

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“RELACION ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL  
NIVEL DE ESTRES EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autor:**

María Ruvit Acosta López

**Asesor:**

Mg. Jacqueline Susana Sayán Brito

<https://orcid.org/0000-0002-2552-2361>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	MARIANA E. HIDALGO CHAVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 2	ROOSVELT DAVID LEON LIZAMA	42508032
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 3	YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI	44430640
	Nombre y Apellidos	N° DNI

## tesis

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	prezi.com Fuente de Internet	1%
4	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
6	Cruz Olalde Jesús Antonio de la. "Estilo de vida asociado a riesgo cardiovascular en adultos de 25 a 55 años con síndrome de apnea obstructiva del sueño adscritos a la Unidad de Medicina Familiar número 64 Tequesquináhuac, IMSS", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

## **DEDICATORIA**

Primeramente, dedicarlo a Dios, por guiarme y protegerme en cada instante de mi vida y a mí familia por fomentar culminar mi meta tan anhelada.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a Dios, por guiarme en mi camino y a mi familia por ayudarme a llegar en el punto que me encuentro igualmente a mis docentes de nutrición por compartir sus enseñanzas.

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO CALIFICADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>10</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	30
CAPÍTULO III: RESULTADOS	36
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	42
REFERENCIAS	50
ANEXOS	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estilos de vida en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte 2020 _____	36
<b>Tabla 2.</b> Estilos de vida según edad en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	36
<b>Tabla 3.</b> Estilos de vida según sexo en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	37
<b>Tabla 4.</b> Nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	36
<b>Tabla 5.</b> Nivel de estrés según edad en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	36
<b>Tabla 6.</b> Nivel de estrés según sexo en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	37
<b>Tabla 7.</b> Relación de estilos de vida con nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	38
<b>Tabla 8.</b> Correlación de Pearson entre estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020 _____	39

## ÍNDICE DE FIGURAS

*Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable*-----19



## RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte- 2020. La muestra está constituida por 236 estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte -2020 de la sede de los Olivos. Se utilizó la metodología cuantitativa de tipo correlacional y transversal. A los estudiantes elegidos, se le empleó el cuestionario de estilos de vida elaborado por Salazar (2002) y adaptado por (Ramos et al., 2017) y el cuestionario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007) y adaptado por (Camino M y Chavez K, 2019). Luego de procesar los datos se encontró que el 91.1% de los estudiantes universitarios tuvo estilos de vida saludables, el 6.4% muy saludables y el 2.5% poco saludables; asimismo el nivel de estrés se encontró que el 80.9% de estudiantes universitarios tuvo nivel de estrés moderado, el 13.6% estrés leve y el 5.5% estrés profundo. En conclusión, los estilos de vida tienen una correlación inversamente proporcional con el nivel de estrés, según la prueba de correlación de Pearson, con un nivel de significancia de  $r = -0.380$ .

**PALABRAS CLAVES:** Estilos de vida, estrés académico, estudiantes universitarios.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

Cuando nos referimos al estilo de vida de un individuo viene hacer esas conductas y la manera como se comporta ya sea de una forma individual o como grupo para satisfacer sus respectivas necesidades. La OMS (1) conceptualiza al estilo de vida como "La vida de un individuo en general, basada en sus circunstancias de vida, contextos y comportamientos que están determinados por peculiaridades culturales, sociales e individuales.". Entre los factores personales más importantes están relacionados con el modo de vida y los factores externos.

Las enfermedades como la (obesidad, hipertensión, diabetes, etc.). Son enfermedades no trasmisibles, que se pueden prevenir con una alimentación sana, haciendo ejercicio, estas enfermedades son muy perjudiciales para nuestra salud más de los 15 millones de individuos. El 85% de muertes ocurren en los países que están en vía de desarrollo, según la OMS (2).

En la actualidad, los jóvenes estudiantes de nutrición y dietética tienen amplios conocimientos sobre nutrición saludable, pero no los aplican en la práctica por falta de tiempo y por el estrés asociado a la vida diaria de estudio. Con respecto Cubas (3) nos indica que "Los estudiantes universitarios y otras identidades consumen alimentos ultra procesados, debido a que el ritmo de vida es cada vez más difícil y estresante, Este modelo de comportamiento impulsa a los universitarios que estén expuestos al consumo de productos de muy baja calidad (elevado contenido de grasa y azúcar, etc.) porque estos productos llevan menos tiempo de fabricación y preparación.

Al mismo tiempo los jóvenes universitarios se hallan más dispuestos a diferentes estilos de vida que no son sanas durante el trayecto de estudios, según Hidalgo (4) menciona que un inadecuado estilo de vida, es debido a una práctica careciente de ejercicios y hábitos

de alimentación deficientes (...) los malos estilos de vida pueden presentar conductas sedentarias, ver televisión, jugar video juegos, etc". Por otro lado, hay un gran apogeo y de fácil acceso a las "comidas chatarras". Por otra parte, el poco de tiempo de alimentarse en sus horas adecuadas y la poca actividad física, con el tiempo pueden producir múltiples enfermedades.

El estrés es una enfermedad que es adquirido debido al entorno que los rodea, laboral, académico, etc. En la actualidad es un problema de salud pública. Por ello deben fomentar actividades para prevenir y tratar esta enfermedad, según la OMS (2).

En América Latina, varios países en desarrollo han tenido que lidiar con ciertos cambios en el lugar de trabajo y con un mayor estrés. Acostumbrarse a ciertos cambios en el lugar de trabajo y lidiar con un mayor estrés, desigualdades y deficiencias en el desempeño y aspectos del trabajo, que conducen a riesgos laborales y por lo tanto la fuente del riesgo laboral.

En el Perú, en un estudio realizado en 2019, se concluyó que más de la mitad de los estudiantes sufría de estrés por aprendizaje profundo, con un 59,3% en la muestra. Le sigue el moderado, que muestra que el 40,7% de los estudiantes lo padece. El nivel suave obtuvo 0%. Según Cubas (3).

La OMS (2) indica que "debido a las dimensiones que ha adquirido, el estrés es una de las enfermedades que afecta a las personas. Por ello es importante fomentar entornos sanos para contribuir eficazmente en la rentabilidad productiva, la motivación laboral y una mejor vida.

El estrés es una respuesta de multivariables que surgen en relación con el entorno del individuo, que se definen como la principal amenaza para esa persona y ponen en riesgo su bienestar, tanto física como emocional. Según la OMS (2). El estrés afecta

indiscriminadamente a toda la población de ambos géneros, sin importar su raza, religión, edad, costumbres, etc. " más de 300 millones de individuos sufren de trastornos y depresión".

El estrés a nivel mundial a tenido una elevada taza, debido a la incertidumbre de una nueva pandemia del COVID-19 que ha generado un cambio radical en nuestras vidas, como el cierre de universidades, colegios y diferentes identidades públicas y privadas, los universitarios han tenido que afrontar nuevos retos.

Ser estudiante no es un trabajo fácil, ya que requiere de mucha dedicación y esfuerzo, hay que estudiar una larga jornada y estar bajo la presión. Un estudiante universitario tiene muchas responsabilidades, desafíos que debe afrontar y superar con el fin de integrar sus conocimientos para su desarrollo profesional. Sin embargo, la exposición a diversos retos académicos durante un largo periodo de tiempo puede provocar lo que se conoce como estrés académico. Ante una situación estresante en el año, las personas pueden presentar diferentes tipos de ansiedad, que van desde una leve hasta una que afecte por completo su forma de vida.

De Armenta (5)

La salud es cuando un individuo está completamente bien tanto mentalmente y físicamente, es decir cuando está libre de enfermedades o infecciones. Según la OMS. Por lo tanto, todos los estudiantes se encuentran en un período de la vida muy relevante para su bienestar, en la que desempeñan y refuerzan su estilo de vida, que puede ser beneficioso o no, a medida que toman decisiones autónomas e independientes. Manifestamos nuestro estilo de vida en comportamientos y hábitos que determinan la salud.

Este estudio pretende evaluar los niveles de estrés estudiantil y proponer como afrontarlo en el futuro, lograr un mejor estilo de vida y sugerir avances nutricionales adecuados en la dieta del estudiante. Dar a estos temas una alta prioridad para la universidad.

El rol del nutricionista es fundamental para una salud optima. Según el colegio de nutricionistas del Perú indica que:

"Un nutricionista es un profesional muy importante que se encarga de brindar una alimentación adecuada, que respeta sus costumbres, religión, etc. que presta servicios en los procesos de desarrollo, prevención, restablecimiento y rehabilitación del estado nutricional de forma humana, científica y técnica para contribuir en el bienestar de toda una población".

