



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Bromatología y Nutrición
Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

**Actividad física y el estrés en estudiantes de la facultad de bromatología y nutrición
de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición

Autoras

Karen Nelly Gamarra Gamarra
Maghiory Naomi Maria Zevallos Ponciano

Asesora

Dra. Brunilda Edith León Manrique

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "B. León", is positioned above a blue horizontal line. Below the line, the name "M(ø) Brunilda Edith León Manrique" is printed in a small, blue, sans-serif font.

Huacho- Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE BROMATOLOGIA Y NUTRICION

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Karen Nelly Gamarra Gamarra	70273219	25 / 09 / 2025
Maghiory Naomi Maria Zevallos Ponciano	72094896	
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Brunilda Edith León Manrique	15605671	https://orcid.org/0000-0002-3423-0774
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Nelly Norma Tamariz Grados	15596612	https://orcid.org/0000-0002-9754-8448
Dr. Oscar Otilio Osso Arriz	15584693	https://orcid.org/0000-0003-1301-0673
Lic. Rodolfo Willian Dextre Mendoza	15637996	https://orcid.org/0000-0003-0735-4269

2025_077247 - Karen Gamarra Gamarra 2025_0772...

Actividad física y el estrés en estudiantes a Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Fau...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Bromatología y Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3348120581

Fecha de entrega

22 sep 2025, 2:34 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

22 sep 2025, 3:07 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_Karen_Gamarra_y_Naomi_Zevallos.pdf

Tamaño del archivo

1.4 MB

74 páginas

15.381 palabras

84.056 caracteres



Página 2 de 86 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3348120581

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

19%  Fuentes de Internet

6%  Publicaciones

13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Este logro está dedicado, en primer lugar, a Dios, por ser mi fortaleza en los momentos de adversidad y por sostenerme con amor y esperanza a lo largo de este camino.

A mis padres, quienes me formaron con valores y principios que han sido la base de mi desarrollo personal y profesional; gracias por su amor incondicional, su ejemplo constante y por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba.

A mi familia y a todas las personas que me acompañaron con amor, paciencia y comprensión durante esta etapa, brindándome su apoyo sincero y palabras de aliento en cada paso.

Karen Nelly Gamarra Gamarra

Este trabajo está dedicado de manera especial, en primer lugar, a Dios, por acompañarme en cada etapa de mi vida y brindarme la fortaleza necesaria para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

A mis padres, quienes a lo largo de mi vida me inculcaron valores, confiaron en mí y alentaron siempre mis deseos de superación. Gracias por depositar su entera confianza en cada reto que se me presentó, sin dudar jamás de mis capacidades. Por su apoyo incondicional, sus sabios consejos y su ejemplo constante, hoy soy la persona que soy y he logrado culminar esta importante etapa de mi formación profesional. Este logro también les pertenece.

Maghiori Naomi Maria Zevallos Ponciano

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo y sincero agradecimiento a Dios, por ser mi fortaleza en cada momento, mi guía constante y la fuente de la fuerza que me permitió culminar una etapa tan importante de mi formación profesional.

Asimismo, agradezco de corazón a los docentes de la Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición, quienes con dedicación, vocación y compromiso compartieron sus conocimientos y contribuyeron de manera invaluable a mi crecimiento académico y profesional.

A mi familia, mi mayor apoyo y motivación, gracias por su amor incondicional, paciencia, fortaleza y aliento constante a lo largo de este camino; este logro también les pertenece, pues es fruto de todo lo que han hecho y sacrificado por mí.

Finalmente, agradezco a todas las personas que me acompañaron con cariño sincero, apoyo y palabras de ánimo, los cuales fueron fundamentales para lograr la culminación del presente trabajo.

Karen Nelly Gamarra Gamarra

Agradezco profundamente a Dios por bendecirme cada día, guiar mis pasos a lo largo de este camino y permitirme culminar satisfactoriamente esta etapa de mi formación profesional.

A mis padres, por su esfuerzo constante, apoyo incondicional y la confianza depositada en mí en cada momento, siendo el pilar fundamental para la consecución de este logro académico.

A la Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición, por brindarme una formación sólida, comprometida con el conocimiento científico y el bienestar de la sociedad.

A mis docentes, por su dedicación, enseñanza y acompañamiento permanente durante todos estos años de estudio.

De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a mi asesora, Dra. Brunilda Edith León Manrique, por su orientación, paciencia y valiosos aportes académicos durante el desarrollo de la presente investigación.

Maghiori Naomi Maria Zevallos Ponciano

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la Realidad Problemática	13
1.2 Formulación del Problema.....	14
1.2.1 Problema General:	14
1.2.2 Problemas Específicos:.....	14
1.3 Objetivos de la Investigación.....	15
1.3.1 Objetivo General:	15
1.3.2 Objetivos Específicos:	15
1.4 Justificación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes.....	17
2.1.1 Antecedentes internacionales	17
2.1.2 Antecedentes Nacionales	21
2.2 Bases teóricas.....	23
2.2.1 Estilo de vida saludable	23
2.2.2 Actividad física.....	25
2.2.3 Efectos fisiológicos de la actividad física	25
2.2.4 Concepto de estrés	26
2.2.5 Estrés académico	27
2.3 Hipótesis	28
2.4 Operacionalización de variables	28
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.	30
3.1 Lugar de Ejecución.	30
3.2 Diseño de Investigación.....	30
3.2.1 Tipo de Investigación.	30
3.2.2 Nivel de la investigación: Aplicada.....	30

3.2.3 Enfoque: Cualitativo y Cuantitativo.....	30
3.3 Población y muestra de la investigación.....	30
3.3.1 Población.....	30
3.3.2 Muestra.....	30
3.4 Beneficios de la actividad física sobre el estrés académico.....	30
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	38
4.1 Distribución del género y edad de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	38
4.2 Factores socio-culturales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	40
4.3 Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	44
4.4 Prueba psicométrica Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	47
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	73
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
5.1. Conclusiones.....	75
5.2 Recomendaciones.....	76
CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXO.....	82

RESUMEN

Se analizó la relación entre la actividad física y los niveles de estrés académico en estudiantes del II ciclo de la Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición, durante el semestre 2023-II. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo cuasi experimental en un solo grupo con posprueba, de diseño transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 31 estudiantes, a quienes se aplicó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (OMS, 2021) y la prueba psicométrica ACEA (Autoevaluación de Competencias para el Estudio Autónomo). Los resultados mostraron que los estudiantes presentan baja actividad física y prolongado sedentarismo durante las clases, limitada práctica de actividades recreativas y escasa actividad física regular. El estrés académico es elevado, con dificultades para concentrarse, mantener la calma en exámenes y reflexionar sobre su desempeño. La mayoría carece de planificación de estudio y organización personal. Además, no buscan apoyo social ni psicológico, aunque muestran disposición al diálogo. Se halló una fuerte correlación entre baja actividad física y alto estrés ($\rho = 0,837$). En conclusión, la baja actividad física se relaciona con alto estrés académico, afectando la autorregulación emocional, la organización del estudio y el uso del apoyo social. Se recomienda promover la actividad física y estrategias para gestionar el estrés en la universidad.

Palabras clave: Actividad física, estrés académico, estudiantes universitarios, apoyo social, salud mental.

ABSTRACT

The relationship between physical activity and academic stress levels was analyzed in students of the 2nd cycle of the Professional School of Food Science and Nutrition during the 2023-2024 semester. The study was quantitative, quasi-experimental in a single group with a post-test, and had a cross-sectional and prospective design. The sample consisted of 31 students, who were administered the World Questionnaire on Physical Activity (WHO, 2021) and the psychometric test ACEA (Self-Assessment of Competencies for Independent Study). The results showed that students present low physical activity and prolonged sedentary lifestyles during classes, limited recreational activities, and scarce regular physical activity. Academic stress is high, with difficulties concentrating, staying calm during exams, and reflecting on their performance. Most lack study planning and personal organization. Furthermore, they do not seek social or psychological support, although they are willing to dialogue. A strong correlation was found between low physical activity and high stress ($\rho = 0.837$). In conclusion, low physical activity is associated with high academic stress, affecting emotional self-regulation, study organization, and the use of social support. Promoting physical activity and strategies to manage stress in college is recommended.

Keywords: physical activity, academic stress, college students, social support, mental health.

INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los problemas más relevantes de salud mental que afecta a la población universitaria. Este se define como una respuesta fisiológica, emocional y conductual del organismo ante demandas externas o internas que exceden sus recursos de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986). Los estudiantes universitarios, particularmente, están expuestos a múltiples fuentes de estrés, como la presión académica, la incertidumbre sobre el futuro profesional, problemas familiares y económicos, así como la sobrecarga de actividades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Diversos estudios han demostrado que el estrés, puede afectar negativamente el rendimiento académico, la salud física, y el bienestar emocional, incrementando el riesgo de trastornos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño y enfermedades cardiovasculares (Caballero & Palacios, 2020; Medina et al., 2021). En este sentido, la identificación de factores protectores frente al estrés cobra vital importancia dentro del contexto universitario.

Entre los principales factores protectores frente al estrés se encuentra la actividad física. cualquier acción que realizan los músculos que impliquen gasto calórico, e incluye desde actividades deportivas hasta caminatas recreativas (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). La práctica rutinaria de actividad física tiene efectos positivos sobre la salud mental, menor percepción de estrés y una mayor resiliencia emocional (Reigal et al., 2020). La OMS (2020) recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para obtener beneficios significativos en la salud física y mental.

Sin embargo, a pesar de los beneficios ampliamente conocidos de la actividad física, los niveles de sedentarismo entre los estudiantes universitarios han aumentado, influenciados por factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la carga académica y la falta de motivación (Silva et al., 2019). Esta situación resulta paradójica cuando se observa en estudiantes de carreras relacionadas con la salud, como los de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, quienes poseen conocimientos teóricos sobre estilos de vida saludables, pero no siempre los aplican en su práctica cotidiana.

Por tanto, esta investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. Se espera contribuir con evidencia científica útil para fundamentar intervenciones de promoción de estilos de vida saludables en el entorno universitario. Este estudio resulta relevante no solo para el ámbito académico, sino también para el diseño de políticas de salud pública orientadas a jóvenes universitarios, dado que el autocuidado y la gestión del estrés son competencias esenciales para su formación integral y desempeño profesional futuro.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la Realidad Problemática

El estilo de vida saludable, es la opción de elección de hábitos como ejercicio regular, alimentación balanceada, disfrute del tiempo libre, relaciones sociales positivas y autoestima alta, cuyos beneficios redundan en mejorar la salud física y mental, en contraposición el estilo de vida no saludable, son hábitos como consumo de sustancias nocivas (alcohol, drogas), tabaquismo, sedentarismo, estrés y exposición a contaminantes, que predisponen a un mayor riesgo de enfermedades como la obesidad Salud DGPS, 2021).

La vida moderna, con sus demandas laborales, sociales y estudiantiles, genera estrés, según la OMS (1994) citado por Moreno (2008). Este estrés provoca reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para actuar, pero pueden ser desmedidas o insuficientes. Los estilos de vida no saludables, como la falta de actividad física y el mal manejo del estrés, son riesgos potenciales de enfermedad (Frenk, 2016).

La educación superior debería reforzar los hábitos de vida saludables adquiridos previamente, incluyendo la actividad física regular y una adecuada autorregulación emocional, elementos esenciales para la adultez. Sin embargo, la inmersión en una cultura de conocimiento y una intensa actividad académica en la universidad tiende a desplazar el ejercicio físico y a generar un estrés considerable que los estudiantes pueden tener dificultades para manejar. Además, factores como el consumo de sustancias y comportamientos de riesgo se suman a los hábitos poco saludables entre los universitarios a nivel global. En la Facultad de Bromatología y Nutrición, se ha identificado una correlación entre las demandas académicas y la disminución de la actividad física, así como el incremento del estrés, con impactos

negativos en la esfera personal, familiar y académica. Aunque el área de Bienestar Universitario ha implementado estrategias para mitigar esta problemática, se observa que muchos estudiantes, especialmente aquellos en el segundo semestre que experimentan una transición significativa del bachillerato a la universidad, ceden ante el estrés académico, afectando su bienestar y desempeño, lo cual es una preocupación crucial para la formación profesional en esta facultad

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General:

¿Cómo están relacionados la actividad física con los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?

1.2.2 Problemas Específicos:

1. ¿Cómo los factores socioeconómicos y culturales están relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?
2. ¿Cómo la actividad física está asociada con el razonamiento activo para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?
3. ¿Cómo actividad física está asociada con la planificación y orden para el estudio y enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?
4. ¿Cómo la actividad física está asociada el apoyo social para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General:

Analizar cómo están relacionados la actividad física con los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

1.3.2 Objetivos Específicos:

1. Explicar cómo los factores socioeconómicos y culturales están relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.
2. Explicar cómo la actividad física está asociada con el razonamiento activo para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.
3. Explicar cómo la actividad física está asociada con la planificación y orden para el estudio y enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.
4. Explicar cómo la actividad física está asociada con el apoyo social para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

1.4 Justificación

Las exigencias de las políticas educativas en la educación superior hacen que los estudiantes, especialmente los que inician la universidad, sean susceptibles a transformaciones diarias que afectan significativamente su alimentación, niveles de ejercicio y el estrés relacionado con los estudios (Aljaber et al., 2019, citado por Durán-Galdo et al., 2021). Hay evidencia de que la mayoría de los universitarios mantienen dietas poco saludables, no realizan la actividad física recomendada y sufren de estrés emocional, asimismo, el consumo excesivo de alimentos por ansiedad esté ligado al estrés académico (Chamberlin, 2018, citado por Durán-Galdo et al., 2021).

Evaluar los hábitos alimentarios y la actividad física en relación con el estrés académico es necesario, dada su influencia en la salud mental en las agendas gubernamentales y universitarias, tanto públicas como privadas, en Perú. Además, es crucial entender el nivel de estrés universitario para optimizar la respuesta académica de los estudiantes (Garger, et al., 2020, citado por Durán-Galdo et al., 2021).

