo, excluyendo los tubérculos. A continuación, se representa este consumo en los estudiantes.

Gráfico N° 18

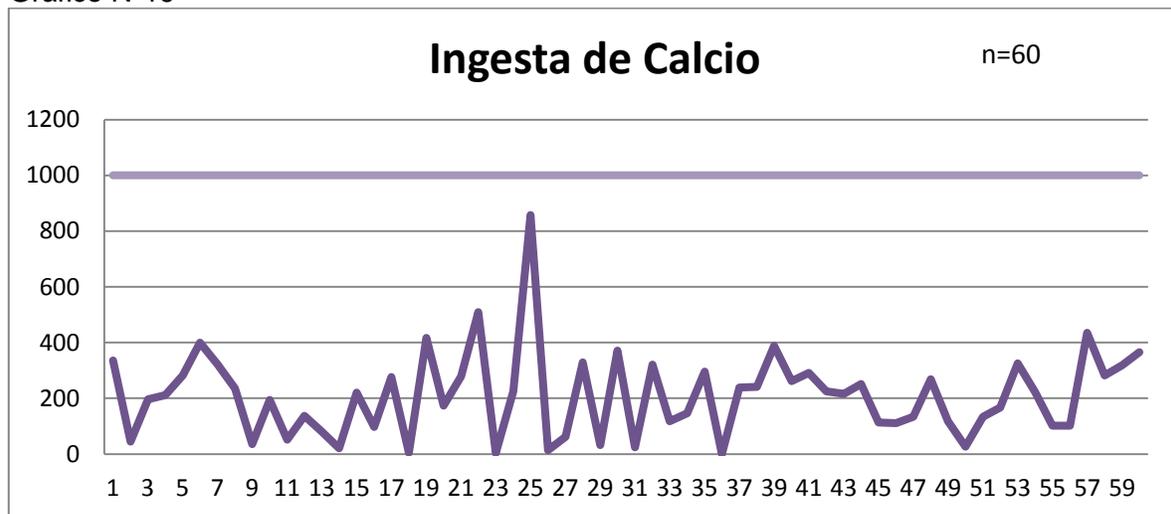


Fuente: Elaboración propia

Solo 13 personas encuestadas llegaron o sobrepasaron el mínimo de 400 gramos de frutas y verduras recomendadas por día, mientras que dos de ellas manifestaron no consumir este tipo de alimento.

A pesar de que el consumo de lácteos es elevado, la cantidad de alimentos que pertenecen a este grupo y la frecuencia con la que se consume no es adecuada para cubrir con las recomendaciones diarias de calcio (1000 mg/día), tal como se ve reflejado en el siguiente gráfico.