Un nutricionista desempeña una labor fundamental en el impulso de un mejor estado de salud y la prevención de diversas enfermedades y tratarlas, que están en relación con los hábitos de vida saludables, en los estudiantes y en general trabajando para inculcar una mejor calidad de vida sana.

## **Antecedentes de la investigación**

### **Antecedentes nacionales**

En el 2019 Cubas (3) realizó una investigación con la finalidad de conocer la asociación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en los alumnos de nutrición de la UNFV. [...] investigación transversal, descriptiva y correlacional. Según los hallazgos, el 59,3% de los estudiantes universitarios tenían un alto grado de estrés y el 63,4% de los estudiantes admitió comer muchas comidas nocivas y "ultraprocesadas". Según los hallazgos del estudio, la ingesta de alimentos ultraprocesados y el estrés de los jóvenes de nutrición de la UNFV están significativamente correlacionados, con un valor de ( $p=0.008$ ) entre las variables.

En el 2021 Coaquira et al (6) realizó un estudio con el objetivo con el propósito fue conocer la asociación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los alumnos de (1er y 9no) semestre de enfermería de la Universidad Católica de Santa Mara en Arequipa. El estudio

de investigación es transversal, descriptivo y correlacional. Los hallazgos indicaron que los profesores de enfermería de (1er y 9no) semestre tienen un regular estado de salud saludable y experimentan un estrés moderado. La investigación llegó a la conclusión de que los factores tenían una asociación nula, con un valor de ( $p=0.000$ ) entre las variables.

Salas et al. (7) realizaron un estudio para determinar la relación entre el estrés y el estilo de vida de los policías de la Unidad de Servicios Especiales de Arequipa en el año 2021. El estudio es no experimental y cuantitativo-descriptivo. Los resultados muestran que el 69,5% de los policías llevan una vida relativamente saludable, frente a un 28,5% con buena salud y un 2% con mala salud. Los resultados muestran que los factores están significativamente correlacionados (estilo de vida y estrés en los policías), siendo el valor ( $p=0,037$ ) entre las variables.

En 2022, Chiroque (8) realizó un estudio en Tumbes, 2022 para determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés alimentario entre los miembros de la asociación de conservación Nueva Pampa Grande. El estudio de investigación cuantitativa tiene un diseño correlacional, no experimental. Los resultados muestran que los sujetos presentan ansiedad baja (13%), ansiedad moderada (67%) y ansiedad alta (20%). Los resultados apoyan la conclusión de que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, con un valor ( $p = 0,093$ ) entre las variables.

En el año 2021, Hinostroza et al. (9) realizaron un estudio para determinar cómo se relacionan el estilo de vida y el estrés laboral de las enfermeras de Urgencias del Hospital El Carmen Huancayo 2021. El estudio es correlativo, no experimental y transversal. El estudio es transversal, correlativo y no experimental. Los resultados indican que todos, desde el hospital de emergencia hasta el área de enfermería, tienen una vida típica y experimentan un

estrés moderado. Los hallazgos mostraron una correlación nula entre el estrés y las variables del estilo de vida, con un valor de ( $p=0.000$ ) entre las variables.

### **Antecedentes internacionales**

En el 2018, Fernández et al (10) realizaron un estudio para conocer la relación entre la actividad física, la obesidad, los hábitos alimentarios y el estrés en 92 estudiantes universitarios de 1°, 4° y 8° semestres de las carreras de medicina y gastronomía de Chiapas, México. Los hallazgos muestran que el 64% de los estudiantes de medicina consumen productos industrializados, el 40% no consume estos productos y el 31% consume alimentos frescos. El estudio encontró que existe una conexión entre los malos hábitos alimenticios, la inactividad física y el aumento del estrés; estos son los comportamientos que conducen a la sobrealimentación y la obesidad, que ponen en peligro la salud, con un valor de ( $p=0.039$ ) entre las variables.

En el 2020, Zambrano et al (11) realizaron un estudio con el objetivo de conocer los métodos empleados para modificar los hábitos de los estudiantes universitarios. La revisión sistemática constituye el proyecto de investigación. Estos contenían 19 artículos, según los hallazgos. (Cuando se agruparon los resultados, surgieron los cuatro temas primordiales tales como la alimentación, actividad física, consumo del tabaco y el alcohol). Los hallazgos mostraron que las técnicas de estilo de vida utilizadas por los estudiantes universitarios tuvieron una influencia positiva significativa, que puede ser consciente y modificar su estilo de vida.

En 2019, Kloster et al. (12) realizaron un estudio analizando el estrés escolar y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes. El estudio utilizó un método descriptivo-comparativo, transversal y de campo. Los resultados muestran que tienen estrés escolar moderado. En conclusión, los resultados muestran que utilizaron estrategias y hubo diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de primer y último año.



En el 2020, Lopes et al (13) realizaron un estudio con el objetivo de conocer los elementos que favorecen al estrés laboral de los profesionales de enfermería (Samu). El estudio ha utilizado un método cuantitativo y es de naturaleza descriptiva. Los hallazgos indican que el estrés fue experimentado por el personal de enfermería en una tasa de 24,6%, con etapas de resistencia (19,7%), cansancio (4,4%) y agotamiento (0,5%). Los hallazgos indicaron que el personal tiene una mayor probabilidad de experimentar estrés laboral.

En el 2020, Beltran et al (14) realizaron un estudio con el objetivo de identificar las variables que explican los estilos de vida sana de los estudiantes. El estudio ha utilizado un método descriptivo transversal. Los hallazgos indican que las mujeres son menos activas y experimentan un sueño de menor calidad en el 95% de los casos. Los hallazgos mostraron que numerosas características sociodemográficas y académicas pueden explicar cómo la vida de los estudiantes universitarios se conecta con su salud.

## Justificación

Los primordiales orígenes de muerte hoy en día, son los estilos de vida que no son nada saludables y que conducen al sobrepeso, obesidad, diabetes, etc. Más acompañado del consumo del alcohol, tabaco; son aún más nocivos para la salud. La obesidad está presente en la población joven y adulta (1) .

Los hábitos alimenticios son muy sustanciales en los estilos de vida de los individuos. Pero estas prácticas pueden estar influenciados por varios factores tales como las emociones de los individuos provocando un mayor consumo de alimentos, alimentos principalmente fuentes calorías vacías y por lo cual generan respuestas negativas, en su calidad de vida (11)

Por lo tanto, el estrés no es una palabra extraña durante el periodo de estudios y es la causa más importante de estrés entre los estudiantes. El estrés de aprendizaje es muy alto, el rendimiento de los estudiantes disminuye, y es perjudicial para su salud a corto y largo plazo.

Hay muy pocos trabajos de investigación que han sido realizados con esta temática en los estudiantes universitarios, por ello sería de gran importancia saber los resultados y por ende de gran interés público. Además, no se han encontrado investigaciones en dicho grupo poblacional en la relación de las variables indicadas, es por ello que esta investigación tiene una gran importancia teórica, además la información obtenida podrá ser utilizadas en futuras investigaciones.

Por lo anterior, se propone realizar una investigación en curso cuyo propósito principal es conocer y determinar la relación entre el estilo de vida y los niveles de estrés en estudiantes de nutrición y dietética, siendo la investigación en curso un aporte innovador a las investigaciones realizadas por poblaciones universitarias , la investigación científica es de gran importancia ya que conoceremos los resultados y los utilizaremos para desarrollar estrategias que pueden promover un estilo de vida saludable .De esta manera, eventualmente

crearemos promociones para una alimentación saludable , tanto para estudiantes como para el público en general.

## **Marco teórico**

### **Concepto de estilos de vida**

Un estilo de vida es una serie de actitudes y comportamientos que los individuos que desempeñan de manera individual o en grupo para sus respectivas necesidades que requieran y lograr su crecimiento propio. (9).

La OMS (1) define un estilo de vida sano “que permiten estar totalmente bien tanto físicamente, mentalmente y socialmente”. Esto también implica temas sobre la alimentación, actividad física y la prevención de enfermedades, el trabajo, manejo del estrés, etc. También están relacionados con el entorno, descanso adecuado y la actividad social.

### **Dimensiones de los estilos de vida**

#### **1) Dimensiones de alimentación y nutrición**

La alimentación juega un rol muy importante, para que funcione correctamente los organismos ya que requieren de una buena alimentación que cubra todos sus requerimientos nutricionales. La alimentación es vital para tener una buena salud, desde la selección, preparación, cantidad, calidad de los alimentos y de esta manera se previenen diversas enfermedades (14). Por lo tanto, es aconsejable seguir una dieta sana y hacer ejercicio para mantenerse sano.

En los universitarios al alimentarse en horas inadecuadas por la falta de tiempo, comer fuera del hogar; sus hábitos alimenticios se van a caracterizar por estas conductas alimentarias que no son saludables.