El estrés, un término de uso creciente, implica una mayor demanda de rendimiento físico, lo que se manifiesta en el aumento de la presión arterial, el tono muscular y las frecuencias cardíaca y respiratoria, debido a la liberación de hormonas como la adrenalina y noradrenalina, y es clave para normalizar la secreción hormonal, lo que contribuye a reducir los niveles elevados de azúcar y grasas en sangre, así como la presión arterial, mejorando así los síntomas del estrés. Múltiples estudios científicos, como los de Kobasa, Maddi y Puccetti (1982), Tucker, Cole y Friedman (1986), y Brown & Siegel (1988), respaldan los beneficios de la actividad física como un factor protector que reduce la reactividad del organismo ante situaciones estresantes.

En este contexto, el interés principal de esta investigación es determinar la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, considerando sus niveles de actividad física y el manejo del estrés. Es vital comprender la situación de los jóvenes en esta etapa de la vida, expuestos a numerosos cambios que pueden afectar su estilo de vida, y estudiar esta población es crucial, ya que las instituciones educativas son espacios fundamentales para la intervención.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Un estudio realizado por Feldman et al. (2008) profundizó en cómo el estrés académico, el apoyo social, la salud mental y el rendimiento académico se interconectan en la vida de los estudiantes universitarios. La investigación se llevó a cabo con 321 estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela. Los participantes completaron encuestas para evaluar su nivel de estrés académico, el apoyo social que recibían y su estado de salud mental, todo ello durante el periodo más exigente del año académico. Los resultados mostraron una conexión clara: una mejor salud mental se asociaba con un mayor apoyo social y, a su vez, con menos estrés académico. Al analizar por género, se encontró que el nivel de estrés en las mujeres estaba más relacionado con una menor ayuda por parte de sus amistades. En cambio, para los hombres, el estrés se vinculaba con una disminución del apoyo social de personas cercanas y un menor apoyo en general. Concluyeron que tanto en hombres y mujeres, se observó que un mayor rendimiento académico coincidía con un nivel más alto de estrés académico percibido y un apoyo social moderado de personas cercanas.

Un estudio de Varela et al., (2011) investigó las prácticas de actividad física (AF) entre estudiantes universitarios en Colombia, donde exploraron qué los motiva a hacer ejercicio o a cambiar sus hábitos, y qué recursos tienen disponibles para ello. La investigación incluyó a 1811 estudiantes de seis universidades colombianas, con edades entre 15 y 24 años. Para recopilar los datos, se usó un cuestionario enfocado en los estilos de vida de los jóvenes universitarios. Los hallazgos revelaron que solo el 22,2% de los estudiantes universitarios realizaban actividad física de forma regular. Las principales razones para hacer ejercicio fueron "beneficiar la salud" (45,8%) y "mejorar la figura"

(32%). Sin embargo, la mayor barrera para la actividad física fue la "pereza" (61,5%). Concluyeron que la prevalencia de actividad física entre los estudiantes universitarios colombianos es baja. Para combatir y modificar el sedentarismo, es fundamental considerar tanto los aspectos motivacionales que impulsan el cambio como la disponibilidad de recursos que faciliten la práctica de ejercicio.

Un estudio de Soto et al., (2010), investigó los hábitos y el nivel de satisfacción con el estilo de vida de estudiantes universitarios en Colombia. La investigación contó con la participación de 598 estudiantes de una universidad privada colombiana, de los cuales el 44.7% eran hombres y el 55.3% mujeres. Los datos se recolectaron utilizando un instrumento llamado "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios". Los hallazgos revelaron que los estudiantes solían mantener prácticas saludables en la mayoría de las áreas, con la notable excepción del ejercicio y la actividad física. Además, los participantes expresaron una alta satisfacción tanto con su estilo de vida como con su estado de salud general. Se encontró una relación consistente entre la satisfacción con sus hábitos y el tipo de comportamiento que exhibían, lo cual se alinea con los principios del modelo de etapas de cambio. Concluyeron que, si bien los jóvenes universitarios colombianos tienden a adoptar estilos de vida saludables en la mayoría de los aspectos evaluados, existe una clara oportunidad para fomentar y mejorar sus hábitos de ejercicio y actividad física.

Laguado-Jaimes y Gómez-Díaz (2014) investigaron los estilos de vida de los estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bucaramanga. Para este estudio descriptivo transversal, se utilizó el cuestionario HLPPII de Nola Pender. Se aplicó a 154 estudiantes y constaba de 52 ítems que evaluaban seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritualidad. Los hallazgos mostraron que el 85.7% de los

participantes eran mujeres, con una edad promedio de 21 años. Las dimensiones de espiritualidad y relaciones interpersonales fueron las que presentaron los comportamientos más saludables. Sin embargo, el estudio concluyó que diversos factores interfieren en el mantenimiento de estilos de vida saludables durante la universidad. Específicamente, los estudiantes de enfermería evaluados no practicaban hábitos saludables de manera rutinaria, lo que, según el modelo de Nola Pender, los clasifica como no saludables y con riesgo de desarrollar enfermedades.

Oña y Vásquez (2016) llevaron a cabo una investigación en el Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva en Quito, Ecuador, durante 2016, para analizar la conexión entre el consumo de frutas y verduras, la actividad física y el estrés académico en sus estudiantes. El estudio, de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, incluyó a 265 estudiantes de los primeros tres años académicos. Los investigadores recogieron los datos directamente en las aulas utilizando cuestionarios. Estos instrumentos evaluaron la frecuencia con la que los estudiantes comían frutas y verduras, sus niveles de actividad física (usando el IPAQ) y su grado de estrés (con el SISCO). Los resultados mostraron que el consumo diario de frutas y verduras era muy bajo, con solo el 1,1% de los estudiantes comiendo frutas a diario y el 1,9% verduras diariamente. En cuanto a la actividad física, el 37% realizaba actividad moderada, el 24,9% actividad vigorosa y un 38,1% era levemente activo o inactivo. Respecto al estrés académico, una gran mayoría, el 76,7%, experimentaba niveles moderados, mientras que un 22,5% reportaba niveles altos. La investigación reveló una relación significativa entre el consumo de frutas y el estrés académico, sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el estrés académico y la frecuencia de consumo de verduras o la actividad física.

Un estudio realizado por Caro-Freile y Cobos (2017), investigó los factores que inciden en la participación en actividad física de estudiantes universitarios en Colombia. Los autores señalan que, si bien la inactividad es común en la población colombiana, esta tendencia es aún más preocupante en la etapa universitaria, donde el porcentaje de estudiantes que hacen ejercicio es bajo. Entre las razones más frecuentes para hacer actividad física se encuentran el disfrute del deporte, el espíritu competitivo, la búsqueda de una mejor imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios para la salud. Por otro lado, las principales barreras que impiden el ejercicio en esta población son la pereza, el temor a sufrir lesiones, la falta de instalaciones deportivas y la inseguridad del entorno. Concluyó que comprender las motivaciones y las barreras es fundamental para crear estrategias efectivas que impulsen un estilo de vida activo y mejoren el bienestar de los estudiantes universitarios.

Muñoz & Gonzales (2017) investigaron cómo el género y la práctica de actividad física influyen en los niveles de perfeccionismo y la percepción de estrés en adolescentes. El estudio incluyó a 127 adolescentes (45 mujeres y 82 hombres), con edades entre 13 y 17 años (promedio de 14.56 años). Los participantes completaron cuestionarios autoaplicados, que incluían la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (FMPS), la Escala de Estrés Percibido (PSS) y un cuestionario sociodemográfico específico para el estudio. Los hallazgos mostraron diferencias significativas en los aspectos adaptativos del perfeccionismo (como los estándares personales y la organización) según si los adolescentes realizaban actividad física o no. Los investigadores concluyeron que la práctica regular de ejercicio parece fortalecer los indicadores positivos del perfeccionismo. No obstante, es crucial tener en cuenta los riesgos asociados al ejercicio excesivo en términos de duración e intensidad, ya que estos pueden tener consecuencias negativas tanto a nivel físico y mental como en el ámbito social.

López et al., (2020) llevaron a cabo un estudio para evaluar si la actividad física (AF) ayuda a reducir el estrés y aumentar la felicidad, y si esta influye en la relación entre ambos. Su hipótesis principal fue que tanto la percepción del estrés (con o sin control sobre la situación) como la felicidad genuina varían según el nivel de actividad física. Específicamente, esperaban que a mayor práctica de AF, los estudiantes tuvieran una mayor percepción de control en situaciones estresantes y una felicidad más auténtica. La investigación contó con la participación de 938 estudiantes universitarios. Se evaluó su nivel de actividad física y se les pidió completar cuestionarios para medir su estrés percibido (PSS) y su felicidad auténtica (AHI). Los hallazgos mostraron que, efectivamente, la percepción del estrés (con o sin control) y la felicidad auténtica variaban significativamente según el nivel de actividad física de los estudiantes. Aquellos con un mayor nivel de AF percibían un mejor control ante situaciones estresantes y reportaban mayor felicidad auténtica. El estudio concluyó que la actividad física es crucial para disminuir el estrés y fomentar la felicidad en estudiantes universitarios. Un mayor nivel de AF se asocia directamente con una mejor capacidad para percibir control en situaciones estresantes.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Sánchez et al., (2010) llevaron a cabo un estudio en la Universidad César Vallejo en Trujillo, Perú, para investigar la relación entre el estilo de vida, la autoestima y el apoyo social en estudiantes de enfermería. La investigación, de tipo descriptivo, correlacional y transversal, incluyó a 136 estudiantes. Se utilizaron cuestionarios para evaluar el estilo de vida (con 48 ítems), el apoyo social (20 ítems) y la autoestima (mediante la escala de Rosenberg). Los hallazgos mostraron que el 54.4% de los estudiantes tenían un estilo de vida de nivel medio. En cuanto a dimensiones específicas del estilo de vida, el 78% se encontraba en niveles medio o bajo en el área de ejercicio, y el 65% en los mismos niveles

para nutrición. Respecto a la autoestima, el 45.6% de los estudiantes presentaba un nivel medio, mientras que el 21.32% tenía un nivel bajo. El estudio concluyó que existe una relación positiva entre un estilo de vida saludable y la autoestima en estudiantes de enfermería. Sin embargo, no se encontró evidencia de una relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social en esta población.

La tesis de Atuncar (2017) examinó la conexión entre el ejercicio físico, el estrés que los estudiantes sienten y su capacidad para manejar sus emociones. El estudio contó con la participación de 102 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 23 años. Todos ellos cursaban los primeros ciclos de una universidad privada en Lima. Para recopilar los datos, se utilizaron cuestionarios que habían sido adaptados al español y que medían los niveles de actividad física, el estrés percibido y la autorregulación emocional. Los resultados revelaron una relación inversa entre la actividad física y el estrés percibido, lo que significa que, a mayor ejercicio, menor estrés. Sin embargo, no se encontró una correlación entre la actividad física y la autorregulación emocional. Un hallazgo interesante fue la conexión directa entre el comportamiento sedentario y la estrategia de supresión emocional, que implica evitar expresar los propios sentimientos. Concluyó que la actividad física podría funcionar como un escudo protector contra el estrés percibido en estudiantes universitarios. No obstante, la investigación no halló pruebas que la vinculen directamente con una mejor autorregulación emocional.

Castillo & Vivanco (2019) llevaron a cabo un estudio en Lima Este para examinar la conexión entre los hábitos alimenticios, la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. Se seleccionó intencionalmente a 230 estudiantes universitarios para participar en el estudio. El 62.6%

de los participantes mantenían hábitos alimenticios adecuados. En cuanto a la actividad física, el 63.5% reportó niveles moderados, mientras que el 59.1% de los estudiantes experimentaba un estrés académico moderado. Los investigadores concluyeron que adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una buena alimentación y ejercicio regular, puede ayudar a los estudiantes universitarios a manejar mejor su estrés académico.

Durán & Mamani (2021) investigaron cómo se relacionan los hábitos alimenticios, la actividad física y el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada en Lima, Perú. El estudio fue de tipo transversal y se llevó a cabo con 180 estudiantes. Los datos se recolectaron durante los ciclos académicos 2018-2 y 2019-1. Los resultados mostraron que la gran mayoría, el 96.1% de los participantes, tenía hábitos alimenticios adecuados. En cuanto a la actividad física, un 38.9% realizaba ejercicio de baja intensidad, un 50.0% de intensidad moderada y un 11.1% de intensidad vigorosa. Respecto al estrés académico, el 2.2% reportó niveles muy bajos, el 39.4% leves y el 58.3% moderados. Los investigadores concluyeron que existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y el estrés académico. Esto sugiere que hacer ejercicio regularmente podría proteger a estos estudiantes del estrés relacionado con sus estudios.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludables se han enmarcado en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar. Un estilo de vida saludable representa las decisiones que cada individuo toma sobre su forma de vivir, abarcando aspectos como la hora de levantarse y acostarse, la alimentación, la actividad física, las relaciones interpersonales y la actitud ante los problemas (Organización Panamericana de la Salud-OPS, 2011).

Más allá de lo evidente, la forma en que vivimos está marcada por diversos elementos. Nuestra salud personal, cómo aprovechamos el tiempo libre, y la calidad de nuestras interacciones sociales son clave. También influyen nuestras capacidades para realizar actividades cotidianas, la medida en que cubrimos nuestras necesidades básicas, la situación económica, la disponibilidad de servicios de salud y sociales, la calidad del entorno en que nos desenvolvemos, los aspectos culturales y el respaldo social que recibimos. Todos estos componentes, en conjunto, dan forma a nuestra calidad de vida. Los estilos de vida saludables son una estrategia global para prevenir enfermedades y promover el bienestar. La OMS ha impulsado esta tendencia desde el año 2004. Se basan en decisiones individuales sobre la alimentación, la actividad física, las relaciones interpersonales y la actitud ante la vida, sin embargo, el desarrollo armónico del ser humano va más allá de la satisfacción de necesidades básicas. Implica un crecimiento personal que impacta en la calidad total de nuestras vidas. En este sentido, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Los estilos de vida saludables son fundamentales para el desarrollo armónico del ser humano y la mejora de la calidad de vida.

Las estrategias para alcanzar estilos de vida saludables se basan en comportamientos individuales y colectivos.

