

Relación del estrés con los hábitos alimentarios, trabajo, hijos y horas de sueño en estudiantes de educación superior del Instituto Campechano del Campus V, Campeche, México

María Eugenia López Caamal¹
Lidia Maricela Caamal Campos²
Daniel Antonio Muñoz González³
América Nichte ha Quime Canul⁴

Recepción: 13 de abril de 2022

Aprobado: 20 de marzo de 2023

Resumen

La vida universitaria se relaciona con situaciones estresantes desde el momento de ingresar, debido a los procesos de adaptación y posteriormente a las exigencias académicas. Esto tiene un impacto en la calidad de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes, manifestándose en ocasiones en la omisión de comidas, aumento de ellas con alto contenido calórico, de grasas y/o azúcares, pautas que pueden llegar a convertirse en hábitos permanentes en la vida del individuo, que de no ser modificados pueden llegar a desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad. La presente investigación surge del interés de comprender el contexto de los estudiantes de nivel superior con la finalidad de conocer la relación existente entre el estrés y sus hábitos alimentarios; es de tipo cuantitativa correlacional aplicada a 483 alumnos de entre 19 y 22 años de nivel superior del Campus V del Instituto Campechano, pertenecientes a las escuelas de Gastronomía, Trabajo Social, Turismo y Mercadotecnia. Se usó el cuestionario sobre estilos de vida saludables y salud en estudiantes universitarios (ESVISAUN) y los datos fueron analizados de manera descriptiva e inferencial. En el programa SPSS se estableció asociar variables que se consideraron relevantes y para determinar si éstas tienen asociación se utilizó la prueba Chi-cuadrado. De manera general se determinó que el 37% refieren estar en situación de estrés y el 30% reporta

1.- PTC e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: eugenia.lopez@instcamp.edu.mx. ORCID: 0000-0001-5292-5169.

2.- Docente de Asignatura de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: lidia.caamal@instcamp.edu.mx. ORCID: 0000-0002-5031-6252.

3.- Docente de asignatura con 40 horas de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: munoz.daniel@instcamp.edu.mx. ORCID: 0000-0003-0544-6469

4.- Docente de asignatura con 40 horas de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: america.quime@instcamp.edu.mx. ORCID: 0000-0001-7672-0846.

mucho estrés; al relacionar esta variable con la actividad laboral a través de la prueba Chi-cuadrado se encontró una significancia de 0.025, determinando que los alumnos que trabajan están bajo más estrés. Con relación a las dificultades para conciliar el sueño hubo una relación-significancia de 0.005, siendo las mujeres quienes presentan mayor dificultad. Respecto al consumo de alimentos, el 33% consume alimentos fritos a menudo o siempre, el 24% come casi siempre en la universidad y el 14% realiza máximo dos comidas al día.

Palabras clave: *estrés, hábitos alimentarios, calidad de vida, estudiantes.*

Abstract

University life is related to stressful situations from the moment of admission, due to the adaptation processes and subsequently to academic demands. This has an impact on the quality of life and eating habits of students, sometimes resulting in skipping meals, increasing consumption of high-calorie, high-fat, and/or high-sugar foods. These patterns can become permanent habits in an individual's life, and if not modified, can lead to the development of non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, hypertension, overweight, and obesity. This research arises from the interest in understanding the context of higher-level students to understand the relationship between stress and their eating habits. It is a quantitative correlational study applied to 483 students aged 19 to 22 at the Campus V of the Instituto Campechano, at the schools of Culinary Arts, Social Work, Tourism, and Marketing. The questionnaire on healthy lifestyles and health in university students (ESVISAUN by its initials in Spanish) was used and the data were analyzed descriptively and inferentially. The SPSS program was used to establish associations between variables considered relevant, and the Chi-cuadrado test was used to determine if these associations were significant. In general, it was determined that 37% of students reported being in a state of stress, with 30% reporting high levels of stress. When this variable was related to work activity through the Chi-cuadrado test, a significance of 0.025 was found, indicating that working students experience more stress. Regarding difficulties in sleeping, there was a significant relationship of 0.005, with women experiencing more difficulty. With respect to food consumption, 33% reported often or always consuming fried foods, 24% ate almost always at campus, and 14% had a maximum of two meals per day.