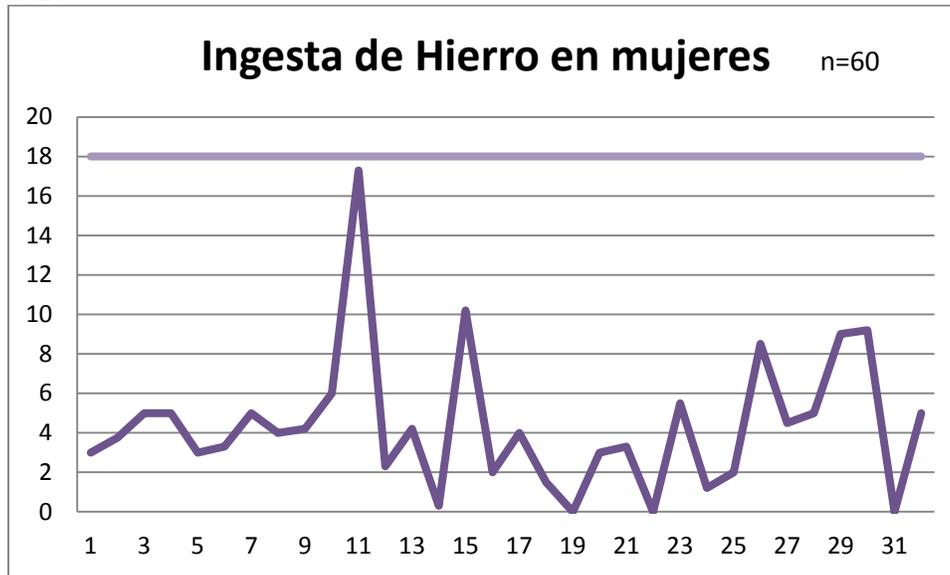
Gráfico N°19



Fuente: Elaboración propia

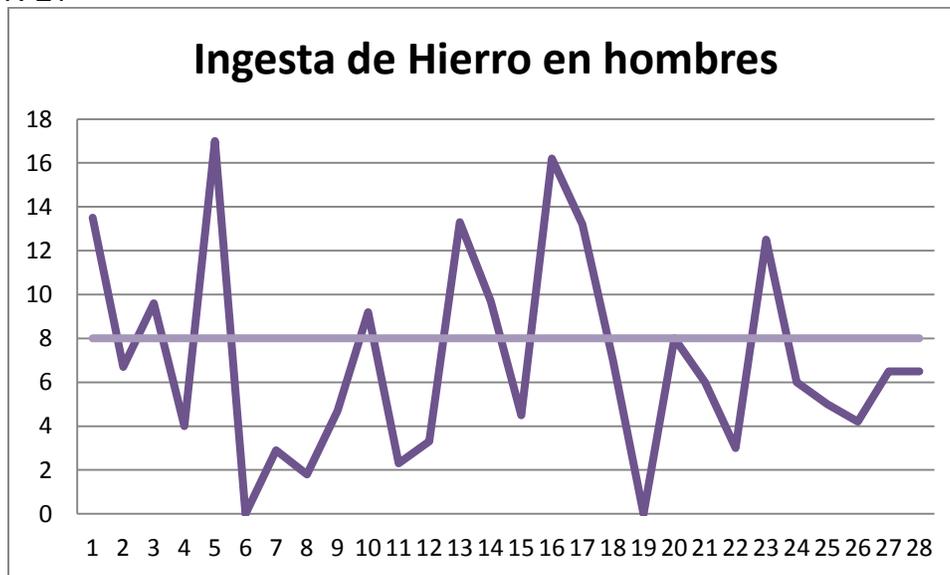
Otro de los nutrientes que se consideró para ser analizado es el Hierro. La recomendación diaria en mujeres es de 18 mg por día, mientras que en los hombres es de 8 mg por día.

Gráfico N°20



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°21



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar, en el caso de las mujeres, ninguna de ellas alcanza la recomendación diaria de Hierro al ser tan elevada. Mientras que algunos hombres, al tener una recomendación con una cantidad menor, sobrepasaron este valor.

Para evaluar el estrés académico en los estudiantes, se utilizó el ya mencionado Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad. A partir de los datos extraídos del mismo se puede concluir que un 12% de los alumnos se siente estresado ante las

situaciones planteadas. Sin embargo, el 100% de la muestra manifestó haber sufrido algo de estrés en una o más de las opciones dadas.

Además, se puede visualizar las situaciones que generan más estrés en los estudiantes a partir de la media de cada una de las respuestas del cuestionario, así como también las situaciones menos estresoras.

Tabla N°9: Situaciones que generan mayor y menor estrés

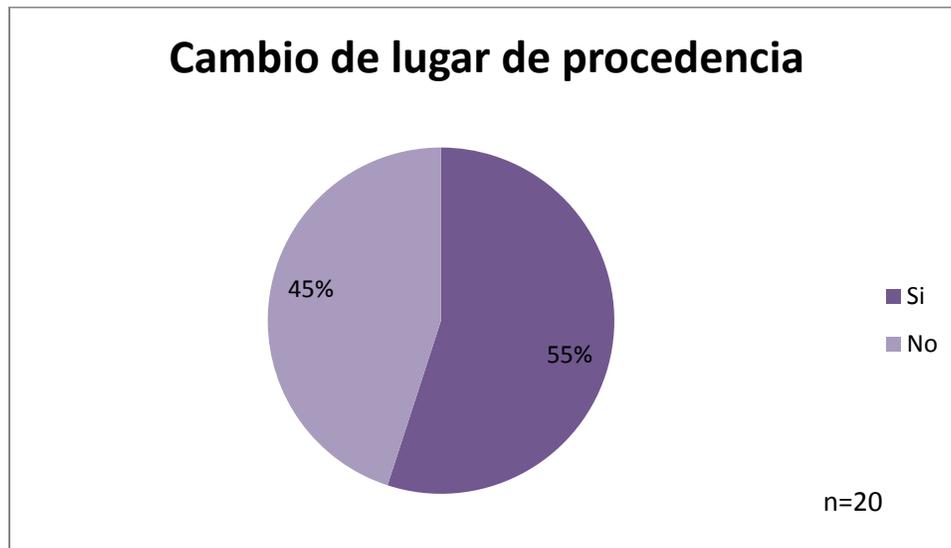
	Media
Situaciones que generan más estrés	
1. Realización de un examen	3,7
7. Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas	3,3
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados	3,3
Situaciones que generan menos estrés	
4. Tratar con el profesor en su despacho	1,4
8. Competitividad entre compañeros	1,5
13. Problemas o conflictos con compañeros	1,7