El desarrollo armónico del ser humano implica crecimiento personal y bienestar integral.

La relación entre salud y alimentación es crucial para el bienestar.

La demanda de alimentos funcionales está en auge debido a sus beneficios para la salud.

2.2.2 Actividad física

Para la mayoría de las personas, la actividad física se asocia con las actividades cotidianas que se realiza cuando nos movilizamos, si bien estas actividades son beneficiosas para la salud y el estilo de vida, en los últimos años se ha incrementado la conciencia sobre la importancia de una práctica más rutinaria y disciplinada (Hernández-Escolar, Herazo-Beltrán, & Valero, 2010).

El Colegio Americano de Medicina del Deporte define la actividad física como cualquier acción que nuestros músculos esqueléticos realizan, resultando en un consumo de calorías extras que el cuerpo gasta estando en reposo, por el quehacer diario de las personas, cuya frecuencia recomendable es por lo menos de 150 minutos a la semana (American College of Sport Medicine, 2008). Entre los aspectos a destacar, se deben resaltar: Que la actividad física, es una forma de vida que promueve hábitos saludables, ayuda a evitar el sedentarismo y mejora la salud.

2.2.3 Efectos fisiológicos de la actividad física

La actividad física genera una serie de adaptaciones en nuestro organismo a nivel sistémico, brindando beneficios tanto físicos como mentales (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2012). Los beneficios físicos son:

Reducción de peso corporal: La actividad física ayuda a quemar calorías, especialmente de alimentos poco saludables, disminuyendo el tejido adiposo (grasa) y previniendo la obesidad.

Crecimiento sano de huesos y articulaciones: La actividad física fortalece los huesos y articulaciones, aumenta la masa muscular y desarrolla capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Prevención de enfermedades: El ejercicio regular ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Fortalece el corazón, mejora la circulación y la oxigenación de la sangre, reduce los niveles de colesterol y mejora la función pulmonar (España-González (2015)).

Beneficios psicológicos:

Reducción del estrés y mejora de la relajación: La actividad física induce la liberación de endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia, y norepinefrina, que modera la respuesta del cerebro al estrés y alivia síntomas de depresión.

Mejora del estado de ánimo: La liberación de energía y neurotransmisores durante y después del ejercicio ayuda a relajarse física y mentalmente, combatiendo la ansiedad y mejorando el estado de ánimo (Herrera-Ordoñez 2013).

En síntesis, la actividad física es un componente fundamental de un estilo de vida saludable, es esencial para mantener nuestro cuerpo en forma, conservar su funcionalidad y prevenir enfermedades. Los beneficios de la actividad física se extienden al ámbito mental, reduciendo el estrés, mejorando la relajación y el estado de ánimo.

2.2.4 Concepto de estrés

Desde una perspectiva biológica, la programación genética establece rasgos básicos que permiten al ser humano establecer contacto con el mundo que lo rodea desde su concepción (Herrera-Ordoñez, C.G, 2005).

Esta interacción con diversos factores ambientales, económicos y sociales moldea en cierta medida los comportamientos individuales. En algunos casos, estos factores pueden transformarse en conductas patológicas. Sin embargo, el organismo también posee la capacidad de adaptarse y desarrollar mecanismos para enfrentar estos entornos sin sufrir

cambios adversos, e incluso integrarlos de manera beneficiosa (Kandel, Schwartz, & Jessell, 1995).

Según la Real Academia Española-RAE (1992), el estrés desde una perspectiva psicológica, se caracteriza como un "estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal.

Debido a sus efectos en la salud física y mental, el rendimiento laboral y académico, y la posibilidad de generar trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Entre los aspectos a destacar, se resalta lo siguiente: El comportamiento humano se origina en la interacción entre la genética y el entorno. El estrés es una respuesta fisiológica y conductual a una amenaza real o supuesta, que influye en la salud física y mental, el rendimiento y las relaciones sociales (Herramientas fundamentales para el manejo del estrés, 2020).

2.2.5 Estrés académico

En el ámbito biológico, según Claude Bernard, lo definió como la "inestabilidad del medio ambiente interno", mientras que Walter Bradford Cannon a inicios del siglo XX lo describió como un estado o reacción del organismo que involucra mecanismos fisiológicos para mantener el equilibrio interno (homeostasis).

El estrés se manifiesta en diversas situaciones, desde las relaciones interpersonales hasta el ámbito laboral, militar, académico y de salud. Uno de los ambientes más estudiados como desencadenante de estrés es el escolar, variando según el nivel educativo. El estrés como estímulo (unidimensional), como estímulo y respuesta (bidimensional). El estrés como resultado de la interacción entre el individuo y su entorno.

El concepto de estrés ha evolucionado desde la física hasta la psicología educativa, se manifiesta en diversas situaciones y contextos. Existen dos enfoques principales para

comprender el estrés en el ámbito educativo: psico-biológico y cognitivista transaccional, mientras que el modelo sistémico cognitivista del estrés académico ofrece una visión integral del fenómeno (Barraza, 2007).

2.3 Hipótesis

Hipótesis principal

Hp: La actividad física está asociada con los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

Hipótesis específicas

He1: Los factores socioeconómicos y culturales están relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

He2: La actividad física está asociada con el razonamiento activo para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

He3: La actividad física está asociada con la planificación y orden para el estudio y enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

He4: La actividad física está asociado con el apoyo social para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

2.4 Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables para este estudio es:

Tabla1*Operacionalización de variables*

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Actividad Física	se refiere a cualquier movimiento corporal que nuestros músculos realizan y que genera un consumo de calorías.	-Actividad intensa -Actividad moderada -Caminatas -Actividad sedentaria	Calificación prueba IPAQ	Cualitativa. IPAQ 4 valores
Estrés Académico	Respuesta a los estímulos que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias educativas	-Factores socioeconómicos	-Lugar de residencia. -Estado ocupacional de los padres -Nivel Educativo de los padres	Cualitativa Encuesta
		-Estrategias enfocadas en el razonamiento activo. -Planificación y orden para el estudio. -Estrategias de apoyo social	Calificación prueba psicométrica A-CEA	Cualitativa ACEA 4 valores

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.

3.1 Lugar de Ejecución.

Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, Provincia de Huaura, Región Lima- Provincias.

3.2 Diseño de Investigación.

Descriptiva correlacional,

3.2.1 Tipo de Investigación.

Investigación cuasi experimental en un solo grupo con posprueba, transversal, prospectivo.

3.2.2 Nivel de la investigación: Aplicada.

3.2.3 Enfoque: Cualitativo y Cuantitativo.

3.3 Población y muestra de la investigación.

3.3.1 Población

Está constituida por los estudiantes del II ciclo semestre 2023-II de la escuela Profesional de Bromatología y Nutrición.

3.3.2 Muestra

- Muestreo censal.
- 31 estudiantes del II ciclo 2023-II de la Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición.

3.4 Beneficios de la actividad física sobre el estrés académico.

Se evaluó la utilidad de la actividad física por sus efectos favorables sobre el razonamiento activo, planificación y orden para el estudio, y el apoyo social en los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición –II Ciclo, semestre académico

2023-2. Se realizó aplicando el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (OMS, 2021) y la prueba psicométrica ACEA, las mismas que contenían los ítems siguientes por cada indicador:

Tabla 2

Cuestionario Mundial de Actividad Física

Actividad física intensa		Respuesta	
1	¿Cuántas veces realizó actividades físicas intensas (levantar pesos, gimnasia aeróbica o andar en bicicleta a ritmo acelerado) durante la última semana?	N° días/semana _____	Ninguna AFI____ Pasar a pregunta 3
2	¿En promedio, cuánto tiempo dedicaba a una actividad física intensa en un día típico de la semana pasada?	_____ hrs/ día _____ min/día No está seguro__	
Actividad física moderada			
3	¿En cuántos días de la última semana realizó actividades físicas moderadas (transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad moderada)? No cuente los días que solo caminó.	N° días/semana _____	Ninguna AFM____ Pasar a pregunta 4
4	En promedio, ¿cuánto tiempo dedicaba a una actividad física moderada en un día típico de la semana pasada?	_____ hrs/ día _____ min/día No está seguro__	
Caminatas			
5	¿En cuántos días de la última semana caminó al menos durante 10 minutos ininterrumpidos?	N° días/semana _____	Ninguna AFM____ Pasar a pregunta 4
6	En promedio, ¿cuánto tiempo dedicaba a realizar caminatas en un día típico de la semana pasada?	_____ hrs/ día _____ min/día No está seguro__	
Actividad sedentaria			
7	¿Cuántas horas al día dedicó a estar sentado en un día de clases típico de la última semana?	_____ hrs/ día _____ min/día No está seguro__	

Tabla 3*Clasificación de los niveles de actividad física*

Niveles de Actividad Física	Interpretación
Actividad física alto	Combinar caminatas y/o actividades de intensidad moderada o alta a diario, Opción 2: Realizar actividad física vigorosa al menos tres días a la semana.
Actividad física moderado	<p>Opción 1: Hacer actividad física vigorosa (20 minutos 3 veces por semana).</p> <p>Opción 2: Realizar caminata (30 minutos más de 4 veces a la semana).</p> <p>Opción 3: Combinar caminatas con actividades moderadas o vigorosas durante más de 4 días a la semana.</p>
Actividad física bajo	Definición: Pasar la mayor parte del día sentado, con poca o ninguna actividad física.

Prueba psicométrica para el estrés ACAE

Dimensión 1: Razonamiento activo para afrontar el estrés académico

Tabla 4

Indicadores: Pensamiento positivo para afrontar el estrés académico

Estrategias enfocadas en el razonamiento activo:	1	2	3	4	Media
Enfatizar lo positivo: Ante un examen, me concentro en mis fortalezas y capacidades, dejando de lado los aspectos negativos o dudas que puedan surgir.					
Mantener una mentalidad positiva: Durante el estudio y el desarrollo del examen, cultivo una actitud positiva, creyendo en mi capacidad para resolver las preguntas y obtener un buen resultado.					
Visualizar el éxito: En la víspera del examen, visualizo una ejecución exitosa, reforzando mi confianza y motivación.					
Estrategias de control emocional:					
Regular las emociones: Ante un problema o dificultad durante el examen, me tomo un momento para calmarme y analizar la situación de forma objetiva, evitando que las emociones me superen.					
Establecer plazos: Me propongo un tiempo límite para resolver cada problema o pregunta, gestionando el tiempo de manera eficiente.					
Mantener la calma: Procuro mantener la calma y el control durante el examen, evitando el nerviosismo o la ansiedad que puedan afectar mi rendimiento.					
Estrategias de acción:					
Buscar soluciones: Ante un problema o dificultad en el examen, no me rindo fácilmente. En cambio, analizo la situación y busco activamente soluciones efectivas.					
Adaptarse y mejorar: Tras un examen, reflexiono sobre mi desempeño, identificando áreas de mejora y realizando ajustes en mi estrategia de estudio para futuros exámenes.					

1: Intento, 2: A veces, 3: Regularmente; 4: Frecuentemente

Fuente: cuestionario de estrés académico ACEA.

Escala de valoración	Intervalos	(Valor total de ítems/ estudiante
Bajo	9 a 18	$(9 + 18) / 9 = 1,00$ a $2,00$
Moderado	19 a 27	$(19 + 27) / 9 = 2,11$ a $3,00$
Alto	28 a 36	$(28 + 36) / 9 = 3,11$ a $4,0$

Dimensión 2: Organización y Planificación para el estudio

Tabla 5

Indicadores de la Planificación y Orden para el estudio

Estrategias de planificación:	1	2	3	4	Media
Planificación detallada: Antes de comenzar a estudiar para un examen, elaboro un plan de estudio detallado que incluya el material a revisar, el tiempo disponible y las estrategias de estudio a utilizar.					
Establecimiento de metas: Defino metas claras y alcanzables para cada sesión de estudio, enfocadas en obtener los mejores resultados posibles..					
Priorización de tareas: Priorizo las tareas de estudio en función de su importancia y urgencia, asegurando que dedico más tiempo a los temas más relevantes y desafiantes.					
Estrategias de organización:					
Elaboración de listas de tareas: Creo listas de tareas pendientes que desglosan las actividades de estudio en pasos más pequeños y manejables.					
Gestión del tiempo: Gestiono mi tiempo de manera eficiente, estableciendo un horario de estudio realista y utilizando técnicas de productividad.					
Organización del espacio de estudio: Organizo mi espacio de estudio para que sea cómodo, libre de distracciones y propicio para la concentración.					
Optimización de recursos: Utilizo de manera eficiente los recursos de estudio disponibles, como libros, apuntes, materiales en línea y herramientas de estudio.					

1: Intento, 2: A veces, 3: Regularmente; 4: Frecuentemente

Fuente: cuestionario de estrés académico ACEA.

Escala de valoración	Intervalos	(Valor total de ítems/ estudiante
Bajo	7 a 14	$(9 + 18) / 9 = 1,00$ a $2,00$
Moderado	15 a 21	$(19 + 27) / 9 = 2,11$ a $3,00$
Alto	22 a 28	$(28 + 36) / 9 = 3,11$ a $4,0$

Dimensión 3: Apoyo Social

Tabla 6

Indicador: Estrategias de apoyo social para afrontar el estrés académico.

Estrategias de búsqueda de apoyo:	1	2	3	4	Media
Solicitar consejo: Busco la orientación y el apoyo de docentes, familiares o amigos de confianza cuando me enfrento a situaciones difíciles o estresantes.					
Expresar emociones: Comparto mis sentimientos y preocupaciones con personas cercanas, permitiéndome desahogarme y obtener una perspectiva diferente.					
Buscar ayuda profesional: Cuando la situación lo requiere, recurro a la ayuda de profesionales como psicólogos o terapeutas para recibir apoyo especializado.					
Estrategias de comunicación asertiva:					
Manifestar opiniones: Expreso mis opiniones y puntos de vista de manera clara, directa y respetuosa, incluso en situaciones desafiantes.					
Escuchar activamente: Practico la escucha activa, prestando atención a las opiniones y perspectivas de los demás, fomentando así la comunicación efectiva.					
Negociar soluciones: Busco soluciones mutuamente beneficiosas a través del diálogo constructivo y la negociación, evitando conflictos y promoviendo la colaboración.					