Keywords: *stress, eating habits, quality of life, students.*

Introducción

Los estudiantes de nivel superior viven constantemente en situaciones de estrés debido a las exigencias académicas diarias que se originan de las clases, tareas, servicio social y prácticas profesionales, solo por mencionar algunas. Por lo que veinticuatro horas al día pareciera no ser suficiente tiempo para el descanso y sobre todo para cuidar la alimentación, ya que prácticamente viven en la universidad e instituciones donde realizan prácticas o intervención profesional, sin mencionar que algunos también tienen un trabajo para poder solventar los gastos académicos; entonces queda claro que ante este panorama se modifican los hábitos alimentarios del estudiante, cambiando del consumo de comidas en casa a las comidas que puedan conseguir en las cafeterías, tiendas o restaurantes de comida rápida a los que tienen acceso. Una mala alimentación puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades (Poder Judicial de la República de Chile, s/f).

Se entiende por estrés a la relación entre la persona y su ambiente en donde existe una situación inesperada, que exige un esfuerzo exagerado o que sobrepasa la capacidad de afrontamiento por lo que puede llegar a percibirse como una situación amenazante (Lazarus y Folkman citados en Bedoya y Vásquez, 2019). Si bien el origen del estrés puede tener diversas connotaciones, en este trabajo nos centraremos en el estrés académico, desde esta óptica se deja en evidencia los afrontamientos de los estudiantes hacia las exigencias y retos ya sean físicos o psicológicos. Sandoval & Torres (2018) señalan que esto se puede reflejar en cansancio, desinterés ante las nuevas exigencias, estados de nerviosismo, así como el deterioro de los hábitos alimentarios como la omisión de comidas, aumento de comidas con alto contenido calórico, de grasas y/o azúcares, aumento de consumo en bebidas alcohólicas y de tabaco. Estas pautas alimentarias pueden llegar a convertirse en hábitos permanentes en la vida del individuo por lo que compromete su estado de salud a corto, mediano y largo plazo.

La alimentación para ser considerada saludable debe contener los nutrientes esenciales, ser variada y adecuada, solo así es capaz de proteger al individuo de múltiples enfermedades, principalmente aquellas conocidas como las Enfermedades No Transmisibles (ENT) como la diabetes, hipertensión,

sobrepeso y obesidad. Pero en el caso de los estudiantes de nivel superior, Reyes & Oyola (2020) señalan que no siempre depende de los conocimientos sobre nutrición, enfermedades o factores de riesgo como inactividad o tabaquismo, sino del tiempo de dedicación y factores estresantes que impiden una toma de decisiones saludables.

Los datos estadísticos son evidentes ya que según el INEGI (2020), a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), señala que en México en la población de 20 años o más existe sobrepeso en el 42% de los hombres y 37% en las mujeres, mientras que en la población de 20 a 29 años la prevalencia de obesidad es de 24% en los hombres y 26% en las mujeres; datos alarmantes ya que trae consigo una serie de padecimientos que ponen en riesgo la Calidad de Vida (CV), la cual podemos entender como un concepto que depende de la percepción pero que se relaciona con el acceso a bienes y servicios manifestados a través de indicadores de bienestar los cuales son: bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación y derechos, que pueden ser alterados por situaciones biosociales, por mencionar un ejemplo, el estrés (Rangel et al., 2019).

En este sentido es evidente que los estudiantes universitarios presentan alteraciones originadas por las emociones, es importante mencionarlo ya que estas tienen un papel fundamental en la interacción social y toma de decisiones, ya que las emociones “negativas” son aquellas que podemos relacionar con el estrés como el miedo, la ira y la ansiedad. Es importante también considerar que la percepción del estado de salud es producto de la interacción de múltiples factores que la incrementan, la preservan o la deterioran (Peñata, Berbesí y Segura, 2017).

Estudios han demostrado la relación entre el estado de ánimo y la alimentación (Ramón et.al., 2020) ya que al aplicar tres cuestionarios de Índice de Alimentación Saludable (IAS), la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Severidad del Insomnio, demostraron una prevalencia de alimentación no saludable en el 82.3% de los 1055 universitarios españoles que participaron en la investigación; se detectó que la alimentación no saludable se relacionó de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés.

Otro aspecto a considerar es el número de horas de descanso y la calidad del sueño relacionados con los hábitos alimentarios. Se ha demostrado que en aquellas personas que realizan trabajos o actividades nocturnas que perjudiquen el descanso, existe una mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso, ya que se detonan sensaciones de hambre intensa, de deseo aumentado por ingerir alimentos ricos en carbohidratos como los pasteles, pan y dulces (Escobar, González, Velasco, Salgado y Ángeles, 2013).

