



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTOR DE LA CARRERA:

Dra. Guezinkarian Norma Isabel

NOMBRE Y APELLIDO:

Pedraza, Melina Daniela. | Yañez, Alejo Baltazar.

TUTOR:

Lic. Daniel Ruiz.

FECHA DE PRESENTACIÓN

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

TÍTULO DEL TRABAJO:

Análisis de la relación entre la ansiedad y la alimentación en estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la ciudad de La Rioja 2025.

SEDE:

La Rioja, Capital.

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
📞 (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
📞 (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
📞 (03756) 15401364

Contenido

1. RESUMEN	7
2. INTRODUCCIÓN	11
2.1. PLANTEO DEL PROBLEMA	13
3. HIPÓTESIS	15
3.1. OBJETIVOS	16
3.2. OBJETIVO GENERAL	16
4. MARCO TEÓRICO	18
4.1. Ansiedad	18
4.2. Calidad alimentaria	22
4.3. Conducta alimentaria.	22
4.4. Alimentos ultraprocesados (UPF)	24
4.5. Fundamentación de las Hipótesis	26
5. DISEÑO DE METODOLOGÍA	29
5.1. VARIABLES	32
5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	33
6. RESULTADOS	42
7. DISCUSIÓN	58
8. CONCLUSIÓN	65
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69

1. RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre ansiedad y conducta alimentaria en estudiantes de Licenciatura en Nutrición y de Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló La Rioja, 2025 , así como evaluar el rol modulador de la actividad física.

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal utilizando los instrumentos GAD-7 para ansiedad, DEBQ abreviado para conducta alimentaria, un cuestionario breve de frecuencia alimentaria para evaluar la calidad de la dieta y el cuestionario IPAQ-SF para medir la actividad física.

Los resultados mostraron que, durante la época de cursado, no se encontró una asociación significativa entre ansiedad y conducta alimentaria. En contraste, durante la época de exámenes se observó una relación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 8,52$; $p = 0,036$), evidenciándose mayor proporción de conductas alimentarias inadecuadas en estudiantes con ansiedad moderada y severa. Asimismo, se identificó que una mejor calidad dietaria se asoció con niveles más bajos de ansiedad, y que los niveles más altos de actividad física se vincularon con menor presencia de ansiedad elevada.

En conclusión, la ansiedad influye de manera significativa en la conducta alimentaria únicamente durante períodos de alta carga académica, especialmente en exámenes, donde se observan patrones alimentarios menos saludables. La actividad física aparece como un posible factor protector frente a estas modificaciones.

Palabras clave: ansiedad; conducta alimentaria; calidad de dieta; estudiantes universitarios; actividad física.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between anxiety and eating behavior in undergraduate students of Nutrition and Kinesiology/Physiotherapy at Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025), as well as to evaluate the moderating role of physical activity.

An observational, descriptive, cross-sectional study was conducted using the following instruments: GAD-7 to assess anxiety, the abbreviated DEBQ for eating behavior, a brief food frequency questionnaire to evaluate diet quality, and the IPAQ-SF to measure physical activity.

The results showed that during the regular academic period, no significant association was found between anxiety and eating behavior. In contrast, during the examination period, a statistically significant relationship was observed ($\chi^2 = 8.52$; $p = 0.036$), with a higher proportion of inadequate eating behaviors among students with moderate and severe anxiety. Additionally, higher diet quality was associated with lower anxiety levels, and higher levels of physical activity were linked to reduced presence of elevated anxiety.

In conclusion, anxiety significantly influences eating behavior only during periods of high academic load, particularly during examinations, where less healthy dietary patterns are observed. Physical activity appears to act as a potential protective factor against these changes.

Keywords: anxiety; eating behavior; diet quality; university students; physical activity.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade e comportamento alimentar em estudantes dos cursos de Nutrição e de Fisioterapia/Cinesiologia da Fundação H. A. Barceló La Rioja, 2025, bem como avaliar o papel modulador da atividade física.

Foi realizado um estudo observacional, descritivo e transversal, utilizando os seguintes instrumentos: GAD-7 para avaliação da ansiedade, DEBQ abreviado para comportamento alimentar, um questionário breve de frequência alimentar para avaliar a qualidade da dieta e o IPAQ-SF para medir o nível de atividade física.

Os resultados mostraram que, durante o período regular de aulas, não foi encontrada associação significativa entre ansiedade e comportamento alimentar. Em contraste, durante o período de exames observou-se uma relação estatisticamente significativa ($\chi^2 = 8,52$; $p = 0,036$), com maior proporção de comportamentos alimentares inadequados entre estudantes com ansiedade moderada e severa. Além disso, identificou-se que uma melhor qualidade da dieta esteve associada a níveis mais baixos de ansiedade, e que níveis mais elevados de atividade física se relacionaram à menor presença de ansiedade elevada.

Em conclusão, a ansiedade influencia de maneira significativa o comportamento alimentar apenas em períodos de alta demanda acadêmica, especialmente durante os exames, quando surgem padrões alimentares menos saudáveis. A atividade física aparece como um possível fator protetor diante dessas mudanças.