1: Intento, 2: A veces, 3: Regularmente; 4: Frecuentemente

Fuente: cuestionario de estrés académico ACEA.

Escala de valoración	Intervalos	(Valor total de ítems/ estudiante)
Bajo	6 a 12	$(6 + 12) / 7 = 1,00$ a $2,00$
Moderado	13 a 18	$(13 + 18) / 7 = 2,14$ a $3,00$
Alto	19 a 24	$(19 + 24) / 7 = 3,14$ a $4,0$

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Las principales técnicas que se utilizó fueron las siguientes:

- ❖ Análisis Documental, para obtener información teórica de las variables de estudio.
- ❖ Encuestas: Aplicación del cuestionario mundial de actividad física (OMS, 2021) y Prueba psicométrica para el estrés ACEA.
- ❖ Estadístico, en la determinación de la asociación de la actividad física sobre el estrés académico. Se aplicó el programa estadístico SPSS versión 23,0.

3.5.1 Contrastación de hipótesis

Hipótesis

1.- Actividad física y factores socioeconómicos y culturales.

H₀₁ = Los factores socioeconómicos y culturales no tienen una asociación relevante con la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

H_{i1} = Los factores socioeconómicos y culturales si tienen una asociación relevante con la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

2.- Actividad física y razonamiento activo para enfrentar el estrés académico.

H₀₂ = La actividad física no tiene una asociación relevante con el pensamiento positivo para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

H_{i2} = La actividad física si tiene una asociación relevante con el pensamiento positivo para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

3.-Actividad física y la planificación y orden para el estudio y enfrentar el estrés académico.

H₀₃ = La actividad física no tiene una asociación relevante con la organización y planificación para el estudio y enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

H_{i3} = La actividad física si tiene una asociación relevante con la organización y planificación para el estudio y enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

4.- Actividad física y el apoyo social para enfrentar el estrés académico.

H₀₄ = La actividad física no tiene una asociación relevante con el apoyo social para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

H_{i4} = La actividad física si tiene una asociación relevante con el apoyo social para enfrentar el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Distribución del género y edad de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

La distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición del II ciclo- semestre 2023-II. Se indican en las figuras 2 y 3.

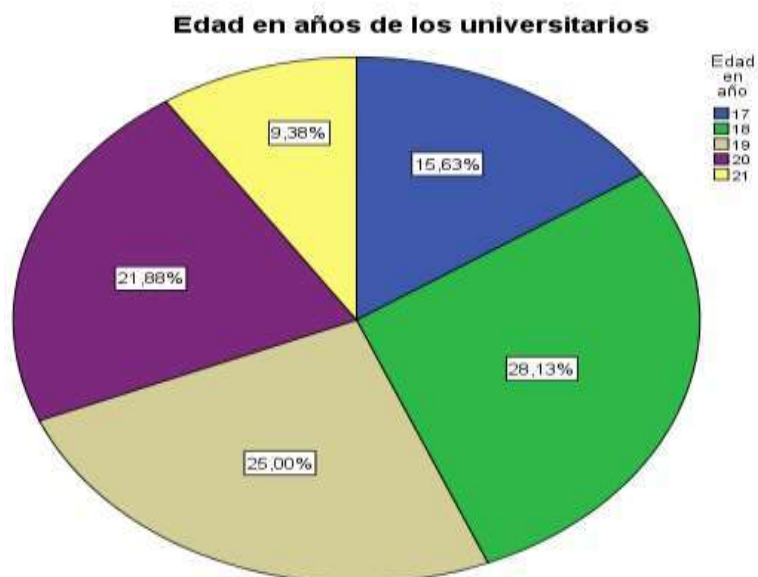
Figura 1

Diagrama circular del género de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.



Figura 2

Diagrama circular de la edad de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.



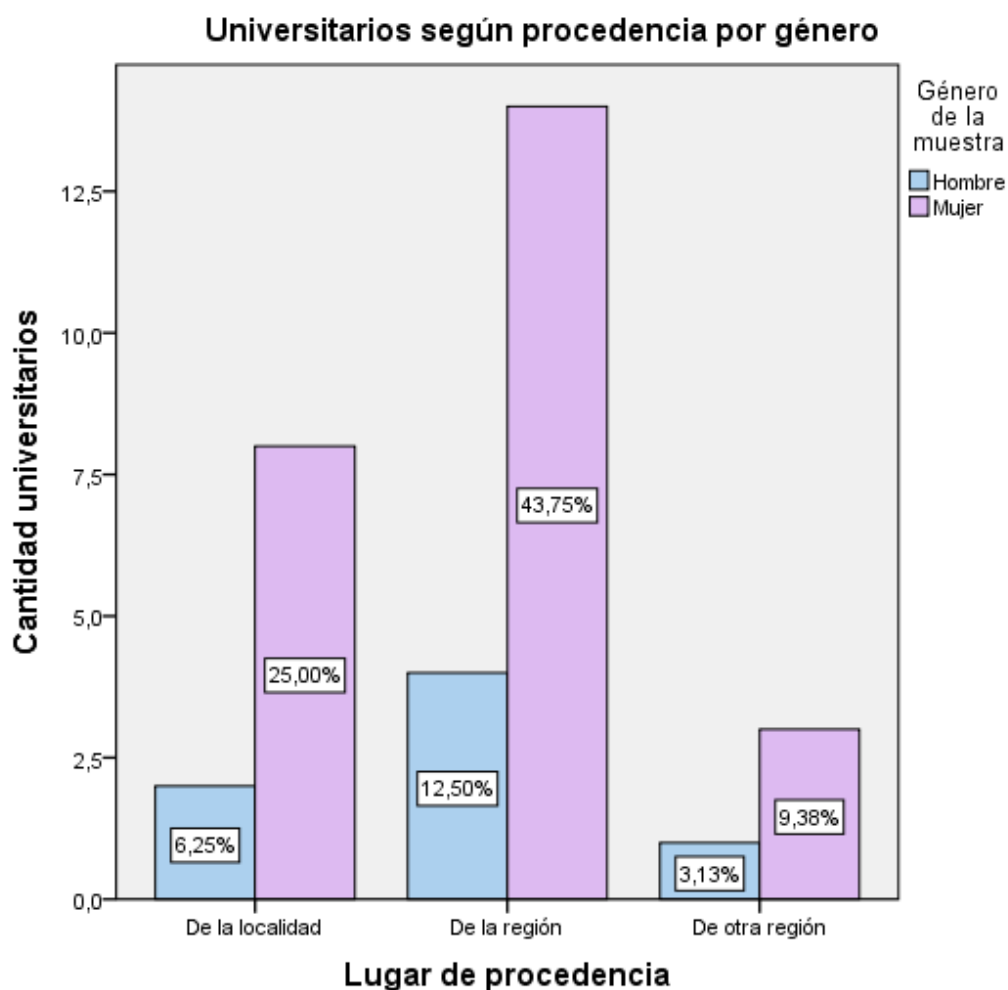
La distribución de universitarios en la Facultad de Bromatología y Nutrición son en su mayoría de género femenino, con un proporción de un varón por cada 4 mujeres, cuya preferencia en las universitarias parece seguir esta carrera profesional pareciera estar influenciada por ser una carrera ligada al campo clínico, sin embargo, al término de la carrera profesional una buena proporción de ellas, desarrollan la profesión no solamente en el campo hospitalario sino también en los servicios de alimentación colectiva y control de calidad de alimentos. Respecto a la edad se encuentran dentro del intervalo de 17 a 21 años de edad, correspondiendo alrededor del 69% a la mayor población cuyas edades se encuentran entre los 17 a 19 años y el 31% de edades de 20 a 21 años.

4.2 Factores socio-culturales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

El lugar de origen de los estudiantes que han optado por seguir sus estudios profesionales de la Facultad de Bromatología y Nutrición se indica en la figura 4. El nivel educativo de los padres de los estudiantes se muestra en la figura 5 y asimismo, el estado ocupacional se señala en la figura 3.

Figura 3

Lugar de origen de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.



Como se puede notar los estudiantes que optan por seguir la carrera profesional de Bromatología y Nutrición en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, provienen en su mayoría de las diferentes localidades que se encuentran en la Región Lima - Provincias (Barranca, Huaral, Chancay entre otros), en una proporción del 56,3%, seguidos por los estudiantes residentes en la Provincia de Huaura y sus alrededores (31,3%), mientras que los estudiantes que vienen de localidades de otras regiones representan el 12,5%.

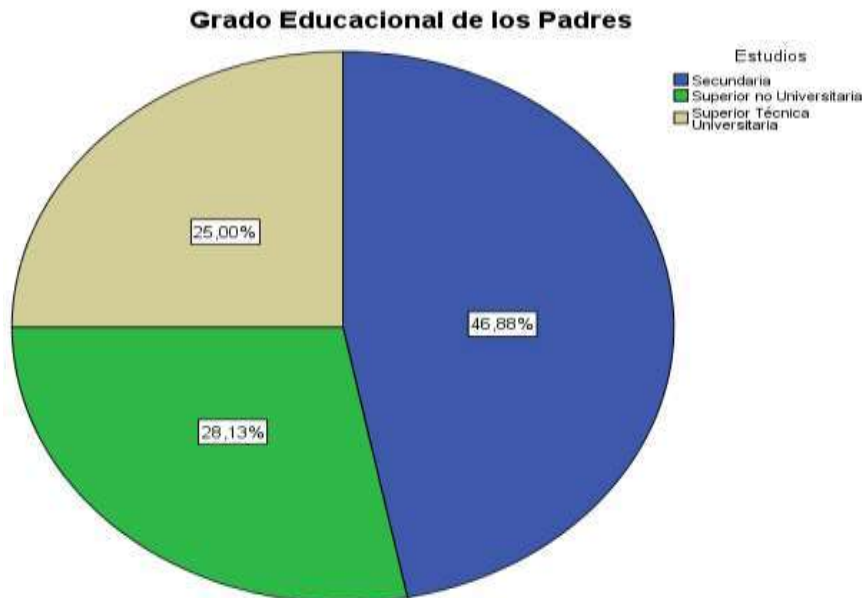
La distribución territorial de la oferta educativa universitaria en Perú presenta un panorama desigual, con una marcada concentración en Lima y una significativa movilidad estudiantil hacia otras regiones. Según datos de la SUNEDU, en el período 2022-II, un 25% de los estudiantes universitarios estudiaba en un lugar diferente al de su nacimiento.

La concentración de la oferta educativa en Lima genera diversas consecuencias negativas, como la migración de jóvenes hacia la capital, el aumento de los costos de vida para los estudiantes y la limitación de oportunidades para aquellos que residen en regiones alejadas.

Es necesario implementar políticas públicas que fomenten la descentralización de la educación universitaria, fortaleciendo las instituciones educativas en las regiones y promoviendo la creación de nuevos programas de formación que respondan a las necesidades específicas de cada zona. La descentralización de la oferta educativa contribuirá a reducir las brechas de acceso a la educación superior, promoverá el desarrollo regional y brindará mayores oportunidades a los jóvenes de todo el país para acceder a una educación de calidad sin tener que migrar a Lima (Universidad en cifras, 2022).

Figura 4

Grado educacional de los padres de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

**Figura 5**

Estado ocupacional de los padres de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.



Como se puede notar el grado educacional de los padres de los estudiantes de la carrera profesional de Bromatología y Nutrición en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (figura 5), tienen una buena formación educativa, 47% tienen por lo menos educación secundaria, el 28,1%, formación superior no universitaria (técnicas y otros estudios de capacitación para el trabajo), y el 25% tienen formación universitaria, aunque algunos de ellos no llegaron a terminar la carrera universitaria o no se dedican a su profesión. Estos datos son importantes de tener en cuenta ya que le dan cierta disponibilidad económica familiar para invertir en la formación profesional de sus hijos. Asimismo, en la figura 6, los resultados revelan que los padres desempeñan labores de acorde a su formación educativa, observándose que 22% desarrollan su labor como profesionales, el 28,1% tienen actividades de servicio técnico o afín, y el 50% realiza diversas actividades productivas y/o administrativas o de servicios no profesionales, evidenciándose que algunos padres que tienen formación profesional no trabajan en su profesión (3%).

Estudios realizados en España, revela que el 55% de los jóvenes cuyos padres no alcanzaron el nivel de educación secundaria superior (Bachillerato o equivalente), los hijos tampoco logran alcanzarlo, perpetuando así un ciclo de desigualdad y limitando sus posibilidades de acceder a estudios superiores. Este informe pone de manifiesto que, a pesar de los avances en el rendimiento educativo general durante la última década, las personas con padres de bajo nivel educativo aún se enfrentan a serias desventajas. Son menos propensos a participar en programas de educación temprana, a finalizar la educación secundaria superior y a continuar hacia niveles educativos más altos (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico-OCDE, 2018).

Este panorama evidencia la necesidad de políticas públicas que ataquen de raíz las desigualdades educativas y brinden a todos los niños y jóvenes, independientemente de su

origen socioeconómico, las mismas oportunidades para alcanzar su máximo potencial. La inversión en educación temprana, el apoyo a las familias con bajos recursos y la mejora de la calidad de la educación en todos los niveles son medidas cruciales para romper este ciclo de desventaja y construir un futuro más equitativo.