Por todo lo anterior, surge el interés de conocer el contexto de los estudiantes de nivel superior del Campus V del Instituto Campechano que alberga cuatro licenciaturas: gastronomía, mercadotecnia, turismo y trabajo social, con la finalidad de conocer la relación existente del estrés y sus hábitos alimentarios, presentando a continuación los datos obtenidos.

Materiales y métodos.

El trabajo es una investigación de tipo cuantitativa correlacional en alumnos de nivel superior del Campus V del Instituto Campechano, los estudiantes que participaron en el estudio fueron 483 que oscilan entre los 19 a 22 años de edad, el 64% son de sexo femenino, 34% masculino y el 2% prefirió no especificar su sexo; la distribución por escuela corresponde a 33% de gastronomía, 27% de trabajo social, 24% son de turismo y 16% están inscritos en mercadotecnia; del porcentaje total, 5% son padres de familia y 35% se encuentra trabajando; respecto a su lugar de residencia 65% vive en la ciudad de San Francisco de Campeche, 13% en una localidad del municipio de Campeche y 22% en otro municipio del Estado. Se les aplicó el cuestionario sobre estilos de vida saludable y salud en estudiantes universitarios (ESVISAUN) diseñado por Bennassar (2013) y validado mediante el método Delphi en sus fases preliminar, exploratoria y final. Consta de 92 ítems que fueron valorados por nueve expertos considerando los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad; entre los aspectos que explora en los estudiantes se encuentra la alimentación.

Los datos fueron analizados de manera descriptiva e inferencial a través del programa SPSS Ver. 25. Para las pruebas no paramétricas se estableció asociar variables que se consideraron relevantes y para determinar si éstas tienen asociación o diferencias se utilizó la prueba de Chi-cuadrado para la comparación de grupos, teniendo presente que los estándares para determinar

una diferencia o semejanza es de -0.05 para demostrar estar asociados o que hay diferencia entre los grupos y +0.05 para expresar que estos no están asociados o no hay diferencia.

Resultados

El estrés es un fenómeno multivariable, resultado de la relación entre el individuo y los eventos de su medio; desde la perspectiva académica se le considera como una activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual antes estímulos y eventos académicos (Escobar, Soria, López & Peñafiel, 2018). Las situaciones estresantes, como se mencionó con anterioridad, generan alteraciones de sueño, cansancio y mala alimentación, entre otros factores que ponen en riesgo la calidad de vida de un individuo, en ese sentido se presentan los siguientes resultados:

Respecto al estrés de los estudiantes entrevistados se determinó que hay algunos que cumplen con otros roles aparte de ser estudiante, ya que el 5% son padres de familia y 35% se encuentra trabajando; de manera general se determinó que el 37% refieren estar en situación de estrés y el 30% reporta mucho estrés.

Al relacionar la variable de nivel de estrés y si laboraban en alguna actividad (Tabla 1) en la actualidad, se obtiene a través de la prueba Chi-cuadrado una significancia de 0.025, por lo que se acepta la asociación entre las dos variables, es decir, los estudiantes que trabajan actualmente presentan estrés (Tabla 2).

Tabla 1. Relación del estrés y trabajo.

		¿Cómo consideras tu nivel de estrés actualmente?				
		Poco estrés	Mediano estrés	Regular estrés	Estrés	Mucho estrés
		Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
¿Trabajas actualmente?	Sí	2	10	28	73	56
	No	5	24	91	105	89
	Total	7	34	119	178	145

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Tabla 2. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson.		¿Cómo consideras tu nivel de estrés actualmente?
¿Trabajas actualmente?	Chi-cuadrado	11.141
	Df	4
	Sig.	.025

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

De la relación de nivel de estrés de los estudiantes y tener hijos (Tabla 3), se obtuvo una significancia de 0.759, lo que establece que no se encuentra asociación, dado que los estudiantes consideran que tener hijos no les genera estrés (Tabla 4).