Palavras-chave: ansiedade; comportamento alimentar; qualidade da dieta; estudantes universitários; atividade física

CAPITULO I

2. INTRODUCCIÓN

La salud mental es crucial para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.¹

La ansiedad en particular, es una respuesta adaptativa frecuente, frente a situaciones que se perciben como amenazantes, que tan solo se considera un trastorno cuando excede criterios clínicos de intensidad, frecuencia y deterioro de las actividades del paciente.²

Vamos a adentrarnos en el impacto de la ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios y cómo esto impacta en la alimentación de los mismos. En cuanto a calidad alimenticia, es la medida de un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer y obtener los requerimientos nutricionales necesarios. Un análisis estadístico ha desarrollado evidencia de la dependencia de variables, de calidad alimentaria y el rendimiento académico. La evidencia muestra la tendencia de que mientras mejor sea la calidad de alimentación mayor será el rendimiento académico del estudiante y, por el contrario, mientras que la calidad alimenticia sea poco saludable, menores son los resultados obtenidos en la variable de rendimiento académico.³

Por otro lado, la actividad física (AF) es un elemento fundamental de la salud integral de las personas. Las personas universitarias pertenecientes al área de salud, presentan un riesgo alto de sedentarismo e inactividad física; por ejemplo, en Suramérica se ha reportado que el 72.6% de la población estudiantil de enfermería interrumpió con frecuencia o abandonaron las prácticas de AF o bien la mayoría realiza actividad física baja y moderada presentando a su vez un predominio del sobrepeso y obesidad.⁴

Un estudio reveló una alta frecuencia de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes de kinesiología y fisioterapia, lo que se asoció significativamente con irregularidad académica, empleo y falta de actividad física. Se intenta analizar la asociación existente entre la ansiedad, conducta alimentaria, calidad alimentaria y la influencia de la actividad física con respecto a este tema. Los individuos que tienen más riesgo de comer bajo situaciones de ansiedad son los “comedores emocionales”, que tienen una mayor vulnerabilidad y tienden a recurrir a la comida como un escape a la conciencia de sí mismos. Cuando se sienten ansiosos o emocionalmente mal consigo mismos, tratan de evitar estos sentimientos negativos enfocando su atención en la comida. Desde esta perspectiva, no solo existen personas con tendencia a comer compulsivamente, que canalizan su ansiedad hacia la

comida, sino que también, por otro lado, existen individuos que cuando están estresados, ansiosos o deprimidos dejan de comer porque el alimento les provoca repugnancia. Cualquiera de los dos extremos trae consecuencias negativas para la salud.⁶

La viabilidad de dicho estudio observacional es alta, ya que no requiere de recursos financieros, ni presenta dificultades significativas en su ejecución esto es debido a que nos encontramos en la universidad fundación H. A. Barceló con la población en estudio.

2.1. PLANTEO DEL PROBLEMA

La ansiedad es una respuesta emocional natural frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. No obstante, cuando se presenta de manera frecuente o intensa, puede interferir en distintos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo los hábitos alimentarios. Diversos estudios han evidenciado que el estrés y la ansiedad pueden provocar modificaciones en la conducta alimentaria, ya sea mediante el aumento o la disminución del apetito, así como en la preferencia por alimentos ricos en grasas y azúcares, comúnmente conocidos como “alimentos reconfortantes”.

En el contexto universitario, los estudiantes se enfrentan a elevados niveles de presión académica, especialmente durante los períodos de exámenes. Esta situación puede afectar su bienestar emocional y generar cambios en sus rutinas, incluyendo la alimentación y la actividad física.

La presente investigación tiene como objetivo explorar la posible influencia de la ansiedad sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Universidad Fundación H. A. Barceló, sede La Rioja.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe una relación entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria de los estudiantes de las carreras de Lic. en Nutrición y Lic. en Kinesiología y Fisiatría de la universidad fundación H.A.BARCELÓ durante los periodos de cursado y de examen en el año 2025?

CAPITULO II

3. HIPÓTESIS

- **Hipótesis nula (H_0):**

No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad y la modificación de la conducta alimentaria en estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, tanto durante los períodos de cursado como en los períodos de examen en el año 2025 .

- **Hipótesis alternativa (H_1):**

Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad y la modificación de la conducta alimentaria en estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, tanto durante los períodos de cursado como en los períodos de examen en el año 2025 .

3.1. OBJETIVOS

Los estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Kinesiología y Fisiatría se enfrentan a exigencias académicas que pueden afectar no solo su rendimiento, sino también su bienestar físico y emocional. En este contexto, resulta relevante analizar si la ansiedad influye en sus hábitos alimentarios, identificar posibles patrones o modificaciones durante los períodos de mayor estrés y explorar si factores como la actividad física podrían tener un efecto regulador en esta relación.

En este marco, el presente trabajo se plantea los siguientes objetivos:

3.2. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación existente entre la ansiedad y la alimentación de los estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Kinesiología y Fisiatría de la Fundación Barceló, sede La Rioja, durante el período 2025.

3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la ingesta alimentaria habitual de los estudiantes de Kinesiología y Fisiatría.
- Identificar la calidad de alimentos que eligen los estudiantes en periodos de exámenes.
- Comparar la conducta alimentaria de los estudiantes durante períodos de exámenes y de menor carga académica.
- Relacionar el nivel de actividad física con los periodos de mayor ansiedad en los estudiantes.

CAPITULO III

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Ansiedad

La ansiedad se define como un temor o inquietud excesiva y desmedida en relación con el estímulo que la origina. Esta condición repercute significativamente en la calidad de vida de los individuos y presenta una elevada prevalencia en la población general.⁽³⁾

Si bien la ansiedad puede ser útil para afrontar una situación, al proporcionar una inyección de energía o facilitar la concentración, en el caso de quienes padecen trastornos de ansiedad, el miedo se vuelve persistente y tiene la capacidad de resultar abrumador.⁽²⁾

Los Trastornos de Ansiedad (TA) son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para él o la paciente. Muestran una etiología compleja, se reconoce el componente genético y factores estresantes debido a acontecimientos de la vida.⁽¹⁰⁾

Clasificación: Existen criterios para diagnosticar los distintos Trastornos de ansiedad, las clasificaciones más utilizadas son DMS-V la cual corresponde a la Asociación de Psiquiatras Americanos y la ICD-10 utilizada por la OMS.⁽¹⁰⁾

Trastorno de ansiedad por separación: Se caracteriza por miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego.⁽¹⁰⁾

Mutismo selectivo: Se identifica como el fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en las que existe expectativa por hablar a pesar de hacerlo en otras situaciones. La alteración interfiere en los logros educativos o laborales o en la comunicación social y su duración es como mínimo de un mes.⁽¹⁰⁾