## **Los hábitos alimentarios**

Estos hábitos se obtienen durante la niñez teniendo como influencia a los familiares y son sus modelos a seguir, por un largo tiempo de nuestras vidas, otros factores influyen como las costumbres, social y económico y que en esta etapa adulta es un poco difícil de cambiar (10).

Los estudiantes universitarios tienen un rumbo muy diferente en sus hábitos alimentarios debido a su entorno que están rodeados por productos que están en fácil acceso y en oferta como los "snacks" que no son saludables, además tenemos la responsabilidad académica, la inactividad física y la intranquilidad por los estudios. Estos cambios en su estado de salud generan diversas enfermedades no transmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares)

## **Factores que determinan los hábitos alimentarios**

La gran mayoría de los países, poseen factores culturales y sociales y que tienen una influencia sobre las personas lo que comen; como factores de costumbres, fácil disponibilidad, entorno que los rodea, pero también está en la capacidad de adquirir, elección, elaboración y su consumo que pueden favorecer a carencias nutricionales (11).

Los factores que intervienen en los estudiantes universitarios son las propias universidades, los recursos económicos; el mayor consumo de alimentos que poseen mayor cantidad de calorías debido que es más fácil de preparar, la elaboración de los alimentos está cada vez menos supervisada por el familiar, tienen mayor libertad y accesible económico.

## La pirámide alimentaria

la FAO a creado la pirámide alimenticia que sirve de guía, lo que se debe comer cada día. Para una mejor comprensión, los alimentos de la parte inferior deben comerse con más seguido y en mayor cantidad. Los superiores deben comerse en menor cantidad (15).

**Figura 1.** Pirámide de la alimentación saludable



Fuente: FAO

## **2) Dimensiones de recreación y manejo del tiempo libre**

En tiempos de ocio debe proporcionar al ejercicio y actividades de manera voluntaria, haciendo lo que nos gusta. El tiempo libre o de ocio para la juventud estudiantil es un factor de primordial importancia para su desarrollo y bienestar, ya que aumentan las posibilidades de interaccionar con la sociedad, de participar en la comunidad, hacer actividad deportiva, relajarse; pero a la vez que trae bienestar trae la posibilidad de involucrarse en conflictos con la ingesta de sustancias dañinas como la droga y la delincuencia (6).

- **Actividades deportivas:** En la juventud tiene una gran importancia la actividad física y sería de importancia que siguieran haciendo activadas, como el deporte, ejercicios y diversos entrenamientos, ya que estos reportan múltiples variedades de beneficios.
- **Actividades culturales:** los estudiantes pueden realizar actividades como teatros, banda de músicas, etc.
- **Actividades sociales:** Que los jóvenes universitarios participen en actividades sociales y convivan con la sociedad y aprendan de ello.

## **3) Dimensiones del consumo de sustancias nocivas**

Hoy en día es una problemática el consumo de sustancias nocivas que va en aumento en la población juvenil. Además, están siendo partes de sus vidas, debido que es muy fácil de adquirir. Tienen consecuencias como cambios biológicos, conductuales, cognitivos y emocionales afectan a su estilo de vida y a los que les rodean (8).

En América Latina y en el mundo el consumo de alcohol va incrementando cada día, debido que es muy fácil de adquirirlo y disponibilidad de su venta, más frecuente se viene consumiendo los jóvenes; en los últimos 30 días, aumentó del 17,9% al 29,4% en los hombres y del 4,6% en los hombres en los últimos cinco años al 13% en las mujeres (16).

#### **4) Dimensiones del sueño y descanso**

El sueño es considerado como una parte vital de nuestras vidas cotidianas, que es considerada para restablecer funciones psicológicas y físicas para los seres humanos. La OMS (2) "recomienda reposar al menos 6 horas diarias".

Los factores que determinan el sueño es la alimentación y cantidad de ejercicios que se realiza en un determinado día. Al dormir no es un placer sino una necesidad.

En los estudiantes universitarios incide el aspecto cultural, cambios de hábitos de sueño por realizar tareas, cumplir con los horarios y dejar de tener el tiempo suficiente de descansar. Durante el periodo universitario los estudiantes se enfrentan a realizar cambios nuevos en sus hábitos alimentarios.

Un estudio estadounidense sobre estudiantes universitarios descubrió que el estrés, ansiedad y las redes sociales, perjudican negativamente en la calidad del sueño. "Los estudiantes que reportaron mayores niveles de depresión y ansiedad son los que tienen malos patrones de sueño, los que también envían mensajes de texto con más frecuencia y son adictos a los dispositivos electrónicos, y los que a su vez declaran un bajo rendimiento académico" (17).

#### **5) Dimensiones de actividad física y deporte**

Cuando se habla de actividad física es cualquier movimiento realizado por el músculo y que estas actividades producen un beneficio para la salud y además previenen diversas enfermedades. Incluye actividades como trabajar, bailar, montar en bicicleta, las tareas domésticas y los pasatiempos.

Hay que recordar que la falta de ejercicio físico no sólo favorece el desarrollo o aparición de enfermedades, por otro lado, también puede provocar ciertos trastornos, tales

como psicológico, aumento del estrés, bajo ánimo, falta de interés en los estudios e incluso afecta en el ámbito social de un individuo.

### **6) Dimensiones del autocuidado y salud**

Son aquellas conductas voluntarias que hace una persona para tener una mejor salud a corto y a largo plazo, esto se considera cuidarla de ese modo impedir lesiones, síntomas y enfermedades en el futuro. El autocuidado se considera a las prácticas rutinarias que realiza un individuo, para cuidar su hogar o un grupo para cuidar su salud y prevenir enfermedades (18).

En el autocuidado encontramos una buena alimentación saludable con las respectivas medidas de higiene, además estrategias sobre el estrés, habilidades de interacción con la sociedad y dar soluciones interpersonales.

### **7) Dimensiones de relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales son nuestras relaciones con las personas (dos o más) basadas en emociones y sentimientos. Según la OPS (15) "Las habilidades psicosociales se refieren a las habilidades necesarias para comportarse adecuadamente y afrontar con éxito a los conflictos y las demandas que se presentan en nuestra vida cotidiana; promueven las habilidades sociales y cognitivas y el control emocional. Se refiere al ambiente que nos rodea, centros de estudio, trabajo, etc., ya que las buenas interacciones interpersonales contribuyen de una manera positiva que van incrementar en la producción a nivel laboral y que van a garantizar una óptima calidad de vida.

### **Conceptos de estrés**

La palabra estrés procede del griego "forzar" y significa "causar tensión" la OMS (2) define el estrés como "una serie de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la



acción". En resumen, se trata en general de un proceso biológico esencial para la supervivencia.

La definición de estrés es "causar tensión" y su raíz es el verbo griego "forzar". La OMS describe el estrés es "una reacción de nuestro organismo, por diversas situaciones de la vida que se presenta cada día, por ejemplo, una sobrecarga laboral, académica, etc. y que estas frustraciones el cuerpo responde soltando ciertas sustancias que lo pone en acción a nuestro organismo.

La incapacidad de una persona para gestionar las exigencias del entorno se utiliza ahora para describir el estrés. El grado de estrés de una persona se mide dentro de un determinado rango en función de su nivel actual de estrés.

Uno de los elementos psicológicos que más se ha explorado recientemente es el estrés. Debido a la conexión existente entre la prevalencia de diversas enfermedades, la idoneidad de condiciones complejas y el rendimiento general (10).

Los extensores, son las situaciones imprevistas. Que nos subsisten en la vida, y que nos percatamos de una manera inconscientemente como un peligro, problema, etc.

La reacción fisiológica del organismo ante una amenaza percibida es el estrés. Por lo tanto, puede afirmarse que depende tanto del individuo como del entorno (interno y externo). En respuesta, se activa el sistema nervioso autónomo simpático, que provoca alteraciones neuroendocrinas en el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales.

El estrés afecta a todo el mundo, independientemente del género, edad, el color, el tono de piel, etc. Cada cual afronta estas dificultades a su manera (familia difícil, tareas escolares difíciles, exámenes, trabajo).

## **Tipos de estrés**

### **Eustrés**

- Convoca la activación adecuada necesaria para lograr la victoria en una prueba o escenario complejo. Algunas activaciones en determinados escenarios son normales y deseables.
- Es adaptable y estimulante, necesaria para el progreso de una vida sana.
- Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un acrecentamiento de la actividad física, la exaltación y la imaginación. Por ejemplo, hacer ejercicios que te gusta.
- El estrés no siempre es negativo, todos tenemos un poco de estrés en nuestras vidas, ya en un exceso puede provocar ansiedad. Ya no es bueno cuando sobrepasan de los límites normales y que afecte a nuestra vida cotidiana.