Tabla 3. Relación estrés y tener hijos		¿Cómo consideras tu nivel de estrés actualmente?					Total
		Poco estrés Recuento	Mediano estrés Recuento	Regular estrés Recuento	Estrés Recuento	Mucho estrés Recuento	
¿Tienes hijo/as?	Sí	0	2	4	11	6	23
	No	7	32	115	167	139	460
		7	34	119	178	145	483

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Tabla 4. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson		¿Cómo consideras tu nivel de estrés actualmente?
¿Tienes hijo/as?	Chi-cuadrado	1.872
	Df	4
	Sig.	.759

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

En general, el nivel de estrés de los universitarios se ubica en estrés y regular estrés, y no muestra asociación con la variable: tener hijos. La única variable en donde existe una asociación en el desarrollo del estrés es la de trabajo.

Los resultados pueden compararse con los obtenidos en un estudio con universitarios de Jalisco, México, en el que se observó que el estrés académico se presentó en la mayoría de los estudiantes evaluados, siendo las mujeres las mayormente afectadas (Avalos y Trujillo, 2021).

Con respecto a las horas que duermen, la Tabla 5 muestra la relación entre las horas que duermen para descansar y la escuela de procedencia de los estudiantes, donde se plasman las siguientes respuestas: los estudiantes de

la escuela de Turismo respondieron 30 de ellos sobre descansar lo suficiente y 86 representando el no descansar lo suficiente; en la escuela de Gastronomía se obtuvieron 63 respuestas en sí y 98 en no; la escuela de Mercadotecnia, 26 en sí, 50 en no; los resultados recopilados por los jóvenes de la escuela de Trabajo Social Campus V, Campeche, fueron 39 en sí y 91 en no.

Tabla 5. Relación de horas que duerme y escuela de procedencia

		¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?		Total
		Sí	No	
		Recuento	Recuento	
Escuela de procedencia	Turismo	30	86	116
	Gastronomía	63	98	161
	Mercadotecnia	26	50	76
	Trabajo Social Campeche	39	91	130
		158	325	483

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Los datos obtenidos expresan una significancia de 0.112, con lo cual se determinar que no existe asociación entre la escuela de procedencia de los estudiantes y las horas que duermen para descansar, por lo tanto, no hay diferencias (Tabla 6). Sin embargo, en el recuento se observa que la frecuencia más alta se obtuvo en que las horas de sueño no les permiten descansar.

Tabla 6. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson

		¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?
Escuela de procedencia	Chi-cuadrado	5.998
	Df	3
	Sig.	.112

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Respecto a las horas que duermen para descansar y su relación con el sexo de los estudiantes (Tabla 7), los resultados fueron los siguientes: 63 hombres respondieron que sí duermen las horas suficientes, 103 el no dormir lo necesario para un adecuado descanso; las mujeres arrojaron 92 sí respecto a dormir lo suficiente y 216 no, presentando aquí una gran cantidad de estudiantes mujeres sin cumplir sus horas para descansar.

Tabla 7. Relación horas que duermen y sexo

		¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?	
		Sí	No
		Recuento	Recuento
Sexo	Hombre	63	103
	Mujer	92	216
	Prefiero no decirlo	3	6

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Los resultados muestran una significancia de 0.202, lo cual se interpreta de que no existe asociación entre las horas que duermen para descansar y el sexo de los estudiantes de las cuatro licenciaturas (Tabla 8). Sin embargo, se señala que en el recuento, las frecuencias más altas en hombres y mujeres se refieren a que las horas que duermen no garantizan el descanso.

Tabla 8. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson

		¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?
Sexo	Chi-cuadrado	3.202
	Df	2
	Sig.	.202

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

El sueño se caracteriza por la ausencia de conducta; es un período de inactividad. No se sabe con certeza por qué necesitamos dormir, pero se ha observado que mientras dormimos el metabolismo basal global desciende un 10-30%, disminuye el ritmo cardíaco, la tensión arterial, el tono muscular y la reactividad del centro respiratorio, hay una vasodilatación de los vasos sanguíneos de la piel y, a veces, un aumento de la actividad digestiva (González, 2007).

Se relacionó las horas que duermen para descansar con trabajo actual (Tabla 9), los datos obtenidos fueron: los jóvenes quienes cuentan con la responsabilidad de cumplir con un empleo contestaron 43 en que sí descansan lo suficiente, 126 en no dormir lo suficiente, mientras los que no cuentan con un trabajo presentaron 115 respuestas en sí y 199 en no.

Tabla 9. Relación de horas que duerme y trabajo

¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?