Un ataque de pánico se define como el inicio abrupto de un miedo extremo o de un malestar profundo que culmina en su máxima intensidad en el transcurso de escasos minutos. Esta manifestación súbita puede desencadenarse tanto a partir de un estado de serenidad como desde una condición de ansiedad previa.⁽¹⁰⁾

Agorafobia: Es el miedo o ansiedad intensa por el uso del transporte público, a estar en espacios abiertos o sitios cerrados, estar en medio de una multitud, también por estar fuera de casa solo. El individuo teme o evita estas situaciones debido a la idea de escapar

podría ser difícil, o podría no disponer de ayuda, si aparecen síntomas tipo pánico, u otros síntomas incapacitantes o embarazosos. ⁽¹⁰⁾

Fobia Específica: Es el miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica, por ejemplo: volar, alturas, animales, administración de una inyección, ver sangre.

Trastorno de Ansiedad Social: Se caracteriza por miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. ⁽¹⁰⁾

Algunos ejemplos son las interacciones sociales entre ellas: mantener una conversación, reunirse con personas extrañas, ser observado cuando está comiendo o bebiendo y actuar delante de otras personas, entre las que se destaca dar una charla. ⁽¹⁰⁾.

Trastorno de Ansiedad Generalizada: La presencia de ansiedad y preocupación excesiva, que se origina durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades como en la actividad laboral o escolar. ⁽¹⁰⁾.

Trastorno de Ansiedad Inducido por Sustancias o medicamentos: Se relacionan a los ataques de pánico o la ansiedad predominan en el cuadro clínico. Deben de existir pruebas a partir de la historia clínica, la exploración física o los análisis de laboratorio, desarrollados durante o poco después de la intoxicación o abstinencia de una sustancia o después de la exposición a un medicamento. ⁽¹⁰⁾.

Trastorno de Ansiedad por Enfermedad Médica: El cuadro clínico se caracteriza por ataques de pánico o la ansiedad predominan en el cuadro clínico. El trastorno es la consecuencia fisiopatológica directa de otra afección médica. ⁽¹⁰⁾.

Otros Trastornos Específicos de Ansiedad: Son los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento, pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad. La categoría de otro trastorno de ansiedad especificado, se utiliza en situaciones en las que el médico opta por comunicar el motivo específico por el que la presentación no cumple los criterios de un trastorno de ansiedad específico. ⁽¹⁰⁾.

Trastorno de Ansiedad No Específica: La categoría del trastorno de ansiedad no especificado, se utiliza en situaciones en las que el médico opta por no especificar el motivo de incumplimiento de los criterios de un trastorno de ansiedad específico, e incluye presentaciones en las que no existe suficiente información para hacer un diagnóstico más puntual. El sobrediagnóstico en los TA conlleva una serie de riesgos para el paciente, tanto en el ámbito médico como en el ámbito social y económico. ⁽¹⁰⁾.

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de: Pensamientos o creencias ansiosas difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo. Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire. Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer. ⁽⁸⁾.

Ansiedad en Universitarios

Los hábitos de estudio son definidos como aquellas acciones o prácticas repetitivas dedicadas a la organización, análisis, comprensión, revisión, síntesis y evaluación del material de estudio, considerando factores como el entorno, materiales, horario, entre otros aspectos que faciliten el aprendizaje. La ansiedad es una respuesta frecuente a las situaciones de evaluación y se ha encontrado una relación inversa entre niveles de ansiedad y rendimiento académico. ⁽⁹⁾.

La ansiedad frente a exámenes (AE) constituye un grave y creciente problema entre los estudiantes universitarios debido a que un gran porcentaje de ellos la padece. Como consecuencia, se puede evidenciar el efecto negativo que tiene sobre el rendimiento académico. La OMS también se ha pronunciado al respecto, ubicado actualmente al trastorno de ansiedad entre las más comunes de todos los trastornos mentales. Por lo general, los estudiantes que sufren de altos niveles de AE al momento de rendir suelen presentar una inhibición, ya que sienten que la situación les sobrepasa. Se vuelve una cuestión emocional inmanejable hasta el punto de provocarles un bloqueo mental, no pudiendo de esta manera reflejar sus verdaderos conocimientos en la prueba. El reporte de la OMS también hace hincapié en cómo los trastornos de ansiedad aumentan el riesgo de desarrollar trastorno de depresión, trastornos por consumo de sustancias ilícitas, así como la tendencia a caer en comportamientos suicidas o pensamientos suicidas. ⁽¹⁰⁾.

La principal consecuencia de la AE no es solamente el fracaso en el ámbito académico, por lo general también tiene un impacto negativo en la autoestima del estudiante al percibirse a sí mismo con poca capacidad para enfrentarse exitosamente a las exigencias de la vida estudiantil. A su vez, siente la necesidad de evitar situaciones del ámbito académico como ser exámenes escritos u orales, entrega de trabajos finales. etc., con una irracionalidad tal que le genera un rechazo prolongado, excesivo, desproporcionado, intenso, irracional y persistente. Para su diagnóstico es necesario que la sintomatología persista por un periodo aproximado de 6 meses, entonces se podría decir que la AE es una fobia específica de tipo situacional. Estos síntomas pueden aparecer de manera anticipada, es decir, semanas antes de la situación fóbica (examen escrito u oral), otros se dan estando en situación. ⁽¹⁰⁾.