4.3 Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

En la tabla 7 y figura 6, se describe los valores obtenidos en la evaluación de la intensidad de la actividad física según el gasto energético que realizan los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

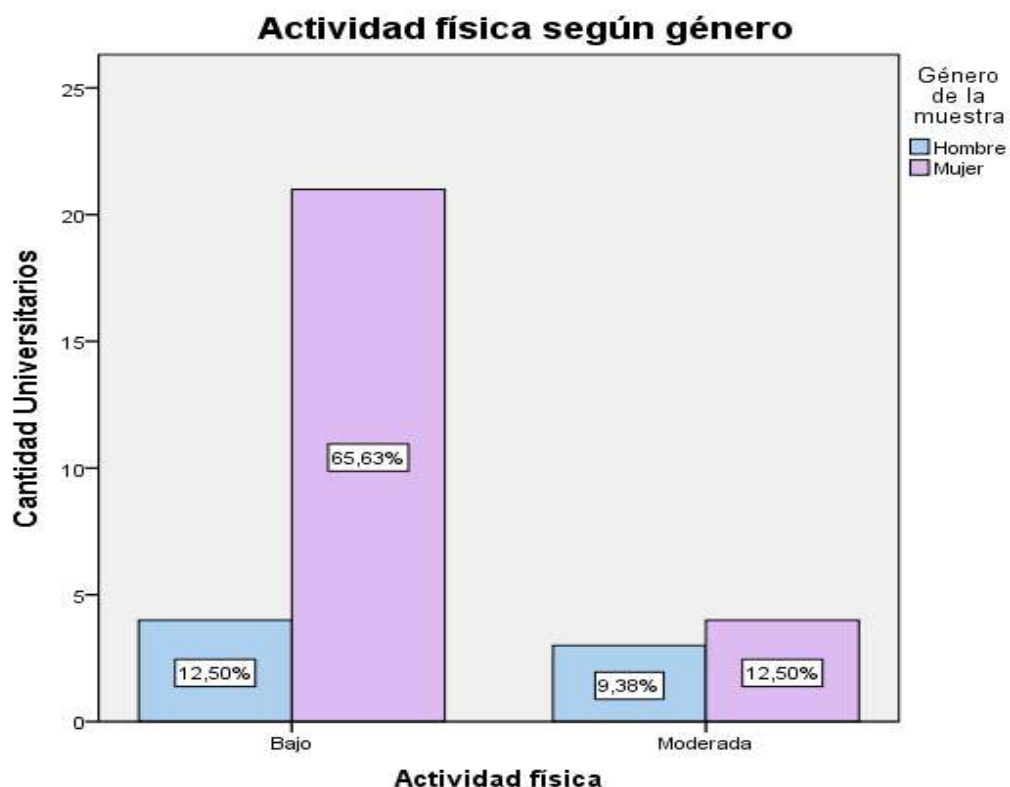
Tabla 7

Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Actividad física	Bajo	Recuento	4	21	25
		%	57,1%	84,0%	78,1%
	Moderada	Recuento	3	4	7
		%	42,9%	16,0%	21,9%
Total		Recuento	7	25	32
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Figura 6

Actividad física según género de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.



Los resultados muestran que la actividad física determinados en una muestra constituida por los estudiantes del II ciclo- semestre 2023-2 de la Facultad de Bromatología y Nutrición, tienen una actividad física baja (78,1%) y moderada (21,90), observándose que el 84% de las mujeres realizan actividades de baja intensidad en comparación con el 57,1% de los varones, mientras que la actividad física moderada es de 16,0% y 42,9%, respectivamente.

La actividad física no solo se trata de músculos y sudor, sino que juega un papel fundamental en la vida integral de los estudiantes universitarios, es un complemento esencial,

la OMS (<https://www.who.int/>) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que produce un gasto energético superior al del reposo. Esta no se limita a deportes específicos, sino que incluye desde caminar hasta bailar (Masso et al., 2015).

Incorporar actividad física en la rutina diaria de un universitario tiene un impacto positivo en su salud física y mental. Se ha demostrado que mejora la concentración, la memoria, el estado de ánimo y la calidad del sueño, además de reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. La vida universitaria, con sus largas horas de estudio y uso de computadoras, puede conducir fácilmente al sedentarismo, definido como la falta de actividad física regular. Este estilo de vida aumenta el riesgo de padecer diversos problemas de salud, principalmente de estrés (Masso et al., 2015).

Contrastación de hipótesis

Ho = Los tiempos de actividad física que realizan los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, se encuentran dentro de lo recomendado por la OMS.

Ha = Los tiempos de actividad física que realizan los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, difieren de lo recomendado por la OMS.

Tabla 8

Prueba Chi-Cuadrado de la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

	Actividad física
Chi-cuadrado	10,125 ^a
gl	1
Sig. asintótica	,001

^(a) 0 casillas (0,0%. La frecuencia mínima de casilla esperada es 16,0

Los tiempos que dedican los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición difieren de lo recomendado por la OMS ($p < ,000$). Las causas que influyen en la baja actividad física son las demasiadas horas que pasan sentado al recibir las clases diarias, inclusive no llegan a caminar durante al menos 30 minutos continuados al día, 5 o más días a la semana, asimismo, realizan limitadas actividades recreativas esporádicas, que son insuficiente. Existen evidencias estadísticas para concluir que los estudiantes solamente desarrollan actividad física baja (78,1%), alcanzando en algunos casos actividad moderada (21,9%)

4.4 Prueba psicométrica Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

En las tablas siguientes, se informan sobre los resultados de la prueba psicopedagógica realizadas en los alumnos del II ciclo semestre 2024-II, de la Facultad de Bromatología y Nutrición

Prueba ACEA

Dimensión 1: Razonamiento activo

Tabla 9

Prueba ACEA: Enfatiza lo real

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Enfatiza lo real	A veces	Recuento	1	7	8
		%	14,3%	28,0%	25,0%
	Regularmente	Recuento	6	11	17
		%	85,7%	44,0%	53,1%
	Frecuentemente	Recuento	0	7	7
		%	0,0%	28,0%	21,9%
Total		Recuento	7	25	32
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que los estudiantes ante la proximidad de los exámenes, el 53% de ellos enfatiza de “regularmente” su concentración en sus capacidades de comprensión y captación del conocimiento impartido en las clases, correspondiendo un mayor porcentaje en los varones (85,7% de total de varones) y 44% en relación a las mujeres, sin embargo, una buena proporción de alumnas permanecen concentradas más “frecuentemente” que los alumnos (28%). No obstante, es necesario, tomar en cuenta que un 14,3% de los varones y 28% de las mujeres se mantienen distraídos, manteniéndose concentradas “a veces”, quizás por falta de motivación o déficit de atención.

Tabla 10*Prueba ACEA: Tiene mentalidad positiva*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Mentalidad positiva	Regularmente	Recuento	5	14	19
		%	71,4%	56,0%	59,4%
	Frecuentemente	Recuento	2	11	13
		%	28,6%	44,0%	40,6%
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que los estudiantes durante el estudio y desarrollo de las preguntas del examen, tienen una actitud positiva, confiando en su capacidad para resolver las preguntas y obtener un buen resultado, donde el 59,4% lo práctica “regularmente” y el 40,6%, “frecuentemente”, correspondiendo un mayor porcentaje en las mujeres (44,0% de ellas) que lo hacen “frecuentemente”, mientras que el 71,4% de los varones lo tienen “a veces”, lo que evidencia una deficiencia en la respuesta cognitiva de estos estudiantes.

Tabla 11*Prueba ACEA: Visualiza el éxito*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Visualiza el éxito	A veces	Recuento	3	8	11
		%	42,9%	32,0%	34,4%
	Regularmente	Recuento	2	6	8
		%	28,6%	24,0%	25,0%
	Frecuentemente	Recuento	2	11	13
		%	28,6%	44,0%	40,6%
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 25,0% y 40,6% de los estudiantes, un día previo a los exámenes, mantienen “regularmente” y “frecuentemente”, su confianza y motivación para obtener buenos resultados, correspondiendo a apreciables porcentajes tanto en hombres (57,2%) como en mujeres (68,0%), mientras que el 42,9% de los varones y el 32,0% de las mujeres, lo asumen “a veces”, lo que evidencia cierta debilidad en la confianza y motivación de un buen sector de estudiantes.

Tabla 12

Prueba ACEA: Regula sus emociones

		Género de la muestra			
			Hombre	Mujer	Total
Regula sus emociones	A veces	Recuento	4	6	10
		%	57,1%	24,0%	31,3%
	Regularmente	Recuento	3	10	13
		%	42,9%	40,0%	40,6%
	Frecuentemente	Recuento	0	9	9
		%	0,0%	36,0%	28,1%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 40,6% y 28,1% de los estudiantes, Ante un problema o dificultad durante el examen, mantienen “regularmente” y “frecuentemente”, momentos para calmarse y analizar la situación de forma objetiva, evitando que las emociones los superen, correspondiendo un mayor manejo del estrés a las mujeres (36% y 40,0%) que lo hacen “regularmente” y “frecuentemente”, mientras que los varones lo hacen “regularmente” (42,9%). Por otro lado, hay un 31,3% del total de estudiantes que lo hacen “a veces”, lo que evidencia un elevado nivel de estrés del 57,1% en los varones y un nivel más bajo en las mujeres (24,0%).

Tabla 13*Prueba ACEA: Se establece plazos.*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Se establece plazos	A veces	Recuento	0	7	7
		%	0,0%	28,0%	21,9%
	Regularmente	Recuento	2	8	10
		%	28,6%	32,0%	31,3%
	Frecuentemente	Recuento	5	10	15
		%	71,4%	40,0%	46,9%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 31,3% y 46,9% de los estudiantes, Ante un problema o dificultad, se proponen “regularmente” y “frecuentemente”, un tiempo límite para resolver cada problema o pregunta, gestionando el tiempo de manera eficiente, correspondiendo un mayor manejo del estrés a los varones (28,6% y 71,4%) que lo hacen “regularmente” y “frecuentemente”, mientras que las mujeres lo hacen 32,0% y 40,0%, respectivamente. Por otro lado, hay un 21,9% del total de estudiantes que lo hacen “a veces”, lo que evidencia un elevado nivel de estrés del 28.0% en las mujeres.

Tabla 14*Prueba ACEA: Mantiene la calma*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Mantiene la calma	Intenta	Recuento	3	12	15
		%	42,9%	48,0%	46,9%
	A veces	Recuento	1	10	11
		%	14,3%	40,0%	34,4%
	Frecuentemente	Recuento	3	3	6
		%	42,9%	12,0%	18,8%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 81,3% de los estudiantes, tienen problemas para mantener la calma y el control durante el examen, evitando el nerviosismo o la ansiedad que puedan afectar su rendimiento, y el 18,8% lo controla “frecuentemente”, correspondiendo elevados porcentajes entre los varones (57,2%) y 88% entre las mujeres, observándose un buen manejo del estrés en el 42,9% de los varones y 12,0% de las mujeres, que lo hacen “frecuentemente”. Es necesario señalar que hay un elevado porcentaje de alumnos (46,9% y 34,4%), que solo “intentan” mantener la calma, o lo hacen “a veces”, lo que evidencia un elevado nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

Tabla 15

Prueba ACEA: Busca soluciones

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Busca soluciones	Intenta	Recuento	0	4	4
		%	0,0%	16,0%	12,5%
	A veces	Recuento	2	5	7
		%	28,6%	20,0%	21,9%
	Regularmente	Recuento	5	11	16
		%	71,4%	44,0%	50,0%
Frecuentemente	Recuento	0	5	5	
	%	0,0%	20,0%	15,6%	
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 34,4% de los estudiantes, no se esfuerzan en buscar soluciones ante un problema o dificultad en el examen, correspondiendo el 36% a las mujeres y el 28,6% a los varones, quienes lo “intentan” y “a veces” buscan soluciones, sin embargo, hay un 65,6% de los alumnos que no claudican tan fácilmente, en cambio, analizan la

situación y buscan activamente soluciones efectivas, observándose que un 44,0% de mujeres y 71,4% de hombres, lo hacen “regularmente”, mientras que un 20% de las mujeres lo hacen “frecuentemente”, lo que evidencia un apreciable porcentaje de estudiante que no enfrenta con optimismo solución a sus problemas.

Tabla 16

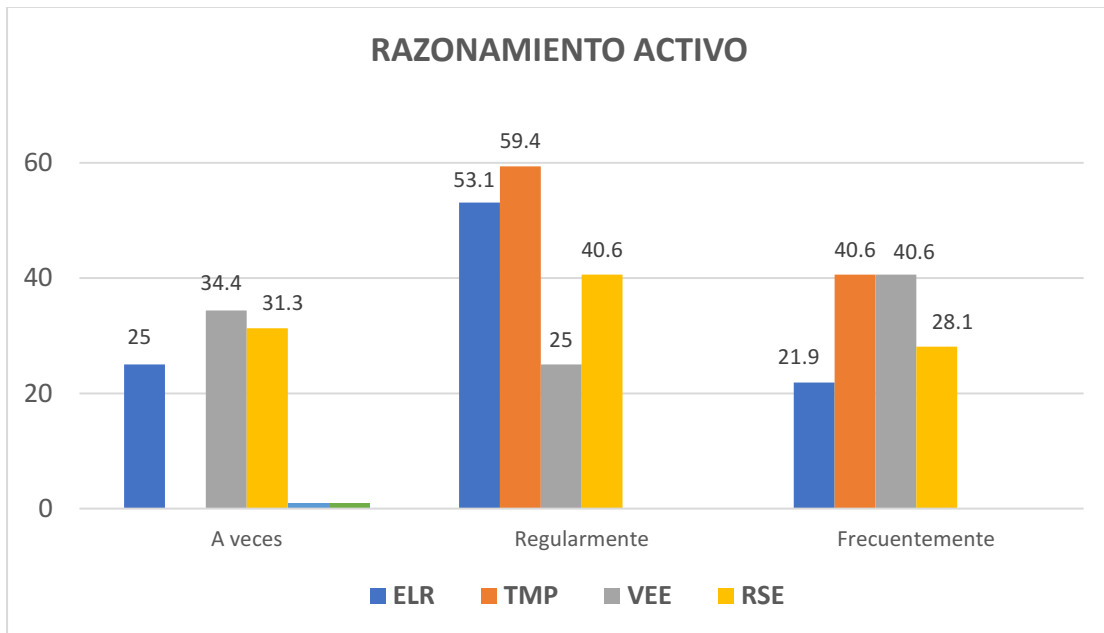
Prueba ACEA: Se adapta y mejora

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Se adapta y mejora	Intenta	Recuento	4	14	18
		%	57,1%	56,0%	56,3%
	A veces	Recuento	3	11	14
		%	42,9%	44,0%	43,8%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 100% de los estudiantes, tras un examen no reflexionan sobre su desempeño, identificando áreas de mejoras, quienes lo “intentan” y “a veces” realizan ajustes en sus estrategias de estudio para futuros exámenes, lo que evidencia que los estudiantes aceptan con pesimismo su desempeño.