Fuente: Elaboración propia

A partir de esta submuestra de 20 alumnos que padecen estrés, se puede relacionar con las variables utilizadas anteriormente.

Una de ellas es el cambio de lugar de procedencia para continuar sus estudios universitarios en la ciudad de Mar del Plata, lo que supone una situación estresora debido a los cambios y nuevas responsabilidades que debe afrontar la persona.

Gráfico N°22

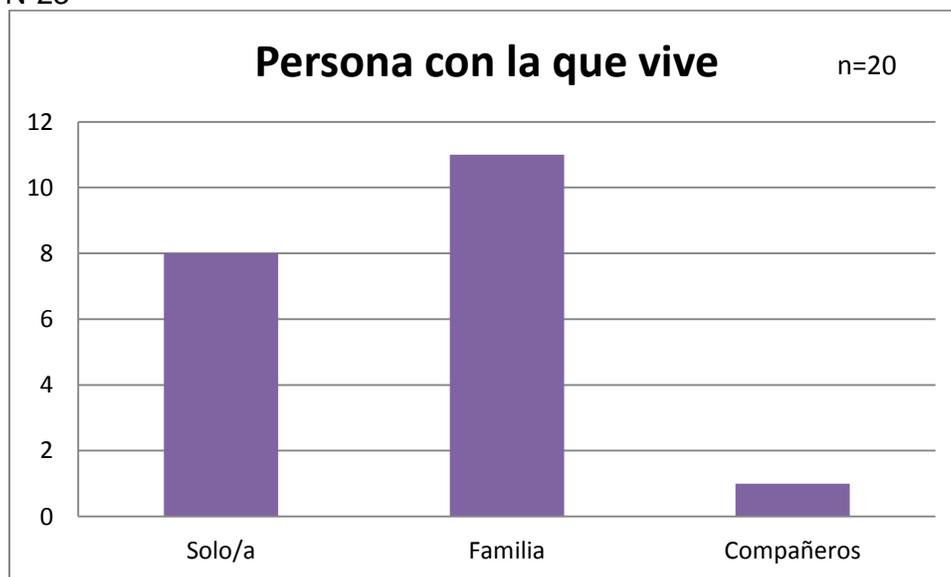


Fuente: Elaboración propia

Sin embargo, se puede observar que sólo el 55% de los alumnos tuvo que mudarse a una nueva ciudad mientras que el 45% sigue viviendo en el mismo lugar.

Otra de las variables que se analizó fue con quién vive el alumno. A continuación, se muestran los resultados obtenidos.

Gráfico N°23



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los alumnos encuestados que se encuentran dentro de esta submuestra, viven con sus respectivas familias. Contrariamente a lo que se suele pensar

que vivir solo/a puede llegar a generar mayor estrés debido a la responsabilidad que esto conlleva.

Para analizar la comensalidad, se indagó acerca de las comidas principales y si realizaban ingestas fuera de ellas.