El malestar puede perdurar luego de rendir el examen, de igual manera si es que el estudiante evitó presentarse al mismo. Las consecuencias que provoca la ansiedad sobre el rendimiento académico se han documentado ampliamente en la literatura científica, puesto que los elevados niveles de ansiedad ante los exámenes ejercen un efecto negativo sobre éste y conllevan un alto riesgo de deserción universitaria. Como se ha señalado, la ansiedad que afrontan los estudiantes universitarios durante su formación académica puede constituir un grave problema, ya que al malestar psíquico se le suma la dificultad para obtener un buen rendimiento académico al verse sobrepasada su capacidad de resiliencia, situación que llega a poner en riesgo su salud. Es común encontrarnos con estudiantes que presentan manifestaciones de ansiedad cuando se ven sometidos a diversos procesos de evaluación, síntomas que pueden ser desde expresiones autodesvalorativas hasta fisiológicas como sudoración copiosa y/o enrojecimiento de las mejillas, o manifestaciones conductuales como la inquietud. A este fenómeno se le ha denominado ansiedad de evaluación, concepto que engloba situaciones percibidas como amenazantes por una persona, las cuales repercuten tanto a nivel cognitivo como a nivel fisiológico y conductual. ⁽⁷⁾.

4.2. Calidad alimentaria

En salud pública nutricional, la calidad de la dieta se entiende como el grado en que un patrón alimentario aporta una combinación adecuada de alimentos y nutrientes conforme a recomendaciones vigentes y, simultáneamente, limita componentes críticos (por ej., azúcares libres, sodio, grasas trans), con el fin de promover la salud y el bienestar a largo plazo. En población universitaria, la literatura describe que durante periodos de mayor exigencia académica tienden a observarse patrones compatibles con menor calidad dietaria: incremento del consumo de alimentos de alta palatabilidad/ultraprocesados (comida rápida, snacks, bebidas azucaradas), disminución de frutas, verduras y legumbres, y omisión de comidas.⁽¹⁸⁾

Estos cambios se asocian con malestar psicológico y mayor presencia de síntomas de ansiedad/estrés en estudiantes ^(1,4,6).

En relación con la salud mental, la evidencia sugiere que un mayor consumo de bebidas azucaradas se asocia con peor bienestar psicológico y mayor severidad de síntomas ansiosos/depresivos, mientras que un mayor consumo de frutas y verduras se vincula con mejor bienestar psicológico ⁽²⁴⁾.

En el presente estudio, la calidad alimentaria se operacionaliza mediante frecuencias de consumo de grupos seleccionados: comida rápida y bebidas azucaradas como marcadores de menor calidad, y frutas/verduras/legumbres como marcadores de mayor calidad, con el objeto de analizar su relación con niveles de ansiedad (GAD-7) en estudiantes universitarios ^(3,24).

4.3. Conducta alimentaria.

La etapa de adolescencia y adulto joven es un momento relevante para promover y establecer hábitos alimentarios y niveles de actividad física saludables, lo cual contribuye a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación durante el transcurso de la vida, consideradas unas de las más prevalentes y costosas para el sistema de salud⁽¹⁴⁾

Es conocido que el patrón de alimentación de los universitarios a nivel internacional se caracteriza por estar alterado en relación a las cantidades de alimentos ingeridas, la frecuencia de consumo y los tiempos de comida: es decir, los estudiantes comen porciones más grandes de las indicadas, ingieren alimentos de mala calidad con mayor frecuencia y omiten horarios de comidas, especialmente el desayuno ⁽¹¹⁾

El ingreso a la universidad afecta los estilos de vida del adolescente, debido a una menor intervención de la familia sobre las decisiones de cómo alimentarse, mayor exposición a los medios de comunicación, el incremento de las responsabilidades, la influencia de los compañeros y la búsqueda de la aceptación social. Además, los hábitos alimentarios en universitarios se asocian con la falta de tiempo debido a los horarios de estudio, determinantes socioeconómicos, pertenecer a estratos bajos, preferencias alimentarias, falta de conocimiento sobre alimentación y poca oferta de alimentos saludables en el entorno; al mismo tiempo, la baja actividad física se ve asociada a la falta de tiempo, el bajo nivel socioeconómico, el sexo femenino, el uso de transporte público y el uso de tecnologías de información y comunicación en los tiempos libres.⁽¹⁴⁾

Los universitarios omiten tiempos de comida, siendo el desayuno el que menos se consume y se puede deber a la falta de educación alimentaria, necesidad de adaptarse a un nuevo estilo de vida, horario de clases demandantes, calidad del sueño, sobrecarga de estudios y aspectos socioeconómicos. Es de resaltar que cuando un adolescente omite el desayuno, puede sufrir de menor desempeño intelectual e incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades en la edad adulta (diabetes mellitus tipo 2, obesidad, enfermedad coronaria, entre otras).⁽¹⁴⁾

Los individuos que presentan tendencia a comer de forma emocional responden con un aumento de la ingesta cuando experimentan una emoción intensa y no una disminución o supresión de la sensación de hambre, que sería lo esperado biológicamente. El concepto de comer externo hace referencia a que se observaría un aumento de la ingesta alimentaria, especialmente de alimentos grasos o azucarados, en respuesta a las señales externas de dichos alimentos: es decir, la percepción sensorial (como el olfato o la vista) es lo que mediaría en la ingesta. En la población universitaria se ha demostrado que existe asociación entre el comer externo y el síndrome del comedor nocturno, específicamente en aquellos estudiantes que se levantan a estudiar temprano en la madrugada o durante la noche, donde tienden a ingerir alimentos de tipo “snack”.⁽¹¹⁾

Influencia de la actividad física en periodos de ansiedad La importancia de la actividad física para la salud es una evidencia contundente en la medicina desde hace varias décadas y es indiscutible su papel en la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de decenas de enfermedades crónicas.⁽¹⁵⁾

La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre su salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, ya que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, libera estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro, produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata.⁽¹⁶⁾

El ejercicio aeróbico y el yoga, así como otros tipos de ejercicio, pueden aliviar los estados de ansiedad. La intensidad moderada a alta, los períodos de duración más largos, el ejercicio aeróbico con una mayor frecuencia de ejercicio y otros tipos de ejercicio tienen efectos significativos en el alivio de la ansiedad. Las intervenciones de ejercicio desempeñan un cierto papel en la reducción de los síntomas de ansiedad psicológica en los estudiantes universitarios. El tipo, el tiempo y la frecuencia del ejercicio tienen diferentes efectos en la reducción de los síntomas de ansiedad. Se demostró que las intervenciones de actividad física tienen un efecto positivo en el alivio de la ansiedad en los estudiantes universitarios. Se encontró que el ejercicio aeróbico era el modo óptimo.⁽²³⁾