Figura 7

Histograma de indicadores del razonamiento activo que se relacionan con el estrés

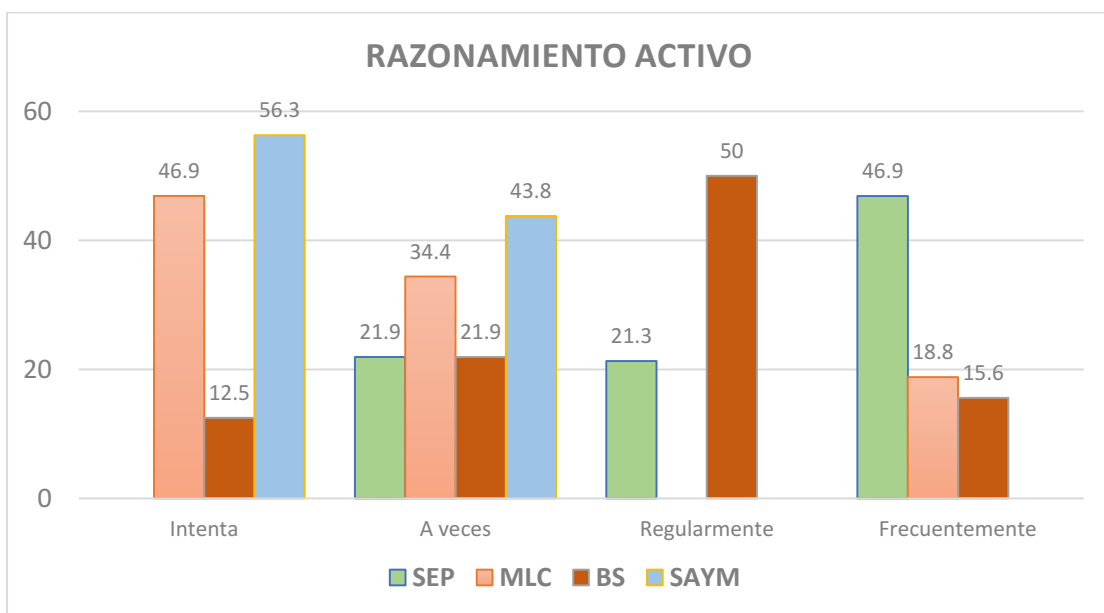


ELR = Enfatiza lo real
VEE = Visualiza el éxito

TMP = Tiene mentalidad positiva
RSE = regula sus emociones

Figura 8

Histograma de indicadores del razonamiento activo que se relacionan con el estrés



SEP = Se establece plazos
BS = Busca soluciones

MLC = Mantiene la calma
SAYM = Se adapta y mejora

Contrastación de hipótesis

Ho = No existe disimilitud en los niveles del pensamiento positivo (Enfatiza lo real, mentalidad positiva, visualiza el éxito, regula sus emociones, se establece plazos. Mantiene la calma, busca soluciones se adapta y mejora) que tienen los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. Son coincidentes.

Ha = Si existe disimilitud en los niveles del pensamiento positivo (Enfatiza lo real, mentalidad positiva, visualiza el éxito, regula sus emociones, se establece plazos. Mantiene la calma, busca soluciones se adapta y mejora), que tienen los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. No son coincidentes.

Tabla 17

Prueba de Friedman de los indicadores del razonamiento activo que se relacionan con el estrés.

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Chi-cuadrado de Friedman	Sig
Inter sujetos	13,191	31	,426		
Intra sujetos					
Entre elementos	168,944 ^a	8	21,118	135,911	,000
Residuo	149,278	248	,602		
Total	318,222	256	1,243		
Total	331,413	287	1,155		

Media global = 2,55

^(a) Coeficiente de concordancia de W= 0,510

Prueba ACEA

Dimensión 2: Planificación y Orden

Tabla 18

Prueba ACEA: Planifica con detenimiento

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Planifica con detenimiento	Intenta	Recuento	1	4	5
		%	14,3%	16,0%	15,6%
	A veces	Recuento	3	8	11
		%	42,9%	32,0%	34,4%
	Regularmente	Recuento	1	7	8
		%	14,3%	28,0%	25,0%
Frecuentemente	Recuento	2	6	8	
	%	28,6%	24,0%	25,0%	
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 50,0% de los estudiantes, no tienen un plan de estudio detallado que incluya el material a revisar, mientras que el otro 50%, distribuyen su tiempo disponible y tienen estrategias de estudios, “regularmente” y “frecuentemente”, correspondiendo a un 28,0% de las mujeres y 14,3% de los varones que lo hacen con regularidad, mientras que el 24,0% y 28,6% lo hacen “frecuentemente”, respectivamente. Es necesario señalar que hay un buen porcentaje de alumnos (15,6% y 34,4%), que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces, planificar y organizar su tiempo desarrollando estrategias de estudios.

Tabla 19

Prueba ACEA: Se establece metas

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Se establece metas	A veces	Recuento	1	9	10
		%	14,3%	36,0%	31,3%
	Regularmente	Recuento	2	7	9
		%	28,6%	28,0%	28,1%
	Frecuentemente	Recuento	4	9	13
		%	57,1%	36,0%	40,6%
Total	Recuento	7	7	25	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Se puede observar que el 31,3% de los estudiantes, no tienen definidas sus metas claras y alcanzables para cada sesión de estudio, correspondiendo un 36% de las mujeres y un 14,3% de los varones y lo realizan esporádicamente, mientras que un buen porcentaje de los estudiantes están enfocados en obtener los mejores resultados posibles, correspondiendo a un 28,0% y 36% de las mujeres y 28,6% y 57,1% de los varones que lo hacen “regularmente” y “frecuentemente”. Lo que evidencia que un buen porcentaje de alumnos tienen las metas claras para obtener buenos resultados.

Tabla 20

Prueba ACEA: Prioriza las tareas

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Prioriza las tareas	Intenta	Recuento	0	4	4
		%	0,0%	16,0%	12,5%
	A veces	Recuento	2	7	9
		%	28,6%	28,0%	28,1%
	Regularmente	Recuento	2	7	9
		%	28,6%	28,0%	28,1%
	Frecuentemente	Recuento	3	7	10
		%	42,9%	28,0%	31,3%
	Total	Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 40,6% de los estudiantes, no priorizan las tareas de estudio en función de su importancia y urgencia, mientras que el 59,4%, dedican más tiempo a los temas más relevantes y desafiantes, “regularmente” y “frecuentemente”, correspondiendo a un 28,0% de las mujeres y 28,6% de los varones que lo hacen con regularidad, mientras que otro 28,0% y 42,9%, lo hacen “frecuentemente”, respectivamente. Es necesario señalar que hay un buen porcentaje de alumnos (28,6% y 44,0%), que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces, priorizan sus tareas de estudios en función de su importancia y urgencia.

Tabla 21

Prueba ACEA: Elabora lista de tareas

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Elabora lista de tareas	Intenta	Recuento	3	13	16
		%	42,9%	52,0%	50,0%
	A veces	Recuento	3	6	9
		%	42,9%	24,0%	28,1%
	Regularmente	Recuento	0	3	3
		%	0,0%	12,0%	9,4%
	Frecuentemente	Recuento	1	3	4
		%	14,3%	12,0%	12,5%
Total	Recuento	7	7	25	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Se puede observar que el 78,1% de los estudiantes, no elaboran listas de tareas pendientes, mientras que un 21,9%, separan sus actividades de estudios en pasos más reducidos y manejables dedican más tiempo a los temas más relevantes y desafiantes, “regularmente” y “frecuentemente”, correspondiendo a un 12,0% de las mujeres que lo hacen con regularidad, y otro 12% de las mujeres y un 14,3% de los varones lo hacen “frecuentemente”, respectivamente. Es necesario señalar que hay un elevado porcentaje de

alumnos (76,0% de las mujeres y 85,8% de los hombres), que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces, separar sus actividades en pasos y ordenarlos en una lista de tareas tomando en cuenta su importancia.

Tabla 22

Prueba ACEA: Gestiona su tiempo

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Gestiona su tiempo	A veces	Recuento	3	9	12
		%	42,9%	36,0%	37,5%
	Regularmente	Recuento	0	6	6
		%	0,0%	24,0%	18,8%
	Frecuentemente	Recuento	4	10	14
		%	57,1%	40,0%	43,8%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 62,6% de los estudiantes, reparten su tiempo de manera eficiente, estableciendo un horario de estudio realista y utilizando técnicas de productividad “regularmente” y “frecuentemente”, correspondiendo a un 24,0% de las mujeres que lo hacen con regularidad, y otro 40% de las mujeres y un 57,1% de los varones lo hacen “frecuentemente”, respectivamente. Es necesario señalar que hay un apreciable porcentaje de alumnos (36,0% de las mujeres y 42,9% de los hombres), que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces, utilizar su tiempo de manera eficiente y en cualquier horario.

Tabla 23*Prueba ACEA: Organiza su espacio de estudio.*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Organiza su espacio de estudio	Intenta	Recuento	3	8	11
		%	42,9%	32,0%	34,4%
	A veces	Recuento	2	9	11
		%	28,6%	36,0%	34,4%
	Regularmente	Recuento	1	3	4
		%	14,3%	12,0%	12,5%
	Frecuentemente	Recuento	1	5	6
		%	14,3%	20,0%	18,8%
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Se puede observar que el 68,8% de los estudiantes, no organizan su espacio de estudios y el 31,3% separan un ambiente cómodo, libre de distracciones y propicio para la concentración, “regularmente” y “frecuentemente”, correspondiendo a un 12,0% de las mujeres y 14,3% de los varones que lo hacen con regularidad, y otro 20,0% y 14,3% lo hacen “frecuentemente”, respectivamente. Es necesario señalar que hay un elevado porcentaje de alumnos (68,0% de las mujeres y 71,5% de los hombres), que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces, escoger un ambiente adecuado que les permita estudiar con tranquilidad, libre de ruidos que limiten su concentración.

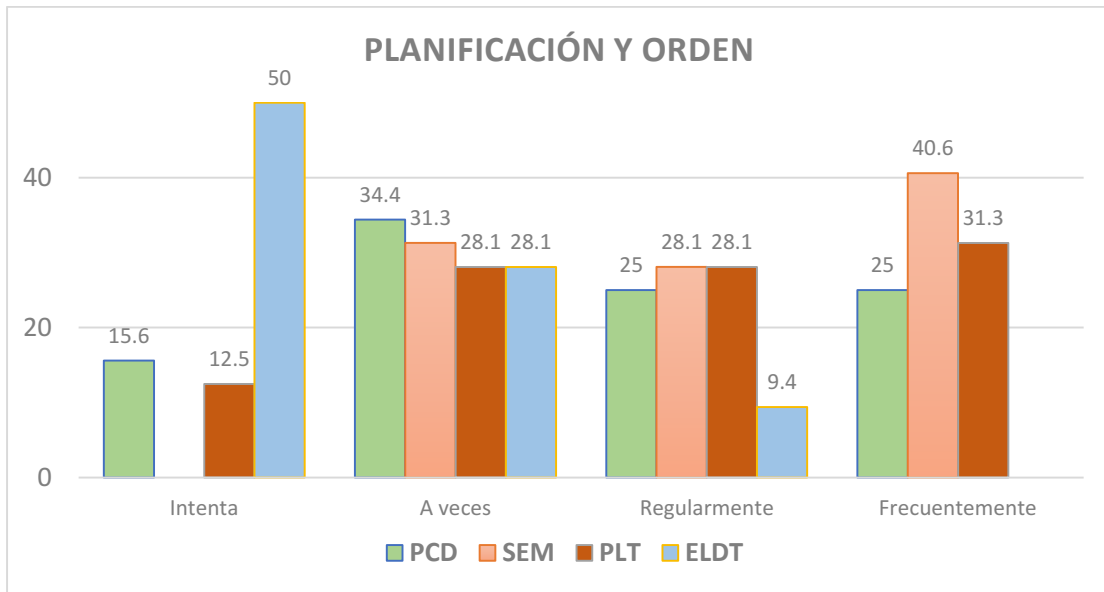
Tabla 24*Prueba ACEA: Optimiza sus recursos.*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Optimiza sus recursos	Intenta	Recuento	42,9%	56,0%	53,1%
		%	3	6	9
	A veces	Recuento	42,9%	24,0%	28,1%
		%	0	3	3
	Regularmente	Recuento	0,0%	12,0%	9,4%
		%	1	2	3
Frecuentemente	Recuento	14,3%	8,0%	9,4%	
	%	7	25	32	
Total	Recuento	7	100,0%	100,0%	
	%	100,0%	42,9%	56,0%	

Se puede observar que el 81,2% de los estudiantes, no utilizan de manera eficiente los recursos de estudio disponibles, como libros, apuntes, materiales en línea y herramientas de estudio, correspondiendo a un 80,0% de las mujeres y 85,1% de los varones tienen la intención de hacerlo, pero algunos lo hacen algunas veces, quizás por la falta de tiempo no hacen uso de la biblioteca por una falta de organización en la distribución de su tiempo de estudios y realización de sus tareas. Por otro lado, hay un 9,8% de las alumnas y un 14% de alumnos, que, si lo hacen con regularidad, mientras que otro 9,8% y ellas y el 14,3% de ellos, lo hacen con frecuencia.