### **Distrés**

- Es una tensión incómoda. Es una limitación que causa mucha tensión en relación con la tensión.
- Provoca una activación psicológica inadecuada, excesiva o desregulada,
- Es perjudicial, provoca malestar, angustia y deterioro personal.

No podemos ignorar o tolerar el estrés en nuestra vida diaria, hay circunstancias que nos estresan demasiadas veces, y no sabemos cómo afrontarlas, lo que debemos hacer es aprender a identificarlas y combatirlas.

### **Estrés académico**

La respuesta típica de una persona o un estudiante a las muchas expectativas que tenemos que cumplir en nuestra vida académica, como tareas, pruebas, proyectos de investigación, deberes, etc., es el estrés académico. Esta respuesta nos anima a trabajar para

alcanzar nuestros objetivos (12). Sin embargo, en ocasiones podemos ser demasiado exigentes, lo que puede perjudicar nuestro rendimiento académico.

### **Estresores académicos**

Existen dos tipos de peticiones que pueden causar estrés:

- **Exigencias internas:** Son las que nos imponemos a nosotros mismos cuando, entre otras cosas, somos excesivamente exigentes, tenemos grandes expectativas de éxito, necesitamos mantener el control y trabajamos duro para alcanzarlas.
- **Las exigencias externas:** son las que nos impone nuestro entorno, como la obligación de entregar los trabajos trimestrales a tiempo y aprobar los exámenes; realizar trabajos en grupo; no entender el material que se enseña en clase; y disponer de poco tiempo para el trabajo académico.

### **Síntomas del estrés académico**

Los síntomas de un entorno estresante se clasifican en físicos, mentales y conductuales. Entre los síntomas físicos están el dolor de cabeza, el insomnio, la hipertensión, el dolor de estómago. Los principales síntomas psicológicos son temblores, ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, incertidumbre, desesperación y entre los síntomas conductuales distracciones comunes, fumar en exceso, aislamiento, conflictos, pérdida de apetito, falta de interés, falta de empatía. frente a los demás. (19).

### **Estrategias de afrontamiento:**

Las estrategias de manejo del estrés, según Zambrano (11) son:

- **La resolución de problemas:** Son aquellos métodos para dar una modificación al problema que está causando un malestar, por ejemplo, plantar estrategias para dar una solución a un problema.

- El control de emociones: Ayuda a manipular los problemas y hacer frente las dificultades, por ejemplo, la muerte de un familiar.

### **Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés**

Los estilos de vida de las personas se caracterizan como una forma de comportarse que favorece toda la vida, estas pueden ser sanas o perjudiciales para su bienestar, es decir, se componen de formas de comportarse, hábitos de una persona. Estos patrones de comportamiento negativos después de un tiempo fomentan las enfermedades, las personas pueden optar voluntariamente cambiar los malos hábitos y las conductas negativas para gozar de una buena salud.

El estrés ocurre en un individuo por alrededor que habita o también que ocurre en su interior, ya que esto puede ser generada por un problema familiar, laboral, estudios, inseguridad, etc. Puede ser agudo o crónico.

Cuando examinamos estas ideas, vemos una conexión entre el estrés y el estilo de vida. ya que varias investigaciones han demostrado que llevar un estilo de vida poco saludable puede provocar diversas enfermedades, como estrés, obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

## 1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte-2020?

## 1.3. Objetivos

### Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

### Objetivos específicos

- Determinar los estilos de vida en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte-2020.
- Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte-2020.

## 1.4. Hipótesis

- Hi: existe relación significativa entre estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte-2020.
- Ho: no existe relación significativa entre estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte-2020.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de investigación**

Debido al uso de métodos que evalúan la hipótesis utilizando mediciones numéricas y análisis estadísticos, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo. Este tipo de investigación de corte transversal y correlacional busca analizar y evaluar la asociación entre el estilo de vida y los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de Lima Norte-2020.

### **2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

#### **Población**

Los estudiantes de nutrición y dietética de una institución privada de Lima Norte 2020 conformaron la población de estudio. Además, se consideró que coincidían con los criterios de exclusión del estudio como requisito de disponibilidad.

#### **Muestra**

La muestra estuvo conformada por 236 alumnos, fue no probabilística por conveniencia.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de ambos sexos.
- Estudiantes universitarios que acepten voluntariamente a participar.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes universitarios que tengan una prescripción alimenticia en particular o una enfermedad crónica.
- Estudiantes universitarias en periodo de gestación.

### 2.3. Procedimiento

Se procedió a contactar a los estudiantes de forma virtual (mediante WhatsApp, Facebook, etc) ya que nos permite la aplicación de la investigación al alumno. Se empleó los instrumentos de estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética. Se aplicó la encuesta por medio virtual a los alumnos que estaban de acuerdo en contestarla. Luego se procedió la calificación del instrumento aplicado, se elaboró la recopilación de los datos, para luego analizarlos según el objetivo del estudio de investigación en el programa del SPSS. Se realizó la tabulación y codificación de los respectivos resultados obtenidos para su respectivo análisis e interpretación. Finalmente se realizó la discusión y conclusiones.

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

#### **Instrumentos:**

#### **Instrumento: Cuestionario de estilos de vida**

**Validez:** Ramos (21) modificó el trabajo original de Salazar (20). La confiabilidad fue de 0,75, lo que significa que tiene un nivel moderado.

Gabriela Ramos (2017) afirma. Que el cuestionario consta de 60 preguntas y se desglosa en 7 categorías

La calificación de las respuestas corresponde a la escala de Likert y son las siguientes:

N (nunca)	0 puntos
AV (a veces)	1 punto
F (frecuentemente)	2 puntos
S (siempre)	3 puntos

La puntuación de los ITEMS 6, 7, 10, 12, 12, 14, 14, 16, 22, 24, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 41, 48 y 60 es la contraria:

N (nunca)	3 puntos
AV (algunas veces)	2 puntos
F (frecuentemente)	1 punto
S (siempre)	0 puntos

**Calificación:** Calificación considerada para la evaluación del estilo de vida fue lo siguiente:

- No saludable: 0 - 45 puntos
- Poco saludable: 46 - 90 puntos
- Saludable: 91 - 135 puntos
- Muy saludable: 136 - 180 puntos

**Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico**

**Validez:** Barraza (22) desarrolló y validó el inventario "SISCO de Estrés Académico", que Camino M. y Chávez K. (23), lo adaptaron. La confiabilidad fue de 0.87 y el alfa de Cronbach de 0.90, ambas consideradas bastante buenas.



## Estructura

Los siguientes 31 ítems componen el Inventario de Estrés Académico SISCO:

- El primer filtro determina si el individuo es capaz de responder al inventario y se representa en términos binarios (sí-no).
- La siguiente pregunta permite identificar el grado de gravedad del estrés académico. Se trata de una escala tipo Likert con cinco valores numéricos desde 1, que es poco, hasta 5, que es mucho.
- 8 ítems que permiten identificar la frecuencia de demandas en el entorno que se perciben como estímulos estresantes en una escala tipo Likert de cinco valores de categoría ("nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre").
- 15 preguntas que miden la frecuencia de los síntomas mediante una escala tipo Likert con cinco valores de categoría: ("nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre").
- Por último, seis ítems que, en una escala de tipo Likert de cinco valores categóricos "nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre", que identifica la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.
- 6 preguntas en una escala tipo Likert con cinco valores de categorica ("nunca, rara vez, a veces, casi siempre" y "siempre)", para indicar la frecuencia con que se utilizan los mecanismos de afrontamiento.

**Calificación:**

Para interpretar el porcentaje se utilizó la siguiente escala.

- Leve: 0-33 puntos
- Moderado: 34-66 puntos
- Profundidad: 67-100 puntos

**2.5. Análisis de datos**

Para analizar los datos se utilizó el programa SPSS. Se utilizaron estadísticos de tendencia central, porcentajes, frecuencias y tabulaciones cruzadas para analizar los datos de acuerdo con las fechas y los objetivos propuestos en el estudio.

Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar si los datos tenían una distribución normal y comprobar la hipótesis de contraste entre la variable independiente y dependiente. A continuación, se calculó la correlación de Pearson con un nivel de confianza del 95%. se empleó para comprobar la hipótesis.

**Aspectos éticos**

El presente trabajo se desarrolló respetando la confiabilidad y la seguridad de los datos, mediante la utilización de la plataforma, que avala el anonimato y la segregación de datos personales y variables de estudios. La participación en esta investigación fue voluntariamente, lo cual se documenta a través del consentimiento informado. La encuesta fue respondida sin ninguna obligación y desde el más absoluto anonimato. Los datos obtenidos en este estudio se dedicaron exclusivamente a la disfunción científica de los mismos.