4.4. Alimentos ultraprocesados (UPF)

En los últimos años, la clasificación NOVA ha sido el referente para describir a los alimentos ultraprocesados (UPF) como formulaciones industriales con múltiples ingredientes y aditivos tecnológicos (p. ej., saborizantes, colorantes, emulsionantes, edulcorantes) diseñadas para maximizar conveniencia e hiper palatabilidad, desplazando a los alimentos mínimamente procesados y preparaciones culinarias en la dieta. La evidencia reciente sintetizada en revisiones “umbrella” y posicionamientos técnicos actualizados respalda el uso de NOVA para estudiar el vínculo entre exposición a UPF y salud poblacional.⁽²⁾

Mecanismos plausibles

Los UPF suelen ser densos en energía, con combinaciones de azúcar-grasa-sodio y texturas que facilitan la ingesta rápida y el sobreconsumo (“hiper palatabilidad”). Además, se discuten vías biológicas vinculadas a aditivos y matriz alimentaria (microbiota, inflamación de bajo grado), así como la influencia del marketing sobre preferencias y demanda con especial impacto en población joven.⁽²⁾

Evidencia	epidemiológica	reciente
Una revisión “umbrella” en BMJ (2024) mostró asociaciones consistentes entre mayor exposición a UPF y peor salud (resultados cardiometabólicos, trastornos mentales comunes, mortalidad). Otra umbrella (2024) en Clinical Nutrition y un cohorte en BMJ (2024) sobre mortalidad fortalecen este patrón de evidencia. ⁽²⁾		
Salud		mental

La evidencia más nueva sugiere que un mayor consumo de UPF se asocia con más síntomas depresivos/ansiosos y menor bienestar psicológico; una revisión sistemática-meta-análisis (2022) y análisis narrativos/mechanistic reviews recientes (2024) lo

documentan, alineándose con resultados en jóvenes donde las bebidas azucaradas se relacionan con peor bienestar. ⁽¹⁾.

Magnitud poblacional y contexto de políticas

Datos 2021–2023 (NHANES) estiman que ~55% de las calorías provienen de UPF en la población general de EE. UU., con >60% en jóvenes. En paralelo, la OMS (2023) recomienda políticas más estrictas para proteger a la niñez del marketing de alimentos no saludables; varios países y jurisdicciones de la región avanzan en entornos escolares saludables y regulaciones. Dado que los UPF son marcadores de baja calidad dietaria, su mayor consumo en estudiantes bajo estrés/ansiedad académica podría acompañarse de alimentación emocional y sobreingesta, reforzando la plausibilidad biológica y social de tu H₁ (ansiedad ↔ modificación de la alimentación) y justificando el contraste estadístico planteado. ⁽²⁾.

Ansiedad y alimentación

La ansiedad en estudiantes universitarios aumenta durante períodos de evaluación y se asocia con cambios de hábitos, incluyendo la conducta alimentaria (comer por nervios/tristeza, mayor consumo de alimentos de alta palatabilidad y bebidas azucaradas) ^(38,41).

Estudios regionales describen una carga relevante de síntomas ansiosos en esta población, junto con un desplazamiento hacia patrones de menor calidad dietaria en contextos de estrés académico (incremento de comida rápida y bebidas azucaradas; reducción de frutas y verduras; omisión de comidas) ^{42,45}. En jóvenes, mayor consumo de bebidas azucaradas se correlaciona con peor bienestar psicológico y mayor gravedad de síntomas ansiosos/depresivos, mientras que frutas y verduras se asocian con mejor bienestar. ^(37,40).

La actividad física (AF) puede atenuar la relación ansiedad–conducta alimentaria al vincularse con reducciones de síntomas de ansiedad y mejor regulación emocional; su efecto protector puede variar según autoeficacia y barreras percibidas ^{43,44}. En conjunto, la teoría y la evidencia empírica sustentan que la ansiedad influye en la modificación de la alimentación en estudiantes, lo cual justifica el contraste empírico planteado en este estudio ⁽³⁸⁾.

La influencia de la calidad alimentaria en el bienestar psicológico

Diversos estudios revisados indican que la calidad de la dieta en estudiantes universitarios se asocia de forma significativa con su salud mental. Una revisión sistemática encontró que, de 45 estudios observacionales examinados, 36 reportaron que una mejor calidad dietaria se asoció con menores síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Además, entre 23 estudios que evaluaron la dirección inversa, 19 hallaron que mayores niveles de

ansiedad/estrés se relacionaban con una peor calidad de dieta. En cuanto a los mecanismos, los autores señalan que los efectos son generalmente de intensidad pequeña a moderada, pero suficientemente consistentes para sugerir la necesidad de intervenciones en el ámbito universitario. En el contexto de estudiantes, los periodos de transición —como el ingreso a la universidad— pueden generar estrés, cambios en el entorno alimentario, menor regularidad en las comidas, mayor dependencia de alimentos rápidos y mayor riesgo de inseguridad alimentaria, lo que puede afectar tanto la dieta como el estado emocional del estudiante. Un hallazgo relevante es que los estudiantes con mayor conocimiento sobre cocina saludable presentaron mejores indicadores de calidad dietaria y, por ende, menor carga de síntomas mentales. En el marco de esta tesis, estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que en estudiantes universitarios la ansiedad o el estrés académico podrían influir en la conducta alimentaria (calidad dietaria) y, a su vez, esa conducta alimentar podría mediar la relación entre ansiedad y consumo de alimentos ultraprocesados. Por tanto, no sólo es relevante medir la calidad de la dieta en general, sino también considerar su posible papel como variable mediadora en la ruta “ansiedad → conducta alimentaria → resultado nutricional”.⁽⁴⁷⁾.