Figura 9

Histograma de los indicadores de la planificación y orden que se relacionan con el estrés



PCD = Planifica con detenimiento

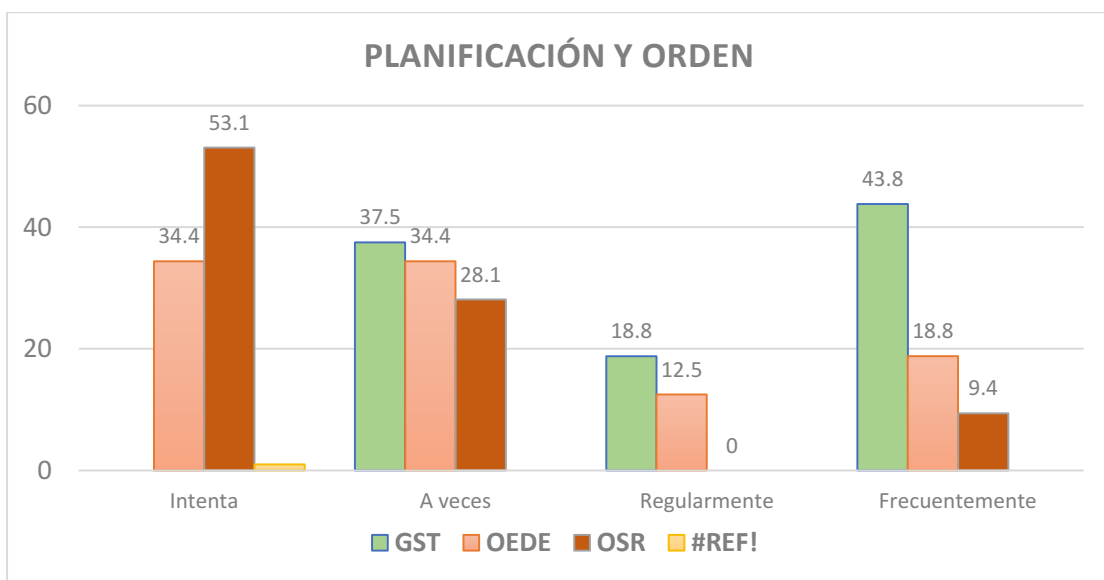
SEM = Se establece metas

PLT = Prioriza las tareas

ELDT = Elabora lista de tareas

Figura 10

Histograma de los indicadores de la planificación y orden que se relacionan con el estrés



GST = Gestiona su tiempo

OEDE = Organiza su espacio de estudio

OSR = Optimiza sus recursos

Contrastación de hipótesis

Ho = No existe disimilitud en los niveles de la capacidad de planificar y organizar (Planifica con detenimiento, establece metas, prioriza tareas, lista de tareas, gestiona su tiempo, organiza su espacio de estudio, optimiza sus recursos), que tienen los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. Son coincidentes.

Ha = Si existe disimilitud en los niveles de la capacidad de planificar y organizar (Planifica con detenimiento, establece metas, prioriza tareas, lista de tareas, gestiona su tiempo, organiza su espacio de estudio, optimiza sus recursos), que tienen los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. No son coincidentes.

Tabla 25

Prueba de Friedman de los indicadores de la Planificación y Orden que se relacionan con el estrés.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Chi-cuadrado de Friedman	Sig
Inter sujetos		26,353	31	,850		
Intra sujetos	Entre elementos	59,563a	6	9,927	45,484	,000
	Residuo	191,866	186	1,032		
	Total	251,429	192	1,310		
Total		331,413	277,781	223	1,246	

Media global = 2,82

^(b) Coeficiente de concordancia de W= 0,495

Prueba ACEA

Dimensión 3: Apoyo Social

Tabla 26

Prueba ACEA: Solicita consejos.

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Solicita consejos	Intenta	Recuento	5	13	18
		%	71,4%	52,0%	56,3%
	A veces	Recuento	1	9	10
		%	14,3%	36,0%	31,3%
	Regularmente	Recuento	1	3	4
		%	14,3%	12,0%	12,5%
Total	Recuento	7	7	25	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Se puede observar que el 87,6% de los estudiantes, no buscan orientación y el apoyo de docentes, familiares o amigos de confianza cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes, de los cuales un 88,0% de las mujeres y 85,7% de los varones tienen la intención de hacerlo, pero algunos lo hacen algunas veces, quizás por la falta de confianza y vergüenza, les resulta difícil reconocer que solos no pueden enfrentar sus problemas. Por otro lado, hay un 12,0% de las alumnas y un 14,3% de los alumnos, que si lo hacen con regularidad.

Los estudiantes deben comprender que todos sentimos la necesidad en determinados momentos del apoyo o consejo de alguien. En la infancia, dependemos de la ayuda de quienes nos rodean, sin embargo, en la etapa de adultez, se tiene la idea que ser adulto implica resolver problemas de forma autónoma, esto los lleva a asociar la dependencia con la debilidad, por lo que se creen autosuficientes, y tienen arraigado que pedir ayuda se relaciona con una baja autoestima. Es importante reconocer que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de fortaleza que demuestra inteligencia y autoconocimiento. Al buscar apoyo, podemos

encontrar soluciones más efectivas a nuestros problemas, mejorar nuestro bienestar emocional y fortalecer nuestras relaciones interpersonales (¿A ti también te cuesta pedir ayuda?, 2023).

Tabla 27

Prueba ACEA: Expresa sus emociones.

		Género de la muestra			
			Hombre	Mujer	Total
Expresa sus emociones	Intenta	Recuento	0	4	4
		%	0,0%	16,0%	12,5%
	A veces	Recuento	2	5	7
		%	28,6%	20,0%	21,9%
	Regularmente	Recuento	1	7	8
		%	14,3%	28,0%	25,0%
Frecuentemente	Recuento	4	9	13	
	%	57,1%	36,0%	40,6%	
Total	Recuento	7	7	25	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Se puede observar que el 65,6% de los estudiantes, Comparten con regularidad y frecuencia sus sentimientos y preocupaciones con personas cercanas, permitiéndoles desahogarse y obtener una perspectiva diferente, sin embargo, la mayoría de ellos no buscan el apoyo de docentes, familiares o amigos de confianza cuando se presentan al inicio los problemas, recurren a ellos cuando ya el problema se ha complicado y no hay solución posible, expresan sus emociones a fin de liberarse de la tensión emocional que les embarga. Por otro lado, hay un 36,0% de las mujeres y un 28,6,0% de los varones, que solo “intentan” o lo hacen esporádicas veces.

Tabla 28*Prueba ACEA: Busca ayuda profesional*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Busca ayuda profesional	Intenta	Recuento	7	25	32
		%	100,0%	100,0%	100,0%
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Con respecto a la búsqueda de ayuda profesional, se puede notar que el 100% de los estudiantes no recurren a la ayuda de profesionales como psicólogos o terapeutas para recibir apoyo especializado cuando la situación lo requiere, a pesar que la Universidad cuenta con servicio psicológico para los estudiantes. La salud mental es un pilar fundamental que permite al estudiante disfrutar de una existencia plena, pero cuando se ven afectados por trastornos como la ansiedad, el estrés o la depresión, es necesario acudir a un psicólogo. Estos trastornos no son simples estados de ánimo pasajeros, sino condiciones que pueden persistir y agravarse si no se tratan adecuadamente (Ir al psicólogo por ansiedad o depresión, 2023).

Tabla 29*Prueba ACEA: Manifiesta sus opiniones*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
el Manifiesta sus opiniones	A veces	Recuento	3	8	11
		%	42,9%	32,0%	34,4%
	Regularmente	Recuento	1	4	5
		%	14,3%	16,0%	15,6%
	Frecuentemente	Recuento	3	13	16
		%	42,9%	52,0%	50,0%
Total	Recuento		7	7	25
	%		100,0%	100,0%	100,0%

Se puede notar que el 65,6% de los estudiantes expresan su opiniones y puntos de vista de manera clara, directa y respetuosa, incluso en situaciones desafiantes, de los cuales el 16,0% de las mujeres y 1,3% de los varones lo hacen con regularidad, mientras que el 52,0% de ellas y el 42,9% de ellos lo hacen con frecuencia. Por otro lado, hay un 32,0% de las mujeres y un 42,9% de los varones, que solo lo hacen esporádicas veces.

Tabla 30

Prueba ACEA: Escucha activamente

		Género de la muestra			
			Hombre	Mujer	Total
Escucha activamente	Regularmente	Recuento	6	13	19
		%	85,7%	52,0%	59,4%
	Frecuentemente	Recuento	1	12	13
		%	14,3%	48,0%	40,6%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede notar que todos los estudiantes practican la escucha activa, prestando atención a las opiniones y perspectivas de los demás, fomentando así la comunicación efectiva, de los cuales el 52,0% de las alumnas y 85,2% de los alumnos, lo hacen con regularidad, mientras que el 48,0% de ellas y el 14,3% de ellos lo hacen con bastante frecuencia.

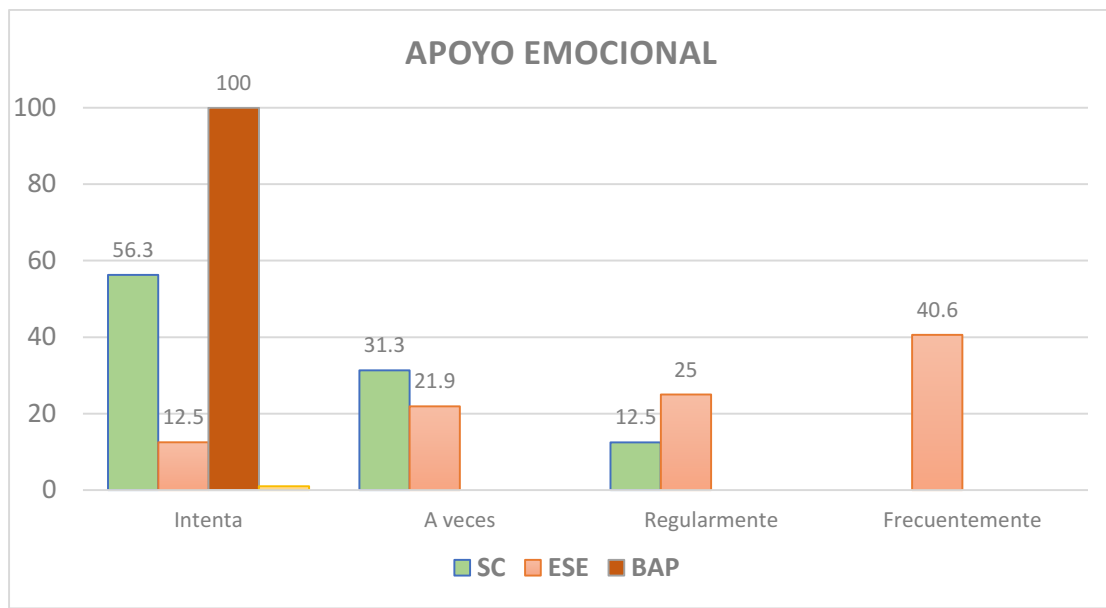
Tabla 31*Prueba ACEA: Negocia soluciones*

			Género de la muestra		
			Hombre	Mujer	Total
Negocia soluciones	A veces	Recuento	2	6	8
		%	28,6%	24,0%	25,0%
	Regularmente	Recuento	2	13	15
		%	28,6%	52,0%	46,9%
	Frecuentemente	Recuento	3	6	9
		%	42,9%	24,0%	28,1%
Total		Recuento	7	7	25
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Se puede notar que el 75,0% de los estudiantes buscan soluciones mutuamente beneficiosas a través del diálogo constructivo y la negociación, evitando conflictos y promoviendo la colaboración, de los cuales el 52,0% de las alumnas y 28,6% de los alumnos lo hacen con regularidad, mientras que el 24,0% de ellas y el 42,9% de ellos lo hacen con frecuencia. Por otro lado, hay un 24,0% de las mujeres y un 28,6% de los varones, que solo lo hacen esporádicas veces.

Figura 11

Histograma de los indicadores del apoyo emocional que se relacionan con el estrés

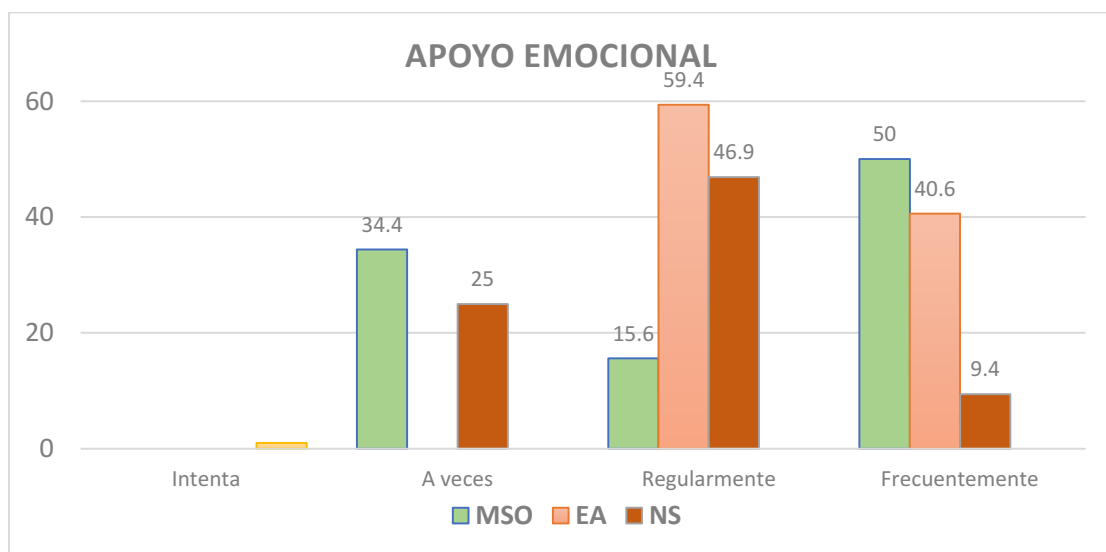


SC = Solicita consejos
BAP = Busca ayuda profesional

ESE = Expresa sus emociones

Figura 12

Histograma de los indicadores del apoyo emocional que se relacionan con el estrés



PCD = Planifica con detenimiento
PLT = Prioriza las tareas

SEM = Se establece metas
ELDT = Elabora lista de tareas

Contrastación de hipótesis

Ho = No existe disimilitud en los niveles de apoyo social (solicita consejos, expresa emociones, busca ayuda profesional, manifiesta sus opiniones, escucha y da soluciones) de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. Son coincidentes.

Ha = Si existe disimilitud en los niveles de la capacidad de planificar y organizar (solicita consejos, expresa emociones, busca ayuda profesional, manifiesta sus opiniones, escucha y da soluciones) de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición. No son coincidentes.

Tabla 32

Prueba de Friedman de los indicadores de apoyo social que se relacionan con el estrés.