		Sí	No
		Recuento	Recuento
¿Trabajas actualmente?	Sí	43	126
	No	115	199

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

En la relación entre las dos variables se encontró una significancia de 0.012, el resultado es menor a 0.05, lo cual determina la presencia de asociación entre ambas, por lo que el trabajo se vincula con las horas que duermen para descansar (Tabla 10).

Tabla 10. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson

¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?

¿Trabajas actualmente?	Chi-cuadrado	6.239
	Df	1
	Sig.	.012

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

La relación entre las variables dificultades para conciliar el sueño y el sexo de los estudiantes (Tabla 11), los hombres reportaron las siguientes respuestas: 15 a nunca contar con dificultades por dormir, 62 hacia algún día, 49 a varios días, 30 a la mayoría de los días y 10 a todos los días. Respecto a las mujeres se obtuvieron las siguientes respuestas: 23 a nunca presentar dificultades para dormir, 108 hacia algún día, 117 a varios días, 49 a la mayoría de los días y 10 a todos los días. Por parte de los alumnos que prefirieron no definir su sexo observamos los resultados de 0 en nunca, 2 a algún día, 2 varios días, 2 a la mayoría de los días y 3 a todos los días.

Tabla 11. Relación entre la dificultad para conciliar el sueño y sexo, mediante la prueba Chi-cuadrado

Sexo	¿Cuántas veces has tenido dificultades para conciliar el sueño?					Prueba X ²	
	Nunca	Algún día	Varios días	La mayoría de los días	Todos los días	X ²	Sig.
	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento		
Hombre	15	62	49	30	10	22.212	0.005
Mujer	23	108	117	49	10		
Prefiero no decirlo	0	2	2	2	3		

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Siendo la significancia de 0.005, menor a 0.05 el rango estimado para comprobar la asociación entre las dos variables, se puede determinar que las dificultades para conciliar el sueño mantienen una relación con el sexo siendo las mujeres quienes presentan mayor dificultad (Tabla 12).

Tabla 12. ¿Cuántas veces has tenido dificultades para conciliar el sueño?

		Nunca	Algún día	Varios días	La mayoría de los días	Todos los días
		Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
Sexo	Hombre	15	62	49	30	10
	Mujer	23	108	117	49	10
	Prefiero no decirlo	0	2	2	2	3

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, se pretende identificar la existencia de asociación entre las variables dificultades para conciliar el sueño y el trabajo. De los universitarios que trabajan, 18 respondieron nunca contar con dificultades para dormir, 46 a algún día, 65 a varios días, 36 a la mayoría de los días y 4 en todos los días. Respecto a los jóvenes que no trabajan, 20 de ellos respondieron nunca tener dificultades para dormir, 126 se posicionaron en algún día contar con dificultades para dormir, 103 en varios días, 45 en la mayoría de los días y finalmente, 19 en todos los días (Tabla 13).

Tabla 13. Relación entre la dificultad para conciliar el sueño y trabajo

		Nunca	Algún día	Varios días	La mayoría de los días	Todos los días
		Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
¿Trabajas actualmente?	Sí	18	46	65	36	4
	No	20	126	103	45	19

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Se observa una significancia del 0.005, presentándose dentro del rango establecido para demostrar una relación entre las variables. Se determina, además que existe asociación entre las dificultades para conciliar el sueño y el trabajo, considerando que este es una situación condicionante que dificulta el sueño (Tabla 14).

Tabla 14. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson

¿Cuántas veces has tenido dificultades para conciliar el sueño?		
¿Trabajas actualmente?	Chi-cuadrado	15.012
	Df	4
	Sig.	.005

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

En lo relativo a los hábitos alimentarios, los estudiantes universitarios presentan cierta vulnerabilidad a desarrollar algún tipo de malnutrición debido al consumo deficiente de nutrientes, ayunos prolongados, ingesta de alimentos grasosos o poco saludables y la poca actividad física (Hernández et.al., 2020). En ese sentido, se destaca el saltarse las comidas más importantes debido al poco tiempo o ingreso económico para adquirirlos. Bajo esta premisa, se destaca lo siguiente: los especialistas señalan la importancia del desayuno por ser la primera comida del día y por ello, debe ser de buena calidad para tener mayor energía y concentración en las actividades diarias. En el caso de los universitarios, muchos señalan no tomarlo debido a que no tienen tiempo para hacerlo, prefieren descansar un rato más o comen lo primero que encuentran (Bravo, 2017), pero esto se refleja en disminución glucémica, provocando fatiga, repercutiendo en la atención y la memoria, además de apatía y sueño.