4.5. Fundamentación de las Hipótesis

La literatura en educación superior describe que, durante periodos de mayor exigencia académica, se observan incrementos de ansiedad y cambios de hábitos que afectan el patrón dietario: mayor consumo de comida rápida y bebidas azucaradas, omisión de comidas y disminución de alimentos protectores (frutas, verduras, legumbres) 4,6,18. Estos cambios son coherentes con el uso de la alimentación como estrategia de regulación emocional (alimentación emocional), especialmente ante estresores de examen 4,6. A nivel poblacional, se ha documentado que el mayor consumo de bebidas azucaradas se asocia respectivamente con peor bienestar psicológico y mayor severidad de síntomas depresivos y ansiosos en jóvenes y adolescentes; a la vez, un mayor consumo de frutas y verduras se relaciona con mejor bienestar. En universitarios de la región, se reporta prevalencia de síntomas ansiosos y su vínculo con conductas relacionadas con la salud, reforzando la pertinencia de estudiar este fenómeno en contextos locales. Metodológicamente, la ansiedad se opera con GAD- 7 y las conductas/frecuencias alimentarias en categorías ordinales, lo que habilita el contraste con χ^2 de independencia. Además, factores de estilo de vida como la actividad física pueden modular esta relación: la evidencia sugiere que la AF reduce síntomas de ansiedad y podría atenuar la asociación ansiedad–conducta

alimentaria. En suma, el cuerpo teórico empírico respalda la hipótesis alternativa (H_1) y justifica el contraste frente a la hipótesis nula (H_0) en población universitaria ^(1,4,6,10,11,18,24).

CAPITULO IV

5. DISEÑO DE METODOLOGÍA

La elección del diseño metodológico en una investigación es esencial para garantizar la validez y la pertinencia de los resultados obtenidos. Este diseño permite estructurar el modo en que se llevará a cabo el estudio, definiendo las estrategias utilizadas para recolectar, analizar e interpretar los datos, en función de los objetivos planteados y la naturaleza del problema de investigación.

En este trabajo se optó por un enfoque cuantitativo, con un diseño observacional, descriptivo y de corte transversal. Esta elección responde a la necesidad de describir y

analizar la relación entre la ansiedad y la alimentación en los estudiantes de la carrera de Lic en Nutrición y Kinesiología y Fisiatría de la Universidad Fundación H. A. Barceló, durante el año 2025 sin intervenir en las variables estudiadas, respetando su comportamiento natural dentro del contexto académico.

Tipo de Estudio

- **Observacional:** ya que no se aplica ninguna intervención o manipulación por parte del investigador sobre los participantes o las variables en estudio, sino que se observa y registra la información tal como ocurre en la realidad.
- **Descriptivo:** busca describir las características y comportamientos de un grupo específico de estudiantes, en relación a variables como la ansiedad, la calidad y conducta alimentaria, y la práctica de actividad física.
- **De corte transversal:** ya que los datos se recolectan en un único momento en el tiempo, lo cual permite estimar la prevalencia de la ansiedad en esta población universitaria y establecer asociaciones entre esta y otros factores sin necesidad de seguimiento longitudinal. Este tipo de estudio resulta especialmente apropiado por su bajo requerimiento de recursos, su factibilidad operativa, y por desarrollarse dentro del mismo entorno académico donde se encuentran los individuos objeto de estudio.

Este enfoque metodológico posibilita además generar hipótesis sobre posibles asociaciones entre la ansiedad y variables como la calidad alimentaria, la conducta alimentaria y la actividad física, sentando las bases para futuras investigaciones más profundas y de tipo analítico o experimental.

Tipo de Muestra

Para el desarrollo del presente estudio se trabajará con una muestra compuesta por 100 estudiantes universitarios, número que se considera adecuado para una investigación de tipo descriptivo y de corte transversal dentro del ámbito académico. Este tamaño muestral posibilita obtener información suficiente para identificar posibles patrones o relaciones entre las variables de ansiedad, calidad y conducta alimentaria, y nivel de actividad física sin comprometer los recursos disponibles ni la factibilidad del estudio.

El tipo de muestreo elegido será no probabilístico, de carácter intencional o por conveniencia, dado que los investigadores cuentan con acceso directo a la población objetivo. Esta modalidad facilita la selección de los participantes que cumplan con los criterios establecidos, priorizando la accesibilidad y la participación voluntaria, aspectos

relevantes en el contexto universitario en el que se enmarca la investigación. Los elementos que conforman la muestra se detallan a continuación:

- **Universo:** Estudiantes universitarios de la ciudad de La Rioja, capital.
- **Población:** Alumnos que cursan carreras en la Universidad Fundación H. A. Barceló.
- **Muestra:** 83 estudiantes pertenecientes a las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría durante el año 2025.

Criterios de inclusión y exclusión:

En el presente trabajo, los criterios fueron establecidos de la siguiente manera:

- **Criterios de inclusión:** Se considerarán aquellos estudiantes que cursen las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría en la sede La Rioja de la Fundación H. A. Barceló durante el año 2025.
- **Criterios de exclusión:** Quedarán excluidos los estudiantes pertenecientes a otras carreras dentro de la misma institución, así como aquellos que provengan de universidades diferentes, dado que no forman parte del grupo poblacional definido como objeto de estudio.

Aspectos Éticos:

El presente estudio se desarrolló conforme a los principios éticos fundamentales establecidos para la investigación en seres humanos, siguiendo los lineamientos de la Declaración de Helsinki, las normas CIOMS y las disposiciones éticas nacionales aplicables. Se respetaron los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia en todas las etapas del proceso investigativo.