Gráfico N°24

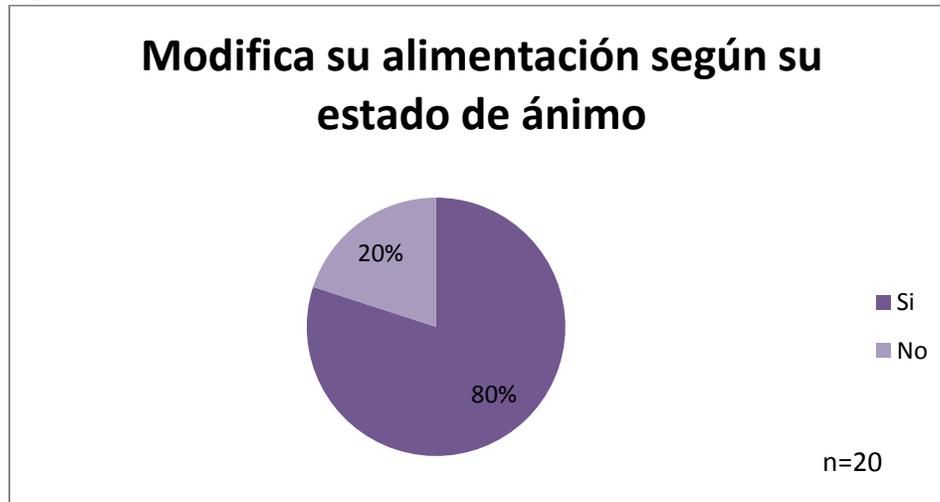


Fuente: Elaboración propia

El 80% afirmó realizar ingestas fuera de las comidas principales, mientras que el 20% expresó lo contrario.

También, se analizó si el alumno modificaba su alimentación según el estado de ánimo. Generalmente, el estrés es una de las causas por las que se pueden elegir otros tipos de alimentos que los que consume habitualmente la persona, o ésta puede comer mayor o menor cantidad de alimentos dependiendo de las sensaciones que experimenta a partir del estrés.

Gráfico N°25



Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, la actividad física ayuda a controlar el estrés a través de sus múltiples beneficios para la salud. El siguiente gráfico representa esta variable.

Gráfico N°26



Fuente: Elaboración propia

El 30% de los alumnos que padecen estrés expresaron no realizar ningún tipo de actividad física durante su tiempo libre.

Luego, a partir de la frecuencia de consumo que debía completar el encuestado, se calculó la ingesta de Calcio, Hierro y el total de frutas y verduras que consumía, para luego comparar esos valores con la recomendación diaria.

Tabla N°10: Cumplimiento de recomendaciones de estudiantes que padecen estrés

MASCULINO	Ingesta diaria Ca(mg)	RDA Ca (mg)	Ingesta diaria Fe (mg)	RDA Fe (mg)	Ingesta diaria total de frutas y verduras (gr)	Recomendacion diaria (gr)
1	336	1000	13,5	8	250	400
7	321,75	1000	4	8	164	400
18	5	1000	9,2	8	0	400
35	295,8	1000	13,2	8	400	400
37	239,2	1000	7	8	118	400
52	167,3	1000	6	8	300	400
53	325,7	1000	5	8	128	400
56	102	1000	6,5	8	425	400
FEMENINO	Ingesta diaria Ca(mg)	RDA Ca (mg)	Ingesta diaria Fe (mg)	RDA Fe (mg)	Ingesta diaria total de frutas y verduras (gr)	Recomendacion diaria (gr)
21	279	1000	6	18	400	400
23	3,4	1000	2,3	18	225	400
26	14,2	1000	4,2	18	268	400
31	24,1	1000	10,2	18	386	400
32	321	1000	2	18	278	400
34	146,8	1000	1,5	18	368	400
40	261,6	1000	3,3	18	432	400
41	291	1000	0	18	425	400
45	113,5	1000	8,5	18	300	400
46	111,4	1000	4,5	18	268	400
49	118,2	1000	5	18	375	400
57	435,6	1000	9,2	18	228	400

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar, ninguno de los alumnos de esta muestra cubre la recomendación diaria de Calcio. En cuanto al Hierro, ninguna de las mujeres cumple con la ingesta diaria, mientras que la mayoría de los hombres tampoco cubre la recomendación. Con respecto al consumo de frutas y verduras, el 75% de esta submuestra no llega a ingerir los 400 gramos mínimos que sugiere la OMS.