Los encuestados señalan: 288 (60%) que realizan siempre el desayuno, 98 (21%) a menudo y 97 (20%) a veces, casi nunca y nunca (Tabla 15).

Tabla 15. Relación desayuno y trabajo

		Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Desayunar				
		nunca Recuento	casi nunca Recuento	a veces Recuento	a menudo Recuento	siempre Recuento
¿Trabajas actualmente?	Sí	7	14	24	29	95
	No	3	15	34	69	193

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

Al relacionar esta variable con trabajar (Tabla 16), el resultado en la prueba de asociación, refleja una significancia de .034, resultando inferior a 0.05, lo que determina que existe asociación, lo que es igual a plantear que desayunar tiene una relación significativa con trabajar debido a la limitación del tiempo o pocas ganas por preparar el alimento.

Tabla 16. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson

Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Desayunar		
¿Trabajas actualmente?	Chi-cuadrado	10.444
	Df	4
	Sig.	.034

Nota: Investigación realizada con estudiantes de educación superior del Campus V del Instituto Campechano, 2021.

En relación a la frecuencia del consumo de alimentos, se obtuvo que los alimentos fritos lo consumen el 33% a menudo y siempre, 45% a veces y 22% casi nunca y nunca. Sobre el consumo de alimentos hervidos, 45% lo consumen a menudo y siempre, 39% a veces y 16% casi nunca y nunca. Por otra parte, los alimentos asados los consumen de la siguiente manera: 53% lo consumen a menudo y siempre, 36% a veces y 11% casi nunca y nunca. En cuanto a la cantidad que quieren, lo realizan de la siguiente manera: 43% lo consumen a menudo y siempre, 30% a veces y 27% casi nunca y nunca.

En cuanto al lugar de consumo de los alimentos, la frecuencia con la que los estudiantes comieron en un Bar en el último periodo escolar presencial, fue de la siguiente manera: el 7% lo consumen a menudo y siempre, 24% a veces y 69% casi nunca y nunca. Con familia, lo realizan de la siguiente forma: 68% lo consumen a menudo y siempre, 17% a veces y 15% casi nunca y nunca. Los universitarios señalaron que la comida la realizan de la siguiente manera: 6% la consumen a menudo y siempre, 20% a veces y 74% casi nunca y nunca. Refieren que sus alimentos lo consumen en la universidad, el 24% a menudo y siempre, 23% a veces y 53% casi nunca y nunca. En caso de vivir con otros estudiantes, refieren: 14% traen la comida, cocinan, se turnan para preparar la comida o compran comida, y el 85% no vive con estudiantes. Respecto a las comidas que realizan al día: 14% reporta que comen de 0 a 2 veces al día, 62% tres veces, 22% de 4 a 5 veces, y 2% de 6 o más.

Conclusiones

Estar constantemente en situaciones de estrés desarrolla afectaciones a nivel conductual, física y cognitiva, estas manifestaciones muchas veces se presentan de manera simultánea con horas destinadas a la escuela, el trabajo diario, responsabilidades como crianza de los hijos, insuficientes horas para el sueño/descanso y con otras como la ansiedad, dificultades para dormir, pérdida o aumento de peso, dificultad para la toma de decisiones, que muchas veces el estudiante canaliza en sus hábitos alimentarios aumentando o disminuyendo el consumo de alimentos, selección de alimentos poco saludables como comidas fritas, dulces, embutidos o alimentos “chatarra”.

Los resultados del estudio revelan que en general los niveles de estrés de los universitarios de las cuatro licenciaturas se ubican en “estrés” y “regular estrés”. Se encontró una asociación entre las variables de estrés y trabajo, los estudiantes que trabajan actualmente refieren estrés. En relación a las horas de descanso y trabajo, se identificó asociación entre ambas, por lo que el trabajo vincula/condiciona las horas que duermen para descansar. Si bien el sesenta por ciento, realiza el desayuno, se encontró en la prueba de asociación que existe una relación significativa entre desayunar y trabajar, por tanto, se infiere que se deriva de la limitación del tiempo para preparar/consumir el alimento. En relación a la frecuencia del consumo de alimentos, los más consumidos a menudo y siempre, referidos en el orden de mayor porcentaje son los alimentos: fritos, asados y hervidos.