Previo a la participación, cada estudiante recibió información clara, precisa y suficiente sobre los objetivos del estudio, su carácter estrictamente académico, los instrumentos utilizados y la voluntariedad de su participación. Se aclaró que la investigación no implicaba riesgos físicos ni psicológicos, ya que se trató de un estudio observacional, descriptivo y sin intervención, basado únicamente en cuestionarios autoadministrados.

Se aplicó un consentimiento informado digital, mediante el cual los participantes pudieron decidir libremente si deseaban completar o no los instrumentos GAD-7, DEBQ abreviado, el cuestionario de frecuencia alimentaria y el IPAQ-SF. En ningún momento se realizó manipulación, intervención o modificación de su conducta habitual, su estado emocional ni su salud.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad, anonimato y protección de los datos personales. La información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación, almacenada de forma segura y analizada de manera agrupada, sin posibilidad de identificación individual. Ningún dato personal fue vinculado a los resultados estadísticos, resguardando completamente la privacidad de los estudiantes.

Finalmente, el estudio fue llevado a cabo respetando el marco institucional de la Fundación H. A. Barceló – Facultad de Medicina, asegurando que la participación estudiantil se realizará sin condicionamientos, sin impacto en su situación académica y sin compensación económica, preservando en todo momento la transparencia y la integridad del proceso investigativo.

5.1. VARIABLES

Variable	Indicadores	Atributos(Escala de Medición)	Instrumento/Fuente
Ansiedad	Puntaje total obtenido en la escala GAD-7 (0 a 21 puntos).	Mínima (0-4), Leve (5-9), Moderada (10-14), Severa (15-21)	GAD-7 (Medido en ambos períodos)
Conducta Alimentaria	Puntaje promedio de cada subescala del DEBQ abreviado.	Escala Likert 1-5 (1=Nunca a 5=Siempre).	DEBQ abreviado (Medido en ambos períodos)

Ingesta Alimentaria Habitual y Calidad de Alimentos	1. Frecuencia de consumo semanal de grupos clave (e.g., frutas, verduras, comida rápida, ultraprocesados, bebidas azucaradas). 2. Puntaje de Calidad de la Dieta (basado en la elección de alimentos).	1. Frecuencia (veces/día o veces/semana). 2. Alta / Media / Baja Calidad (clasificación dicotomizada o por terciles).	Cuestionario Breve de Frecuencia y Calidad de Alimentos (Medido en 'Habitual' y 'Exámenes')
Período Académico/Estrés	Momento en el que se aplica el instrumento.	Período de Exámenes (Alta Carga Académica/Estrés) vs. Período de Menor Carga Académica (Baja Carga Académica/Estrés)	Diseño de Investigación (Control del Momento de Medición)
Nivel de Actividad Física	Gasto energético semanal en MET-minutos/semana.	Bajo <600, Moderado 600–2999, Alto ≥3000	IPAQ-SF
Carrera Cursada	Inscripción vigente.	Lic. en Nutrición, Lic. en Kinesiología y Fisiatría	Ficha de Datos

5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable N° 1: Ansiedad

- **Definición conceptual:** La ansiedad se define como una respuesta emocional compleja que involucra sentimientos de tensión, preocupación y alteraciones fisiológicas. Puede aparecer ante situaciones percibidas como amenazantes o exigentes, tales como la preparación o realización de exámenes y la presión asociada al rendimiento académico.

- **Definición operacional:** El nivel de ansiedad será evaluado mediante la aplicación del cuestionario GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), instrumento validado y ampliamente utilizado para medir la presencia e intensidad de síntomas ansiosos. La aplicación se realizará durante los períodos de cursado y exámenes.
- **Indicador:**
Puntaje total obtenido en la escala GAD-7.
- **Categorías:**
Ansiedad mínima: 0–4 puntos
Ansiedad leve: 5–9 puntos
Ansiedad moderada: 10–14 puntos
Ansiedad severa: 15–21 puntos
- **Dimension:**
Ansiedad generalizada
- **Técnica:**
Encuesta autoadministrada.
- **Instrumento:**
Cuestionario GAD-7, versión validada en español.

Variable N° 2: Conducta alimentaria

- **Definición conceptual:** La conducta alimentaria se entiende como el conjunto de acciones, decisiones y emociones que intervienen en la elección, preparación y consumo de alimentos. Está influenciada por múltiples factores, entre ellos los biológicos, psicológicos y sociales, que determinan la forma en que cada individuo se relaciona con la comida.
- **Definición operacional:** La evaluación de la conducta alimentaria se realizará mediante la aplicación del Cuestionario DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) en su versión abreviada, adaptada y validada al español. Este instrumento permite analizar las dimensiones de alimentación emocional, externa y restrictiva.

- **Indicador:**

Promedio de las puntuaciones obtenidas en cada una de las subescalas del cuestionario.

- **Categorías:**

Conducta alimentaria adecuada

Conducta alimentaria inadecuada

- **Dimensión:**

Alimentación emocional(atracón por emociones)/ externa (comer por estímulos)/ restricción(control consciente)

- **Técnica:**

Encuesta autoadministrada.

- **Instrumento:**

Cuestionario DEBQ abreviado, versión validada en español

Variable N°3: Ingesta alimentaria habitual y calidad de la dieta

- **Definición conceptual:** La calidad alimentaria hace referencia al patrón de consumo de alimentos mantenido a lo largo del tiempo y al grado en que dicho patrón se ajusta a las recomendaciones nutricionales establecidas. Evalúa, por tanto, si la alimentación habitual contribuye al mantenimiento de un estado de salud adecuado y a la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta.

- **Definición operacional:** La calidad de la dieta se evaluará mediante la aplicación del Cuestionario Breve de Frecuencia y Calidad de Alimentos, administrado durante los períodos de cursado y exámenes. Este instrumento permite analizar la frecuencia de consumo de grupos alimentarios clave y calcular un puntaje global que refleja la adecuación del patrón alimentario a las guías nutricionales.