Tal como se analizó anteriormente, estos valores son similares en aquellos alumnos que no padecen estrés. Es decir, son muy pocos los encuestados que realizan una alimentación adecuada en cuanto a nutrientes.

A continuación, se buscó determinar si existe relación entre la presencia de estrés y la realización de ingestas de alimentos fuera de las comidas. Para esto, se utilizó el test de hipótesis Chi- Cuadrado⁶¹. El resultado fue un valor menor que el nivel de significación,

⁶¹ La prueba de independencia Chi-cuadrado, permite determinar si existe una relación entre dos variables categóricas. Parte de la hipótesis que las variables son independientes y por lo tanto ninguna ejerce influencia sobre la otra. El objetivo de esta prueba es comprobar la hipótesis mediante el nivel de significación, por lo

por lo tanto se rechaza la hipótesis nula. Esto implica que existe una relación entre las dos variables analizadas.

que si el valor de la significación es mayor o igual que 0.05, se acepta la hipótesis, pero si es menor se rechaza.

Conclusión

El estrés es un trastorno que afecta a miles de personas de cualquier edad, generando consecuencias en la salud. En los jóvenes universitarios, la alimentación se ve vulnerada por los distintos cambios que conlleva esta etapa, como nuevos horarios, normas, responsabilidades y patrones de consumo, además de la presencia de estrés en algunos de ellos.

Este período es crítico para el desarrollo de nuevos hábitos alimentarios que luego repercutirán en su estado de salud, por lo que resulta fundamental incorporar herramientas e información para que estos hábitos sean saludables.

El total de la muestra estuvo conformada por 60 alumnos de la carrera de Licenciatura en Kinesiología, de los cuales la mayoría son de sexo femenino. El rango de edad varió entre 18 a 41 años, con un promedio de 22 años.

El 55% de los mismos no tuvo que cambiar de ciudad de procedencia para continuar con sus estudios universitarios luego de finalizar la secundaria. Por lo tanto, la mayoría de ellos aún vive con su respectiva familia. A pesar de este último dato, se vió que en la mayoría de los casos es el mismo estudiante el que realiza la compra de alimentos y planifica las comidas del día. También, la mayoría manifestó que come solo. Esto puede deberse a que los miembros de la familia poseen diferentes responsabilidades y diferentes horarios que hace que no puedan realizar todas las comidas en conjunto.

En cuanto a las comidas que se realizan durante el día, la mayoría expresó que el desayuno, el almuerzo y la cena las realizan siempre, con la excepción de la merienda que obtuvo una menor frecuencia. Una de las causas puede ser que, en el horario en que sucede la misma, hay mayor cantidad de actividades. Solo 1 o 2 veces por semana la mayor cantidad de alumnos realiza comidas fuera del hogar.

El 85% realiza ingestas fuera de las comidas principales, prefiriendo alimentos saludables como yogures, cereales y frutas. El 63% manifiesta modificar su alimentación según su estado de ánimo, optando por comer mayor cantidad de alimentos que lo habitual. El estrés es uno de los factores que condiciona los hábitos alimentarios y, a su vez, el estrés conlleva a la ansiedad lo que hace que la persona ingiera mayor cantidad de comida.

Con respecto a la actividad física, el 87% afirma realizar alguna, siendo la mayoría de un nivel intenso a moderado según la frecuencia de la misma y la cantidad de tiempo que se destina por vez.

A partir de la frecuencia de consumo autoadministrada se puede concluir que los estudiantes consumen una gran variedad de alimentos. El mayor consumo se encuentra

en los lácteos, carnes, vegetales, frutas, cereales y pastas, galletitas y agua como bebida. También, se observa una preferencia por los productos refinados antes que los integrales, golosinas y productos de copetín.

A pesar del alto porcentaje de consumo de los grupos de alimentos, la mayoría no llega a cumplir con las recomendaciones diarias de Calcio, Hierro y consumo de frutas y verduras debido a la escasa cantidad que se consume de cada uno de ellos o la poca frecuencia con la que se consume durante la semana.