**Autonomía:** Posibilidad de que los estudiantes universitarios elijan participar con su propia decisión de consentimiento informado, así de esa manera apoyar la participación voluntaria de los usuarios.

No maleficencia: En todo momento se respetó su privacidad de los encuestados y los resultados obtenidos no fueron divulgados, si no se utilizaron en este estudio.

Beneficencia: En hacer el bien a los estudiantes evaluados. Esta investigación se realizó con la finalidad de favorecer a los mismos, ya conociendo dichos resultados se darán recomendaciones de como tener una alimentación saludable y así prevenir enfermedades en un futuro.

Justicia: Se protegió de manera justa y equitativa teniendo en cuenta los derechos de las personas.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 1.** Estilos de vida en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima Norte 2020

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>No saludable</b>	0	0.0%
	<b>Poco saludable</b>	6	2.5%
	<b>Saludable</b>	215	91.1%
	<b>Muy saludable</b>	15	6.4%
<b>Total</b>		<b>236</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Este cuadro muestra que el estilo de vida más común entre los estudiantes, 91,1%, es saludable según la muestra analizada; el 6,4% de los casos lleva una vida muy saludable, mientras que el 2,5% restante lleva una vida poco saludable; además, se puede observar que ningún estudiante lleva una vida No saludable.

**Tabla 2.** Estilos de vida según edad en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>ESTILO DE VIDA</b>				<b>Total</b>
		<b>No saludable</b>	<b>Poco saludable</b>	<b>Saludable</b>	<b>Muy saludable</b>	
<b>17-20</b>	<b>Recuento</b>	0	1	35	4	<b>40</b>
	<b>% dentro de Edad</b>	0.0%	2.5%	87.5%	10.0%	<b>100.0%</b>
<b>21-24</b>	<b>Recuento</b>	0	1	109	6	<b>116</b>
	<b>% dentro de Edad</b>	0.0%	0.9%	94.0%	5.2%	<b>100.0%</b>
<b>25-28</b>	<b>Recuento</b>	0	3	59	4	<b>66</b>
	<b>% dentro de Edad</b>	0.0%	4.5%	89.4%	6.1%	<b>100.0%</b>
<b>29-32</b>	<b>Recuento</b>	0	1	12	1	<b>14</b>
	<b>% dentro de Edad</b>	0.0%	7.1%	85.7%	7.1%	<b>100.0%</b>

	<b>Recuento</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>215</b>	<b>15</b>	<b>236</b>
<b>Total</b>	<b>% dentro de Total</b>	<b>0.0%</b>	<b>2.5%</b>	<b>91.1%</b>	<b>6.4%</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes están representados en esta tabla por su edad y estilo de vida, el 87.5% de los estudiantes de 17 a 20 años, el 94% de los estudiantes de 21 a 24 años, el 89.4% de los estudiantes de 25 a 28 años y el 85.7% de los estudiantes de 29 a 32 años presentaron un estilo de vida sana. Asimismo, el 10% de los estudiantes de 17 a 20 años, el 5.2% de los estudiantes de 21 a 24 años, el 6.1% de los estudiantes de 25 a 28 años y el 7.1% de los estudiantes de 29 a 32 años, obtuvieron un estilo de vida muy saludable. El resto de los estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 17 y los 20 años, los 21 y los 24 años, y los 25 y los 28 años, llevaban estilos de vida poco saludables en proporciones correspondientes del 2,5%, el 0,9%, el 4,5% y el 7,1%.

**Tabla 3.** Estilos de vida según sexo en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>ESTILO DE VIDA</b>				<b>Total</b>	
		<b>No saludable</b>	<b>Poco saludable</b>	<b>Saludable</b>	<b>Muy saludable</b>		
<b>SEXO</b>	<b>Masculino</b>	<b>Recuento</b>	0	2	69	6	<b>77</b>
		<b>% dentro de Sexo</b>	0.0%	2.6%	89.6%	7.8%	<b>100.0%</b>
	<b>Femenino</b>	<b>Recuento</b>	0	4	146	9	<b>159</b>
		<b>% dentro de Sexo</b>	0.0%	2.5%	91.8%	5.7%	<b>100.0%</b>
	<b>Total</b>	<b>Recuento</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>215</b>	<b>15</b>	<b>236</b>
		<b>% dentro de Total</b>	<b>0.0%</b>	<b>2.5%</b>	<b>91.1%</b>	<b>6.4%</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

El estilo de vida de los estudiantes se muestra en esta tabla por género. El 89.6% de los hombres y el 91.8% de las mujeres tienen un estilo de vida saludable. El 5.7% de las mujeres y el 7.8% de los varones también tenían un estilo de vida extremadamente saludable. El 2,6% restante de los varones y el 2,5

% de las mujeres llevaban estilos de vida poco saludables, respectivamente.

**Tabla 4.** Nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>Leve</b>	32	13.6%
	<b>Moderado</b>	191	80.9%
	<b>Profundo</b>	13	5.5%
<b>Total</b>		<b>236</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Según los datos de este cuadro, el estrés moderado afecta al 80,9% de los estudiantes de nutrición y dietética; el estrés leve afecta al 13,6% de los casos, y el estrés profundo afecta al 5,5% de las instancias.

**Tabla 5.** Nivel de estrés según edad en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>			<b>Total</b>	
		<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Profundo</b>		
<b>EDAD</b>	<b>17-20</b>	<b>Recuento</b>	7	31	2	<b>40</b>
		<b>% dentro de Edad</b>	17.5%	77.5%	5.0%	<b>100.0%</b>
	<b>21-24</b>	<b>Recuento</b>	14	95	7	<b>116</b>
		<b>% dentro de Edad</b>	12.1%	81.9%	6.0%	<b>100.0%</b>
	<b>25-28</b>	<b>Recuento</b>	10	53	3	<b>66</b>
		<b>% dentro de Edad</b>	15.2%	80.3%	4.5%	<b>100.0%</b>
	<b>29-32</b>	<b>Recuento</b>	1	12	1	<b>14</b>
		<b>% dentro de Edad</b>	7.1%	85.7%	7.1%	<b>100.0%</b>
	<b>Total</b>	<b>Recuento</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	<b>13</b>	<b>236</b>

<b>% dentro de Total</b>	<b>13.6%</b>	<b>80.9%</b>	<b>5.5%</b>	<b>100.0%</b>
--------------------------	--------------	--------------	-------------	---------------

Fuente: Elaboración propia.

Esta tabla está representada por el nivel de estrés según edad de los estudiantes universitarios, el 77.5% de los estudiantes de 17 a 20 años, el 81.9% de los estudiantes de 21 a 24 años, el 80.3% de los estudiantes de 25 a 28 años y el 85.7% de los estudiantes de 29 a 32 años presentaron un nivel de estrés moderado. Del mismo modo, el 17.5% de los estudiantes de 17 a 20 años, el 12.1% de los estudiantes de 21 a 24 años, el 15.2% de los estudiantes de 25 a 28 años y el 7.1% de los estudiantes de 29 a 32 años, obtuvieron un nivel de estrés leve. Los restantes 5%, 6%, 4.5% y 7.1% de los estudiantes de 17 a 20 años, de 21 a 24 años, de 25 a 28 años y de 29 a 32 años presentan estrés profundo.

**Tabla 6.** Nivel de estrés según sexo en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>			<b>Total</b>	
		<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Profundo</b>		
<b>SEXO</b>	<b>Masculino</b>	<b>Recuento</b>	13	58	6	<b>77</b>
		<b>% dentro de Sexo</b>	16.9%	75.3%	7.8%	<b>100.0%</b>
	<b>Femenino</b>	<b>Recuento</b>	19	133	7	<b>159</b>
		<b>% dentro de Sexo</b>	11.9%	83.6%	4.4%	<b>100.0%</b>
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	<b>13</b>	<b>236</b>
		<b>% dentro de Total</b>	<b>13.6%</b>	<b>80.9%</b>	<b>5.5%</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Los niveles de estrés de los estudiantes se observan en la siguiente tabla por género, donde el 75,3% de los varones y el 83,6% de las mujeres reportaron tener niveles moderados de estrés. Asimismo, el 11,9% de las mujeres y el 16,9% de los varones reportaron tener sólo niveles leves de estrés. El 4,4% y el 7,8% de los hombres y mujeres restantes, respectivamente, experimentaron estrés profundo.