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Chi-cuadrado de Friedman	Sig
Inter sujetos	23,344	31	,753		
Intra sujetos					
Entre elementos	67,088 ^a	4	16,772	58,656	,000
Residuo	79,313	124	,640		
Total	146,400	128	1,144		
Total	331,413	169,744	159	1,068	

Media global = 4,82

^(c) Coeficiente de concordancia de W= 0,525

Tabla 33*Correlaciones de los indicadores de la actividad física y el estrés académico*

		Actividad física	Razonamiento activo	Planificación y Orden	Apoyo social
Actividad física	Coef. de correlación	1,000	,813	,712	,851
	Sig. (bilateral)	.	,000	,001	,000
	N	32	32	32	32
Razonamiento activo	Coef. de correlación	,813	1,000	,860	,757
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,001
	N	32	32	32	32
Planificación y Orden	Coef. de correlación	,712	,860	1,000	,718
	Sig. (bilateral)	,001	,000	.	,001
	N	32	32	32	32
Apoyo social	Coef. de correlación	,815	,757	,718	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,001	.
	N	32	32	32	32

Tabla 34*Correlación "rho" de Spearman de la actividad física y el estrés académico.*

			Actividad física	Grado de estrés
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,837
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
Grado de estrés	Grado de estrés	Coeficiente de correlación	,837	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

Incorporar la actividad física de forma regular en la vida de los estudiantes universitarios podría generar un impacto positivo significativo en su desempeño académico, bienestar emocional y estado físico general.

Diversos estudios avalan esta afirmación como lo reporta Molano et al. (2019) encontraron que la práctica constante de actividad física contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, comunes entre los universitarios debido a la carga académica, lo que a su vez se traduce en una mejora en el rendimiento académico. Verela et al. (2011) indican que la condición física y el nivel de actividad física entre los universitarios no son los óptimos. La tecnología, a pesar de ser una herramienta valiosa, se convierte en un factor de riesgo, ya que muchos estudiantes dedican su tiempo libre al ocio sedentario (uso de celulares, videojuegos, televisión), en lugar de aprovecharlo para realizar actividades físicas que beneficien su salud física y mental.

Es fundamental que los estudiantes universitarios comprendan que el descanso no se limita a la inactividad. Descansar implica realizar actividades que permitan a la mente y al cuerpo salir de la rutina, como practicar ejercicio físico. Esto, a su vez, promueve un mejor sueño, la recuperación de la energía y, en definitiva, un mayor bienestar integral.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación evidencian que el 78,1 % de los estudiantes del II ciclo de la Facultad de Bromatología y Nutrición presenta un nivel bajo de actividad física, mientras que el 21,9 % alcanza un nivel moderado. Estos hallazgos revelan una alta prevalencia de sedentarismo en la población estudiada, situación que contraviene las recomendaciones internacionales sobre la práctica regular de actividad física para la promoción de la salud física y mental.

Los resultados coinciden con investigaciones previas. A nivel internacional, Varela et al. (2011) y Soto et al. (2010) reportaron una baja práctica regular de ejercicio físico en estudiantes universitarios. En el contexto nacional, Atuncar (2017) y Durán y Mamani (2021) identificaron una predominancia de actividad física baja o moderada en población universitaria, confirmando que el sedentarismo constituye un problema recurrente en este grupo etario.

En cuanto al género, se observó que el 84 % de las mujeres presenta actividad física baja, en comparación con el 57,1 % de los varones. Esta diferencia podría explicarse por factores socioculturales, carga académica y menor participación en actividades deportivas estructuradas.

Respecto al estrés académico, los resultados obtenidos mediante la prueba psicométrica A-CEA indican dificultades en la autorregulación emocional, planificación del estudio y búsqueda de apoyo social. Aunque algunos estudiantes reportan emplear estrategias de razonamiento activo con frecuencia regular, un porcentaje considerable las utiliza solo ocasionalmente.

La correlación significativa encontrada entre baja actividad física y mayores niveles de estrés académico ($\rho = .837$) confirma la hipótesis general planteada. Este hallazgo es consistente

con lo reportado por López et al. (2020) y Atuncar (2017), quienes sostienen que mayores niveles de actividad física se asocian con mejor bienestar emocional y menor estrés percibido. Desde una perspectiva fisiológica, la actividad física favorece la liberación de endorfinas y contribuye a la regulación de la respuesta neuroendocrina frente al estrés, facilitando la disminución de ansiedad y la mejora del estado de ánimo.

En relación con los factores socioeconómicos y culturales, se observó que la mayoría de los estudiantes proviene de Lima-Provincias y que sus padres poseen educación secundaria o superior. No obstante, estos factores no garantizan necesariamente la adopción de estilos de vida saludables.

En síntesis, los resultados permiten afirmar que existe una asociación significativa entre baja actividad física y mayores niveles de estrés académico, afectando las dimensiones de razonamiento activo, planificación del estudio y apoyo social.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Los alumnos de la Facultad de Bromatología y Nutrición tienen una actividad física baja, son demasiadas horas que pasan sentado al recibir las clases diarias, realizan limitadas actividades recreativas esporádicas.

2. En el razonamiento activo de los estudiantes causado por el estrés, el 53% enfatiza “regularmente” su concentración y captación del conocimiento impartido en las clases, el 59,4% y 40,6% tienen una actitud positiva al resolver las preguntas del examen y mantienen “regularmente” y “frecuentemente”, su confianza y motivación para obtener buenos resultados. Asimismo, mantienen “regularmente” y “frecuentemente”, momentos para calmarse y evitar que las emociones los superen, gestionan el tiempo de manera eficiente, sin embargo, el 81,3% de los estudiantes, tienen problemas para mantener la calma y el control durante el examen, el 34,4% no se esfuerzan en buscar soluciones. El 100% de los estudiantes, tras un examen no reflexionan sobre su desempeño, identificando áreas de mejoras

3. En la planificación y orden, el 50,0% de los estudiantes, no tienen un plan de estudio detallado que incluya el material a revisar; el 31,3% no tienen definidas sus metas claras y alcanzables para cada sesión de estudio; el 40,6%, no priorizan las tareas de estudio en función de su importancia y urgencia; el 78,1% de los estudiantes, no elaboran listas de tareas pendientes; el 62,6% reparten su tiempo de manera eficiente; el 68,8%, no organizan su espacio de estudios; el 31,3% tienen un ambiente cómodo, libre de distracciones y propicio para la concentración; y el 81,2% no utilizan de manera eficiente los recursos de estudio disponibles (libros, materiales en línea y herramientas de estudio).

4. En el apoyo social, el 87,6% de los estudiantes, no buscan orientación y el apoyo de docentes, familiares o amigos de confianza cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes; el 65,6% comparten con regularidad y frecuencia sus sentimientos y preocupaciones con personas cercanas; el 100% no recurren a la ayuda de profesionales como psicólogos o terapeutas para recibir apoyo especializado, a pesar que la Universidad cuenta con servicio psicológico, sin embargo, el 65,6% expresan su opiniones y puntos de vista de manera clara, directa y respetuosa y el 75,0% buscan soluciones mutuamente beneficiosas a través del diálogo constructivo y la negociación, evitando conflictos.

5. La deficiente actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición está fuertemente asociada con los niveles de estrés académico (ρ de Spearman = 0,837).

5.2 Recomendaciones

1. Se recomienda formar conciencia en los estudiantes, llevar un estilo de vida saludable implementando la actividad física ya sea integrando durante sus actividades académicas (optar por caminatas), en el tiempo libre (optar por aeróbicos, salir a correr, manejar bicicleta, etc.) y en el hogar, para reducir los niveles del estrés académico.

2. Aprovechar los beneficios de la actividad física para reducir los niveles de ansiedad y prevenir los efectos de la neuroquímica del estrés.

3. Es importante implementar un programa de actividad física que proteja a los estudiantes del estrés académico diario y fortalezca las condiciones específicas y mental de los estudiantes protegiéndolo de enfermedades.

CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¿A ti también te cuesta pedir ayuda? (2023). Blog. <https://www.hola.com/estar-bien/20230420230359/como-pedir-ayuda-consejos-errores/>
- AlJaber, M., Alwehaib, A., Algaeed, H., Arafah, A. & Binsebayel, O. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Fam Med Prim Care Rev.*; 8: 390-400.
- Atuncar, G. D. (2017). Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. Tesis. Universidad Católica del Perú. Lima. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8721>
- Caballero, R., & Palacios, R. (2020). Salud mental en universitarios: factores de riesgo y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 45–56. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v15n2.441>
- Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Duazary*, 14(2), 204-211 Colombia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5985534>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Castillo, L. A., & Vivancos, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. Tesis. Universidad Peruana Unión. Lima. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>

- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S., Gray, V.B., Reiboldt, W., Peterson, C., Spruijt-Metz D. (2018). Academic-Related factors and emotional eating in adolescents. *J Sch Health*. 2018; 88: 493-499.
- Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389> Tesis. Universidad Científica del Sur. Lima
- Feldman, L., Goncalvez, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, O, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011&lng=en&tlng=es.
- Garger, J., Vracheva, V., Jacques, P. A (2020). Tipping point analysis of service-learning hours and student outcomes. *Educ Train*. 2020; 62: 413-425.
- Herramientas fundamentales para el manejo del estrés (2020). www.unla.mx/blogunla/herramientas-fundamentales-para-el-manejo-del-estres
- infovallealto.files.wordpress.com/2020/05/clase-nc2ba-6.-5to-ac3b1o.-biologc3ada.-01-06-2020-parte-i.ppsx
- Ir al psicólogo por ansiedad, estrés o depresión (2023). Blog. <https://www.saludonnet.com/blog/estres-ansiedad-y-depresion-consultas-mas-frecuentes-del-psicologo/>
- Kandel, E. R., Schwartz, J., & Jessell, T. Further (1995) information. *New Oxford Textbook of*, 147(1), 177.

- Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en&tlng=es.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López-Walle, J.; Tristán, J.; Tomás, I.; Gallegos-Guajardo, J.; Gongora, E.; & Hernández, M. R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>
- Masso, V., Ibagué, L. O. & León, S. (2015). La importancia de la actividad física en los estudiantes de Atención Prehospitalaria de Bogotá. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5575/TRABAJO%20FINAL%20Actividad%20f%c3%adsica%20TAPH%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, R., Vargas, C., & Jara, L. (2021). Relación entre estrés académico y síntomas físicos en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Ciencias de la Salud*, 19(3), 253–261. <https://doi.org/10.12804/revsalud19.03.2021.05>
- Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*. 2019;24(1):112–20.
- Muñoz, A. J., & González, J. (2017). Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género. *Ansiedad y estrés*, 23(1), 32-37. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371730009X>.

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2018). informe Education at a Glance OCDE. <https://www.educaweb.com/noticia/2018/09/13/nivel-formativo-padres-influye-desarrollo-academico-laboral-hijos-18556/>
- Oña, C. A. P., & Vásquez, M. R. (2016). Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito-Ecuador, 2016. Revista de Investigación Universitaria, 5(2). <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/718>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., Gustavo, R. S. (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica. Rev Estud Soc.:(18):67–75.
- Salud DGPS (2021). Alimentación sana. Dirección General de Promoción de la Salud. México. <https://www.mspbs.gov.py/portal/21297/habitos-saludables-para-prevenir-enfermedades-es-la-mejor-manera-de-cuidarse.html>
- Sánchez, E. G., Tejada, H. S. R., Giove, E. A., & Vargas, D. C. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Tesis. Universidad Cesar Vallejo-Scientia, 2(2), 73-81. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-scientia/article/view/884>
- Soto, F. L., Torres, C. S., Arévalo, T. V., Cardona, A. T., Sarria, A. R., & Polanco, A. B. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico, 5(12), 71-87. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80111899006.pdf>
- Uma saludable (2021). Cuestionario internacional de actividad física IPAQ: formato corto autoadministrado de los últimos 7 días. Universidad de Málaga. https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

Universidad en cifras (2022). Blog.

<https://educared.fundaciontelefonica.com.pe/desafios/universidad-en-cifras/>

Varela, M. T., Duarte, C. Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos

para realizarlas. Colombia Médica, 42(3), 269-277.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>

ANEXO

Matriz de Consistencia:

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cómo se relaciona la actividad física con los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición?</p> <p>Problemas específicos: 1. ¿Cómo se relacionan los factores socioeconómicos y culturales con la actividad física? 2. ¿Cómo se relaciona la actividad física con el razonamiento activo frente al estrés académico? 3. ¿Cómo se relaciona la actividad física con la planificación y organización del estudio frente al estrés académico? 4. ¿Cómo se relaciona la actividad física con el apoyo social frente al estrés académico?</p>	<p>Objetivo general: Analizar la relación entre la actividad física, los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico.</p> <p>Objetivos específicos: 1. Determinar la relación entre los factores socioeconómicos y la actividad física. 2. Determinar la relación entre la actividad física y el razonamiento activo. 3. Determinar la relación entre la actividad física y la planificación y organización del estudio. 4. Determinar la relación entre la actividad física y el apoyo social.</p>	<p>Hipótesis general: Existe significativa relación entre la actividad física, los factores socioeconómicos, culturales y el estrés académico.</p> <p>Hipótesis específicas: 1. Existe relación significativa entre los factores socioeconómicos y la actividad física. 2. Existe relación significativa entre la actividad física y el razonamiento activo. 3. Existe relación significativa entre la actividad física y la planificación y organización del estudio. 4. Existe relación significativa entre la actividad física y el apoyo social.</p>	<p>Variable Independiente: Actividad física</p> <p>Dimensiones: - Actividad intensa - Actividad moderada - Caminatas - Actividad sedentaria</p> <p>Variable Dependiente: Estrés académico</p> <p>Dimensiones: - Razonamiento activo y organización - Apoyo social</p> <p>Variables intervinientes: - Lugar de residencia - Estado ocupacional de los padres - Nivel educativo de los padres</p>	<p>Actividad física: Puntaje del cuestionario IPAQ</p> <p>Estrés académico: Puntaje del cuestionario psicométrico A-CEA</p> <p>Variables intervinientes: Ficha sociodemográfica</p>	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Descriptivo – Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, transversal</p> <p>Población: Estudiantes de la EP de Bromatología y Nutrición</p> <p>Muestra: 31 estudiantes</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario IPAQ y A-CEA</p>