No se encontró asociación entre el estrés y tener hijos, ni en las horas que duermen, sin embargo, en el recuento de las frecuencias más altas en hombres y mujeres, éstos refieren que las horas que duermen no garantizan el descanso. Se observó también, asociación entre las variables dificultad para conciliar el sueño y el sexo de los estudiantes, siendo las mujeres quienes presentan mayor dificultad.

Los universitarios señalan que en el último año han ganado de uno a dos kilos, en el caso del 19% de los entrevistados, mientras que el 58% presenta sobrepeso, datos de gran relevancia ya que de no modificar sus hábitos

alimentarios y aumentar la actividad física, pueden llegar a desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y pasar de sobrepeso a obesidad, consideradas como las enfermedades de la vida moderna.

Culturalmente siempre se ha asociado a una persona “regordeta” como una persona saludable, pero investigaciones recientes señalan que una persona puede tener sobrepeso u obesidad y tener una mala nutrición. Se observó que es la falta de tiempo y el cansancio lo que origina la falta de interés por mantener una dieta balanceada.

Escuelas con perfiles como las ubicadas en el Campus V: mercadotecnia, gastronomía, turismo y trabajo social, deberían contemplar estrategias en pro de la promoción de la salud, ya que por sus características tienen los elementos para proponer acciones integrales para mejorar la alimentación de los estudiantes. En ese sentido, es necesario que institucionalmente se dirija la mirada hacia las estrategias encaminadas a la promoción de la salud, no solo en la admisión o negativa de la venta de alimentos dentro de la escuela, sino en actividades que promuevan la salud alimentaria, el manejo de estrés y las decisiones asertivas para el cuidado de la salud.

Referencias Bibliográficas

- Avalos Latorre, M., & Trujillo Martínez, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. Recuperado de Psicología Iberoamericana: file:///Volumes/SUB%20TS/ARTICULOS%20DE%20INVESTIGACIO%CC%81N/ARTICULO%20SALUD%20ALIMENTARIA/331-Texto%20del%20arti%CC%81culo-2058-3-10-20220202.pdf
- Bedoya-Cardona, E., & Vásquez-Caballero, D. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. Recuperado de Revista Neuropsicol: file:///Volumes/SUB%20TS/ARTICULOS%20DE%20INVESTIGACIO%CC%81N/ARTICULO%20SALUD%20ALIMENTARIA/Dialnet-EstresYFuncionamientoCognitivoEnUniversitarios-7855458.pdf
- Bennassar, M. (2013) Estilos de vida y salud, en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Universitat de Les Illes Balears.
- Bravo Araujo, G. (2017). Relación en calidad de desayuno y rendimiento académico. Recuperado de revista Vinculando: <https://vinculando.org/salud/relacion-calidad-desayuno-rendimiento-academico.html?pdf>
- Escobar, C., González Guerra, E., Velasco-Ramos, M., Salgado-Delgado, R., & Ángeles-Castellanos, M. (2013). La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad. Recueprado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000200007
- Escobar Zurita, E., Soria de Mesa, B., López Proaño, G., & Peñafiel Salazar, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html> //hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico
- González Corbella, J. (2007). La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar insomnio. Recuperado de *Ámbito Farmacéutico Nutrición*: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099400>
- Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M., Téllez Girón Amador, N., Ruvalcaba Ledezma, J., Beltrán Rodríguez, M., López Pontigo,

L., & Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300004

INEGI (2020). Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

Peñata Bedoya, C., Berbesí Fernández, D., & Segura Cardon, A. (2017). Factores asociados a la percepción del estado de salud en habitantes de Medellín. *Hacia promoción salud*, 56-59.

Poder Judicial de la Republica de Chile. (s.f.). Educación y enfermedades por mala alimentación. Recuperado de Bienestar Vive mejor: <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>

Ramón Arbues, E., Martínez Abadia , B., Granada López, J., Echaniz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Sáez Guinoa, M. (2020). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Recuperado de *Nutrición Hospitalaria*: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>

Rangel-Mendoza, A., Vázquez-Flores, F., Ruiz-Vargas, N., Juárez-Nilo, S., Hernández-Segura, G., & Gallegos-Torres, R. (2019). Calidad de vida emocional en estudiantes foráneos de tres licenciaturas de una universidad pública del estado de Querétaro, México. Recuperado de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222965/16-26.pdf>

Reyes Narváez, S., & Oyola Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext&tlng=en

Sandoval Riffo, D., & Torres Yima, C. (2018). Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad de Desarrollo, 2018. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html>