**Tabla 7.** Relación de estilos de vida con nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		NIVEL DE ESTRÉS			Total	
		Leve	Moderado	Profundo		
<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>No saludable</b>	<b>Recuento</b>	0	0	0	<b>0</b>
		<b>% del Total</b>	0.0%	0.0%	0.0%	<b>0.0%</b>
	<b>Poco saludable</b>	<b>Recuento</b>	0	4	2	<b>6</b>
		<b>% del Total</b>	0.0%	1.7%	0.8%	<b>2.5%</b>
	<b>Saludable</b>	<b>Recuento</b>	27	178	10	<b>215</b>
		<b>% del Total</b>	11.4%	75.4%	4.2%	<b>91.1%</b>
	<b>Muy saludable</b>	<b>Recuento</b>	5	9	1	<b>15</b>
		<b>% del Total</b>	2.1%	3.8%	0.4%	<b>6.4%</b>
	<b>Total</b>	<b>Recuento</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	<b>13</b>	<b>236</b>
		<b>% del Total</b>	<b>13.6%</b>	<b>80.9%</b>	<b>5.5%</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Según estos datos, del 91,1% de los estudiantes que llevan un estilo de vida saludable, el 75,4% presenta niveles moderados de estrés, el 11,4% niveles leves y el 4,2% niveles profundos. Mientras que el 6,4% de los estudiantes disfruta de un estilo de vida muy saludable, el 3,8% de ellos experimenta estrés moderado, junto con el 2,1%, el 0,4%, y el estrés leve y profundo, respectivamente. Del 2,5% de los casos con un estilo de vida poco saludable, el 1,7% presenta estrés moderado y el 0,8% estrés profundo.



**Tabla 8.** Correlación de Pearson entre estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y dietética de una universidad de Lima Norte 2020

		<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>
<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	1	-0.380**
	<b>Sig. (bilateral)</b>		0.000
	<b>N</b>	236	236
<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	-0.380**	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	0.000	
	<b>N</b>	236	236

Fuente: Elaboración propia.

Esta tabla muestra que existe una correlación negativa débil entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes, con un coeficiente de correlación de Pearson de  $r = -0,380$  y una significación inferior al 5%.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

Este estudio se realizó con la participación de los estudiantes universitarios de nutrición y dietética sede los olivos de una universidad privada Lima Norte con la finalidad de conocer la relación entre el estilo de vida y los niveles de estrés, con una mayoría de 77 (32.6%) varones y 159 (67.4%) mujeres, se estableció que las mujeres son más propensas a elegir una carrera en el campo de la nutrición y dietética que los varones. Los participantes del estudio se encontraban matriculados en programas académicos activos. Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa en base al análisis estadístico del Coeficiente de Correlación de Pearson entre el Estilo de Vida y los Niveles de Estrés en Estudiantes, el cual muestra que  $r = -0.380$ , el cual se encuentra por debajo del nivel de significación 0.05, indica que no existe correlación significativa entre el estilo de vida y los niveles de estrés en estudiantes de nutrición y dietética.

Cuando se examinó el factor estilo de vida de los estudiantes de nutrición y dietética, el 91,1% de ellos llevaba una vida saludable, el 6,4% una vida extremadamente saludable y el 2,5% una vida poco saludable. Según el artículo de investigación de Coaquira et al (6), "el estilo de vida de los estudiantes, el 63,03% lleva un estilo de vida moderadamente saludable en el primer semestre; el 15,96% lleva un estilo de vida poco saludable y a partir del noveno semestre el 57,69% lleva un estilo de vida moderadamente saludable; y el 15,39% tiene un nivel de estilo de vida poco saludable." Tomando como modelo a Salas et al. (7), "cuyos resultados mostraron que el 23,8% del estilo de vida representaba una dieta saludable, el 60,9% una dieta medianamente saludable y el 15,2% una dieta no saludable. Comparando los resultados de su investigación, encontramos que los resultados son similares, ya que puede ser debido a que los estudiantes de nutrición y dietética tienen información adquirida a través de

años de trabajo profesional, pero no todos los estudiantes han cambiado sus hábitos alimenticios como resultado de las elecciones que se hacen por Factores de socialización limitado por el entorno en el que se desarrollan.

En opinión de la autora, para promover la actividad física, mental y social, la universidad debe crear entornos y condiciones adecuados para lograr este objetivo. Además, estas actividades deben llevarse a cabo en instituciones que formen a profesionales de la salud. Dado que la universidad es el segundo hogar de los estudiantes, para evitar el sobrepeso y la obesidad, es crucial modelar estilos de vida saludables para los demás (con la ayuda de líderes, educadores y estudiantes). Esto ayudará a los demás a adquirir las actitudes y comportamientos que les ayudarán a controlar sus hábitos alimentarios y a realizar actividad física.

De acuerdo con los resultados de la variable estilo de vida según la edad de los participantes, se ha demostrado que los que tienen entre 21 y 24 años tienen un estilo de vida saludable con un 94,1% y un 5,2% tienen un estilo de vida muy saludable. Los participantes de entre 25 y 28 años tienen un estilo de vida poco saludable en un 4,5% de los casos. Así mismo el trabajo de Gonzales (18). "La gran mayoría de participantes estuvo conformado entre los 17 a 24 años, de un total de 166 participantes. A su vez, el 66.31% no tuvieron un estilo no saludable, Por otro lado, de los alumnos con edades entre 25 y 36 años, el 1.6 % presentaron un estilo vida saludable.". En comparación de los resultados obtenidos, podemos observar que no hay una similitud en los resultados, ya que los estudiantes universitarios de nutrición aplican sus conocimientos en sus preparaciones de sus alimentos para tener una mejor calidad de vida.

La variable estilo de vida según el sexo observamos que el 89.6% de los varones y el 91,8%% de las mujeres presentaron un estilo saludable. Asimismo, el 10% de hombres y el

5.2% de las mujeres, obtuvieron un estilo de vida muy saludable. El 2.6% y el 2.5% restante de hombres y mujeres respectivamente, presentan un estilo de vida poco saludable. En el trabajo de investigación de Gonzales (18) "Sobre estilo de vida no saludable en mujeres con 104 de un total de 187 siendo el 55.61% de estudiantes, siendo el respecto al sexo masculino con porcentajes variantes entre (8.55% y 20.32% como máximo y mínimo valor), respectivamente".

Según la variable de estilo de vida específica por sexo, el 89,6% de los hombres y el 91,8% de las mujeres llevaban una vida sana. Asimismo, el 5.7% de las mujeres y el 7.8% de los hombres llevaban estilos de vida muy saludables. El 2,6% y el 2,5% de hombres y mujeres, respectivamente, seguían llevando estilos de vida poco saludables. En el estudio de Gonzales (18), "Sobre el estilo de vida poco saludable en las mujeres con 104 de un total de 187 siendo el 55,61% de los estudiantes, con respecto al sexo masculino con porcentajes variables entre (8,55% y 20,32% como valor máximo y mínimo, respectivamente)", hay una diferencia en los resultados que no tiene una similitud con nuestro trabajo de investigación, ya que nuestro trabajo presenta mujeres saludables y mientras en dicha investigación presentan mujeres no saludables.

Según Ojeda et al. (19), "siendo el estrés escolar moderado con un 82,7%, seguido del leve con un 11,9%, y del severo con un 5,3%", los chicos evaluados presentaban en general niveles de estrés moderado con un 80,9%, leve - 13,6%, y profundo - 5,5%. Aunque otros estudios han mostrado niveles más bajos que el de Cubas (3), "en el que se observó que el 59,3% de los estudiantes de nutrición de las universidades públicas presentaban niveles graves de estrés, seguidos de niveles moderados de estrés del 40,7%, también se observaron niveles bajos de estrés en algunos de los estudios".

En opinión de la autora, la universidad debería adoptar estrategias para gestionar bien el estrés estudiantil y alinearlas con las mejores prácticas (gestión del tiempo, creación de espacios saludables, actividad física y prácticas de relajación).

Los niveles de estrés por grupo de edad, con la mayoría de los encuestados (77,5%), que tienen un grado moderado de estrés se encuentran entre las edades de 17 y 20 (81,9%), 21 a 24 (81,9%), 25 a 28 (80,3%), y 29 a 32 (85,7%). Este hallazgo contrasta con el de Camino (20), "donde examinaron a 218 estudiantes de -UNAS, los resultados sugieren que de 18 a 20 años (70,5%) eran mayores de 21 a 26 años (67,5%) y por encima de 27 años (68,8%) tenían un nivel moderado de estrés. Cuando se comparan los resultados se puede observar una semejanza entre ellos, lo que se debe a que los estudiantes comienzan a sentir cierta presión, especialmente por el desarrollo fuera de la institución (virtual), y esto lleva a un aumento del estrés.