Todos los alumnos manifiestan sufrir algo de estrés por una o más situaciones, sin embargo, sólo el 12% de la muestra es la que padece estrés académico. Entre ellos se destaca que la mayoría tuvo que cambiar de lugar de procedencia para realizar sus estudios, vive con su familia, realiza ingestas fuera de las comidas, modifica su alimentación según el estado de ánimo y realiza actividad física. Por lo tanto, no existen grandes diferencias entre los que padecen este trastorno y los que no.

De acuerdo con la hipótesis planteada, se concluye que la presencia de estrés en el alumno y la ingesta de alimentos fuera de las comidas principales tiene una estrecha relación. Esto puede deberse a que el estrés, en muchos casos, genera cambios de hábitos en las personas durante estos episodios y coma mayor cantidad de alimentos o elija aquellos que no son saludables.

Este trabajo de investigación permite reflexionar acerca de las múltiples causas que producen cambios de hábitos alimentarios, sobre todo en un rango etéreo donde la mayoría experimenta nuevos desafíos y responsabilidades, generando consecuencias psicológicas, físicas y/o emocionales que derivan del estrés. El nutricionista debe investigar y analizar estas causas para brindar estrategias cuando surjan estos episodios de estrés y/o ansiedad y para que no hayan consecuencias a largo plazo que repercutan en la salud de la persona.

Teniendo en cuenta que dicho trabajo se realizó en el ámbito de una universidad privada, es interesante aplicar este estudio en universidades públicas para determinar las diferencias que existen entre ambas. También, se puede aplicar en escuelas secundarias o en el ámbito docente. Otra alternativa para poder ampliar este trabajo es evaluar el estado nutricional del alumno y así comparar aquellos que tienen presencia de estrés con los que no.

Bibliografía

- Ballesteros, P. (2014). *Variables fisiológicas del estrés en estudiantes universitarios*. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Berrío García, N & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico, *Revista de Psicología*, 3, (2), 65 - 82
- Camargo, B, Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma, *Revista Médico Científica*, 17, (2),78 – 86
- De Piero, A, Bassett, N, Rossi, N y Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*. 31 (4), 1824 – 1831
- Delgado Quiñones, G et al. (2005). Estudio descriptivo sobre estrés en estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales, *Archivos de Medicina*, 11, 37 - 45
- Díaz Franco, J; (2007), Estrés alimentario y salud laboral vs. Estrés laboral y alimentación equilibrada, *Medicina y seguridad del trabajo*, 53, (209), 93 – 99
- Espinoza, L, Rodríguez, F, Gálvez, J & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios, *Revista Chilena de Nutrición*, 38, (4), 458 - 465
- González Cabanach, R; Fernández Cervantes, R; González Doniz, L & Freire Rodríguez, C (2010), Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud, *Fisioterapia*, 32, (4)
- Ibáñez, E, Thomas, Y, Bicienty, A, Barrera, J, Martínez, J, Gerena, R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Publicación Científica de Ciencias Biomédicas*. 6 (9), 101 – 212
- Lyle, H; Miller, P & Alma Dell Smith, P. (2017). Los distintos tipos de estrés, *American Psychological Association*
- Martín Monzón, I; (2007), Estrés académico en estudiantes universitarios, *Apuntes de Psicología*, 25, (1), 87 – 99
- Mendoza, L et al. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios, *Revista de Enfermería*, 4, (3), 35 – 45

- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2018). *Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*
- Ministerio de Salud. (2012). *Manual de Universidades Saludables*
- Moori Apolinario, S & Pome Cardenas, N. (2011). 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, *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 4, (4), 71 – 76
- Nogareda Cuixart, S; (1994), Fisiología del estrés, *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo*.
- Pérez Lancho, M, Bolaños Ríos, P, Ruiz Prieto, I & Jáuregui Lobera, I. (2012). Evaluación del estrés en adolescentes y su relación con variables de conducta alimentaria, 1752 - 1774
- Pi, R, Vidal, P, Brassesco, B, Viola, L & Aballay, L. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*. 31 (4), 1748 - 1756
- Polo, A; Hernández, J & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159 - 172
- Puestas Sanchez, P; Castro Maldonado, B; Callirgo Lozada, C; Failoc Rojas, V & Díaz Vélez, C; (2011), Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación secundaria en cuatro instituciones educativas, *Revista Cuerpo Médico*, 4, (2)
- Rosales, P & Rosales, R. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio, *Salud Mental*. 36, (4), 337 - 345
- Sánchez de Gallardo, M & Maldonado Ortiz, L. (2003). Estrés en docentes universitarios, *Revista de Ciencias Sociales*. 9, (2), 323 – 335
- Sánchez, V & Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria, *Nutrición Hospitalaria*. 31, (1), 449 - 457
- Slipak, O. (2000). Estrés y perfiles de personalidad, *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 16
- Torresani, M; Garrido, M; Mosna Sainza, Y; Pedernera, A & Simonet, L. (2018). Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil

emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios, *Actualización en Nutrición*, 19, (4), 104 - 112

- Tórtora, G & Derrickson, B, Principios de Anatomía y Fisiología, *Editorial Médica Panamericana*
- Troncoso, C & Amaya, J.P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios, *Revista Chilena de nutrición*, 36, (4), 1090 – 1097
- Troncoso, P. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, *Revista Costarricense de Salud Pública*, 20, (2)
- Uriarte Arciniega, J. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación*, 3, (1), 145 – 160
- Woolfolk, S; McCorkle, S; Fountain, B & Byrd, S, El estrés y los hábitos alimenticios relacionados con las emociones, Universidad Estatal de Mississippi

Estrés académico, patrones alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios

El estrés es un trastorno que afecta a miles de personas, generando consecuencias en la salud a corto y a largo plazo. En estudiantes universitarios, se producen diversos cambios como en la organización, las normas, las responsabilidades, la dinámica familiar, la comensalidad y los patrones de consumo. La alimentación es uno de los aspectos que se ve vulnerado por estos cambios, además de la presencia de estrés en algunos de ellos.

Objetivo: Indagar el nivel de estrés académico, los patrones alimentarios y la actividad física que realizan estudiantes de la Licenciatura en Kinesiología de la Universidad FASTA en la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019.

Método y materiales: La investigación es de tipo descriptivo de corte transversal. Se seleccionaron 60 alumnos mediante muestra no probabilística por conveniencia y se realizó una encuesta autoadministrada, que incluía una frecuencia de consumo y un cuestionario de estrés académico.

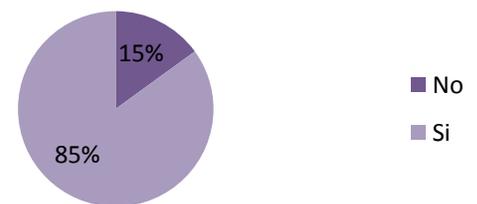
Resultados: De las personas encuestadas, la mayoría aún vive con su familia, pero es el mismo estudiante el que realiza la compra de alimentos y planifica las comidas.

El 85% realiza ingestas fuera de las comidas principales, prefiriendo alimentos saludables. El 63% manifiesta modificar su alimentación según su estado de ánimo, optando por comer mayor cantidad de alimentos que lo habitual. Se puede observar que los estudiantes consumen una gran variedad de alimentos.

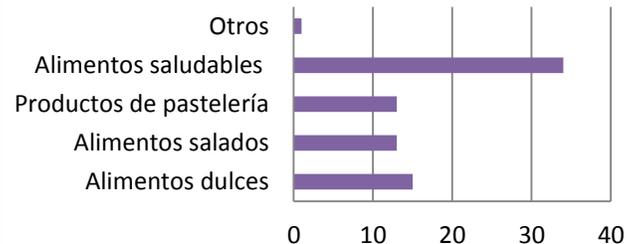
Con respecto a la actividad física, el 87% afirma realizar alguna.

Todos los alumnos manifestaron sufrir algo de estrés por una o más situaciones, sin embargo, sólo el 12% padece estrés académico.

Ingesta de alimentos fuera de las comidas principales



Tipo de alimentos que consumen fuera de las comidas principales



De acuerdo con la hipótesis planteada, se concluye que la presencia de estrés en el alumno y la ingesta de alimentos fuera de las comidas principales tiene una estrecha relación.

Esto puede deberse a que el estrés, en muchos casos, genera que la persona cambie sus hábitos durante estos episodios y coma mayor cantidad de alimentos o elija aquellos que no son saludables.