En cuanto a los niveles de estrés, el 83,6% de las mujeres y el 75,3% de los hombres declararon tener niveles moderados de estrés, respectivamente. Del mismo modo, el 11,9% de las mujeres y el 16,9% de los hombres declararon tener sólo niveles modestos de estrés. El 7,8% y el 4,4% restantes de ambos sexos experimentaron estrés extremo. Según los resultados de la evaluación realizada por Venancio (21) de 432 estudiantes universitarios (124 hombres y 308 mujeres) de primero a sexto curso en el departamento de psicología de una universidad importante, las mujeres tenían la mayor carga académica, con un 75,0% frente al 25% de los varones. De forma similar a Camino (20), "los resultados muestran que la mayoría de los hombres 57,1% y las mujeres 72,2% han completado la evaluación de la Escuela Profesional de UNAS de 218 estudiantes,"

Se ha demostrado que los estudiantes universitarios de nutrición y dietética tienen una relación entre su estilo de vida y sus niveles de estrés. El 75,4% de los estudiantes que

llevan un estilo de vida saludable -el 91,1% de ellos- muestran niveles moderados de estrés, el 11,4% niveles leves y el 4,2% restante niveles profundos. Por el contrario, del 6,4% de los estudiantes que llevan un estilo de vida muy saludable, el 3,8% declara niveles moderados de estrés, además de niveles leves y profundos de estrés del 2,1% y el 0,4%, respectivamente. El 1,7% del 2,5% de los estudiantes con estilos de vida poco saludables presentan estrés moderado, y el 0,8%, estrés grave. Los resultados del estudio de Coaquira et al. (6), en el que se afirmaba que " que los estudiantes d 1° trimestre el 45.52% tienen un nivel de estilo de vida moderadamente saludable y presentan un nivel de estrés moderado. Al comparar los resultados, se observa que se asemejan en los resultados de los estudios.

La salud de los estudiantes universitarios de las carreras de nutrición y dietética puede verse afectada negativamente por sus hábitos, que también pueden modificarse. Su calidad de vida puede verse afectada por muchas enfermedades no transmisibles causadas por ello.

Las limitaciones del estudio fueron, en primer lugar, la falta de voluntad de los estudiantes para apoyar la investigación y, en segundo lugar, la implicación de los participantes, ya que probablemente las respuestas no fueron correctas en algunos casos. Una de las estrategias que se emplearía es ponerse en el lugar de la otra persona o encuestado, usar la creatividad, enlazar confianza con el encuestado; por otro lado, que las encuestas tengan un lenguaje sencillo, preguntas cortas y hasta un modo divertido.

Las implicancias en esta investigación prueba, que es esencial para la comunidad universitaria, que conozcan sus estilos de vida y el nivel de estrés que ocasionan u originan en los estudiantes universitarios, ya que están expuestos día a día debido a las actividades universitarias; de esta manera se considera sustancial porque se evalúa los hábitos alimentarios tales como el consumo de alimentos ultra procesados, grasas, etc. Estos alimentos son

perjudiciales para la salud, debido que son poco nutritivos y con el tiempo conducen a ciertas enfermedades tale como la diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

Se recomienda a las autoridades de las universidades, continuar fomentando los estilos de vida saludables. Además, se sugiere extender a otras carreras universitarias, generando impactos positivos para la comunidad universitaria.

Además, los datos estadísticos la correlación de Pearson  $r = -0,380$  y una significación menor al 5% muestran que existe una correlación negativa débil entre el estilo de vida y los niveles de estrés de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima-Norte-2020. Esto significa que ambas variables están inversamente relacionadas. A mayores valores de una generalmente corresponden menores valores de la otra y viceversa.

## 4.2 Conclusiones

- El 91,1% de los estudiantes que llevan un estilo de vida saludable, el 75,4% presenta niveles moderados de estrés, el 11,4% niveles leves y el 4,2% niveles profundos. Mientras que el 6,4% de los estudiantes disfruta de un estilo de vida muy saludable, el 3,8% de ellos experimenta estrés moderado, junto con el 2,1%, el 0,4%, y el estrés leve y profundo, respectivamente. Del 2,5% de los casos con un estilo de vida poco saludable, el 1,7% presenta estrés moderado y el 0,8% estrés profundo. Asimismo, que existe una relación negativa débil entre las variables,  $r=-0,380$ .
- El 91,1% de los estudiantes de nutrición y dietética tenían estilos de vida saludables; el 6,4% de los casos mostraban estilos de vida extremadamente saludables, y el 2,5% de los casos mostraban estilos de vida poco saludables. También cabe destacar que ningún estudiante demostró tener un estilo de vida no saludable.
- Los niveles de estrés entre los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética fueron: estrés moderado, 80,9%; estrés leve, 13,6%; y estrés profundo, 5,55%.



## Recomendaciones

- Animar a los universitarios a llevar un estilo de vida saludable proporcionándoles consejos de salud útiles y métodos para prevenir enfermedades como el estrés, etc.
- Para fomentar una vida sana y reducir el estrés entre los universitarios, la facultad debería establecer programas deportivos.
- Incentivar a los estudiantes universitarios el consumo de alimentos saludables como las (frutas y verduras), por lo menos de 4 a 5 porciones al día y tomar 8 vasos de agua al día.
- Educar a los quioscos de las instituciones con alimentos saludables, ya que estos establecimientos tienen en su gran mayoría alimentos no saludables y muy poco nutritivos.

## REFERENCIAS

1. OMS Ceedvycsl. Roll'eat. [Online].; 2021. Acceso jueves de febrero de 2023.  
Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>.
2. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2023. Acceso jueves de febrerode 2023.  
Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1).
3. Cubas Petí LE. Estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nutrición en una universidad pública Lima; 2019.
4. Hidalgo Soto XA. Sobrepeso y su relación con el consumo de alimentos procesados en estudiantes de la escuela teniente Hugo Ortis de Loja Ecuador; 2019.
5. Armenta L , Quiroz C, Abundis de Leon F, Zea A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. 2020.
6. Bautista Coaquira, Milagros Helen. Relacion entre estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes del primer y noveno semestre de la facultad de enfermería de la universidad católica de santa maria Arequipa; 2021.
7. Calizaya Salas R, Torres Silva J. Relación entre Estilos de Vida y Estrés en personal policial de la Unidad de servicios especiales Arequipa- 2021 Arequipa; 2021.
8. Chiroque Carlin LF. Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la asociación provivienda Nuevo Pampa Grande Tumbes- 2022 Tumbes; 2022.
9. Hinojosa Huanuco D, Vila Roca J. Estilos de vida y estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Huancayo- 2021 Huancayo; 2021.

10. Fernandez M, Popomeya Y. Ejercicio fisico y su correlacion con la obesidad estres y habitos alimentarios en universitarios Chiapas; 2018.
11. Zambrano R, Parra L, Orozco D, Vivas L. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios Venezuela; 2020.
12. Kloster E, Perrotta D. Estres academico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná Paraná; 2019.
13. Lopes A, Silva I, Rodriguez D, Andrade M, Vasconcelos S, Aquino J. Estres en los profesionales de enfermeria actuales en la atencion hospitalaria Brasil; 2020.
14. Beltran Y, Bravo N, Guette L, Osorio F, Ariza A, Herrera E, Villegas A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios Colombia; 2020.
15. FAO. alimentacion saludable. [Online]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>.
16. Organización Panamericana de la Salud. [Online]; 2015. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=list&slug=2015-7539&Itemid=270&lang=es&limitstart=10#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=2015-7539&Itemid=270&lang=es&limitstart=10#gsc.tab=0).
17. Ferraro F, Holfeld B, Frankl S, Frye N, Halvorson N. función ejecutiva y calidad del sueño en estudiantes universitarios..
18. Gonzales Olaya MC. Estilos de Vida y Afrontamiento al Estresen Estudiantes de una Universidad Publica de Lima Metropolitana Lima; 2021.

19. Camino M, Chavez K. Relacion del Estres Academico y Estilos de Vida con el Estado Nutricional en Estudiantes de Nutricion UNSA. 2019 Arequipa; 2019.
20. Salazar, Arrivillaga y Gómez. estilos de vida saludable en universitarios; 2002.
21. GABRIELA RAMOS HUAMANQUISPE. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional es escolares adolescentes de la institucion educativa tecnico universitariosan miguel achamaya puno; 2017.
22. Barraza,a. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés; 2007.
23. Camino M y Chavez K. RELACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO N UTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE NUTRICION Arequipa; 2019.
24. Ojeda J, Padilla E. Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios; 2018.
25. Venancio Reyes A. Estres Academico en Estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana Lima; 2018.
26. Sivana Huillcapacco M, Suero Ito J. “Estilos de vida y Nivel de Estres Laboral en el Personal de la Microred de Hunter, Arequipa. 2020 Arequipa; 2021.

## ANEXOS

### ANEXO N° 1

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O SUB VARIABLES	INDICADOR	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020?	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar los estilos de vida en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p> <p>Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p> <p>Relacionar entre los estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: existe relación significativa entre estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p> <p>Ho: no existe relación significativa entre estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020.</p>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Es un conjunto de patrones de conductas relacionadas la salud.</p>	<p>Encuesta (7 dimensiones)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Alimentación y nutrición.</li> <li>Recreación y tiempo libre.</li> <li>Consumo de sustancias nocivas</li> <li>Sueño y descanso.</li> <li>Actividad física y deporte.</li> <li>Autocuidado y salud</li> <li>Relaciones Interpersonales</li> </ol>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos</p> <p>Frecuencia de comidas por día</p> <p>Organización de horarios</p> <p>Hábitos durante las comidas</p> <p>Frecuencia de recreación</p> <p>Uso del tiempo libre</p> <p>Consumo de alcohol, cigarrillo y licor</p> <p>Consumo de café</p> <p>Horas de sueño</p> <p>Calidad de sueño</p> <p>Frecuencia de ejercicios físicos</p> <p>Vitalidad física</p> <p>Prácticas de autocuidado</p> <p>Cuidado medico</p> <p>Interacciones interpersonales</p>	<p><b>Enfoque</b></p> <p>Cuantitativa</p> <p><b>Método</b></p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Corte transversal</p> <p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">No experimental</p> <p><b>Población</b></p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Estudiantes de la carrera de nutrición</p> <p><b>Muestra</b></p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">236</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Encuesta de Gabriela Ramos Huamancuispe (2017)</p>

			<u>Variable dependiente</u> Nivel de estrés académico	Tipo de estrés que se desencadena debido a las situaciones académicas.	Presencia de estrés académico  Nivel de intimidad de estrés académico  Estresores  Síntomas  Estrategias de afrontación	Porcentaje de estudiantes que presenten estrés o no  Porcentaje de estudiantes que presenta diferentes niveles de intensidad  Frecuencia de reacciones frente a situaciones que inquietan  Frecuencia de reacciones físicas que preocupan a lo ponen nervioso. Frecuencia de reacciones psicológicas que preocupan o lo ponen nervioso. Frecuencia de reacciones comportamentales que preocupan o lo ponen nervioso.  Frecuencia de uso de estrategias para enfrentar una situación que causa preocupación.	
--	--	--	--	--	---	---	--

## ANEXO N° 2

### OPERACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENCIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	ESCALA
<p><u>Variable independiente</u></p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Es un conjunto de patrones de conductas relacionadas la salud.</p>	<p>Encuesta de 7 dimensiones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Alimentación y nutrición.</li> <li>Recreación y tiempo libre.</li> <li>Consumo de sustancias nocivas</li> <li>Sueño y descanso.</li> <li>Actividad física y deporte.</li> <li>Autocuidado y salud</li> <li>Relaciones Interpersonales</li> </ol>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos</p> <p>Frecuencia de comidas por día</p> <p>Organización de horarios</p> <p>Hábitos durante las comidas</p> <p>Frecuencia de recreación</p> <p>Uso del tiempo libre</p> <p>Consumo de alcohol, cigarrillo y licor</p> <p>Consumo de café</p> <p>Horas de sueño</p> <p>Calidad de sueño</p> <p>Frecuencia de ejercicios físicos</p> <p>Vitalidad física</p> <p>Prácticas de autocuidado</p> <p>Cuidado medico</p> <p>Interacciones interpersonales</p>	<p>No saludable: 0 - 45 puntos</p> <p>Poco saludable: 46 - 90 puntos</p> <p>Saludable: 91 - 135 puntos</p> <p>Muy saludable: 136 - 180 puntos</p>	<p>ordinal</p> <p>Ordinal</p>

<p>Nivel de estrés académico</p>		<p>Nivel de intensidad de estrés académico</p> <p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontación</p>	<p>Porcentaje de estudiantes que presenta diferentes niveles de intensidad</p> <p>Frecuencia de reacciones frente a situaciones que inquietan</p> <p>Frecuencia de reacciones físicas que preocupan a lo ponen nervioso. Frecuencia de reacciones psicológicas que preocupan o lo ponen nervioso. Frecuencia de reacciones comportamentales que preocupan o lo ponen nervioso.</p> <p>Frecuencia de uso de estrategias para enfrentar una situación que causa preocupación.</p>	<p>Si presenta estrés No presenta estrés</p> <p>Bajo Medio bajo Medio Medio alto alto</p> <p>nivel de estrés: leve: 0-33 moderado:34-66 profundo: 67-100</p>	<p>Ordinal</p>
----------------------------------	--	--	---	--	----------------



### ANEXO N° 3

#### ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA

##### ASPECTOS GENERALES:

1. ¿Cuál es tu edad?: .....
2. Sexo: Masculino ( )  
Femenino ( )

ESTILOS DE VIDA		ESCALA			
ALIMENTACION Y NUTRICION		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Desayunas todos los días.	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días.	0	1	2	3
3	Cenas todos los días.	0	1	2	3
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	0	1	2	3
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	1	0
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	3	2	1	0
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	1	2	3
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	3	2	1	0
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	0	1	2	3
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.	3	2	1	0
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	3	2	1	0
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	2	1	0
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	1	2	3
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	2	3
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	0	1	2	3
<b>RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>

1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	0	1	2	3
2	Estimas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	3	2	1	0
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3
4	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas a l día.	3	2	1	0
5	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	0	1	2	3
6	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	3	2	1	0
<b>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
1	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	0	1	2	3
2	Sueles fumar y/o consumir drogas.	3	2	1	0
3	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.	3	2	1	0
4	Dices “NO” cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	0	1	2	3
5	Consumes más de 3 tazas de café al día.	3	2	1	0
6	Consumes 1 o más coca cola al día.	3	2	1	0
7	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	1	0
<b>SUEÑO Y DESCANSO</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
1	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.	0	1	2	3
2	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
3	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	3	2	1	0
4	Te es difícil conciliar el sueño.	3	2	1	0
5	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
6	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	3	2	1	0
7	Duermes bien y te levantas descansado.	0	1	2	3
8	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	3	2	1	0
<b>ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
1	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	0	1	2	3
2	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	0	1	2	3
3	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento.	0	1	2	3

4	Caminas por lo menos 15 minutos al día.	0	1	2	3
<b>AUTOCUIDADO Y SALUD</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
1	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3
2	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	0	1	2	3
3	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	3	2	1	0
4	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	0	1	2	3
5	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	0	1	2	3
6	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	1	2	3
7	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	2	3
8	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	1	2	3
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
1	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	0	1	2	3
2	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	0	1	2	3
3	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
4	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	0	1	2	3
5	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	0	1	2	3
6	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	0	1	2	3
7	Sueles sentirte solo, deprimido.	3	2	1	0

4. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

5. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

1            2            3            4            5

6. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos.					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.					
El tipo de trabajos que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

7. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>	<b>(1) nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Alguna vez</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) siempre</b>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>(1) nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Alguna vez</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) siempre</b>
Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

<b>Reacciones comportamentales</b>	<b>(1) nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Alguna vez</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) siempre</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

8.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oración o asistencias a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).					

**ANEXO N° 4****CARTA DE CONSENTIMIENTO****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, en el presente documento, acepto participar voluntariamente en dicha investigación "RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA- UPN 2020", conducida por María Ruvit Acosta López, investigadora de la Universidad Privada del Norte.

He sido informado(a) sobre el objetivo de la investigación es "Determinar la relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la UPN-2020". La información obtenida será anónima en esta investigación.

Al tener preguntas sobre la investigación de este estudio, puedo contactar a María Ruvit Acosta López de la Universidad Privada del Norte.

Entiendo que se me entregaran una copia de este documento de consentimiento y a demás puedo pedir informaciones sobre los resultados, cuando haya concluido la investigación.

Nombre y firma del participante

María Ruvit Acosta López

**Investigador Responsable**

**ANEXO N° 5****PRUEBA ESTADISTICA PARA DE TERMINAR LA NORMALIDAD DE KOMOGOROV-  
SMIRNOV DE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTRÉS ACADEMICO.***Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	<b>Estadístico</b>	<b>n</b>	<b>p-valor</b>
<b>Encuesta de estilos de vida (Puntajes)</b>	1.292	236	0.071
<b>Encuesta de estrés académico (Puntajes)</b>	0.941	236	0.064

a. Corrección de significación de Lilliefors

Puesto que el p-valor es mayor que la significancia ( $p < 0.05$ ), como se observa en la tabla anterior, aceptamos la hipótesis de normalidad de los datos y concluimos que las puntuaciones de las variables bajo observación se ajustan a una distribución normal.