- **Indicador:**

Frecuencia semanal de consumo de frutas, verduras, comidas rápidas, productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Puntuación global de calidad de la dieta, expresada por terciles o de forma dicotómica (alta/baja calidad).

- **Categorías:**
Calidad alimentaria alta
Calidad alimentaria media
Calidad alimentaria baja
- **Dimensión:**
Frecuencia de Consumo / Calidad Nutricional.
- **Técnica:**
Encuesta autoadministrada.
- **Instrumento:**
Cuestionario Breve de Frecuencia y Calidad de Alimentos.

Patrón de referencia para la interpretación de la calidad alimentaria

Para el análisis de la calidad de la dieta se establecieron criterios basados en la frecuencia de consumo de alimentos protectores y críticos, siguiendo la estructura utilizada en estudios de calidad dietaria en población universitaria. La clasificación se realizó de la siguiente forma:

- **Calidad alta:**
≥5 veces/semana de frutas y verduras
y ≤1 vez/semana de comidas rápidas, bebidas azucaradas o ultraprocesados.
- **Calidad media:**
Cumple parcialmente los criterios anteriores.
- **Calidad baja:**
≥3 veces/semana de comidas rápidas, bebidas azucaradas y ultraprocesados,
y baja ingesta de frutas y verduras.

Este patrón de referencia permite **estandarizar la interpretación de los gráficos**, comparar entre grupos y analizar la relación entre ansiedad, conducta alimentaria y calidad de la dieta bajo un criterio reproducible y consistente.

Variable N° 4: Período académico / Estrés académico

- **Definición conceptual:** El estrés académico se define como una respuesta psicológica y fisiológica que surge a partir de las demandas del entorno educativo, especialmente durante los períodos de evaluación o cuando la carga académica es elevada.
- **Definición operacional:** El estrés académico se evaluará considerando el momento en que se aplica el instrumento, diferenciando entre los períodos de cursado, con menor carga académica, y los períodos de exámenes, con alta demanda académica.
- **Indicador:**
Momento del ciclo académico en el cual se mide la ansiedad y la conducta alimentaria de los participantes.
- **Categorías:**
Período de cursado (baja carga académica)
Período de exámenes (alta carga académica)
- **Técnica:**
Control del momento de medición dentro del diseño del estudio.
- **Instrumento:**
Registro del período de aplicación según el diseño de investigación.
- **Dimensión :**
Carga Académica/Nivel de Estrés

Variable N° 5: Nivel de actividad física

- **Definición conceptual:** El nivel de actividad física se refiere a la cantidad de movimiento corporal que realiza una persona durante una semana, expresado en gasto energético total. Esta variable constituye un componente fundamental de la

salud física y mental, influyendo en la regulación emocional, la función cognitiva y la prevención de enfermedades. En población universitaria, niveles más altos de actividad física se han asociado con menor sintomatología ansiosa y mejor bienestar general

- **Definición operacional:** El nivel de actividad física será evaluado mediante el cuestionario **IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form)**, validado internacionalmente y diseñado para estimar el gasto energético semanal total en MET-minutos/semana.

La clasificación del nivel de actividad física se establecerá siguiendo los **puntos de corte oficiales del IPAQ**, utilizados como patrón de referencia en estudios epidemiológicos:

- **Bajo:** <600 MET-min/semana
- **Moderado:** 600–2999 MET-min/semana
- **Alto:** ≥3000 MET-min/semana

- **Indicador:**
Gasto energético total semanal expresado en MET-minutos/semana.

- **Categorías:**
Bajo: <600 MET-min/semana
Moderado: 600–2999 MET-min/semana
Alto: ≥3000 MET-min/semana

- **Dimensión:**
Actividad Física Semanal

- **Técnica:**
Encuesta autoadministrada.

- **Instrumento:**
IPAQ-SF, versión corta validada al español.

Variable N° 6: Carrera cursada

- **Definición conceptual:** La carrera cursada se refiere a la formación académica que el estudiante está realizando actualmente. Esta información permite analizar posibles diferencias en los comportamientos relacionados con la ansiedad y los hábitos alimentarios según la disciplina académica.
- **Definición operacional:** Se registrará el programa académico en el que el participante se encuentra inscripto en el momento del estudio.
- **Indicador:**
Carrera universitaria declarada por el participante.
- **Categorías:**
Licenciatura en Nutrición
Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría
- **Dimensión:**
Sociodemográfico
- **Técnica:**
Registro en la ficha de datos personales del participante.
- **Instrumento:**
Ficha de datos sociodemográficos.

TRATAMIENTO ESTADÍSTICO PROPUESTO

Los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados serán analizados a través de estadística descriptiva, empleando medidas como frecuencias absolutas y relativas, porcentajes, medias y desviaciones estándar, según corresponda al tipo de variable.

Además, se buscará establecer posibles asociaciones entre los niveles de ansiedad y otras variables de interés, como la calidad y conducta alimentaria, así como el nivel de actividad física, utilizando pruebas estadísticas apropiadas. Para las variables categóricas se aplicará la prueba de Chi cuadrado (χ^2).

Todo el procesamiento y análisis de los datos se realizará mediante programas informáticos especializados, como Microsoft Excel, garantizando así una evaluación rigurosa y objetiva. Este análisis permitirá identificar tendencias y relaciones significativas que aporten al abordaje integral del problema de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información se empleó la técnica de encuesta estructurada autoaplicada, diseñada en formato virtual. Esta metodología fue seleccionada por su capacidad para obtener datos estandarizados, facilitar la participación voluntaria y garantizar el anonimato de los estudiantes encuestados.

El instrumento utilizado estuvo compuesto por diversas secciones que contemplan variables sociodemográficas, antropométricas, psicológicas y conductuales, seleccionadas de acuerdo con los objetivos del estudio. Los cuestionarios se aplicaron de manera presencial y anónima en el aula, previa autorización institucional y obtención del consentimiento informado por parte de los participantes.

CAPITULO V

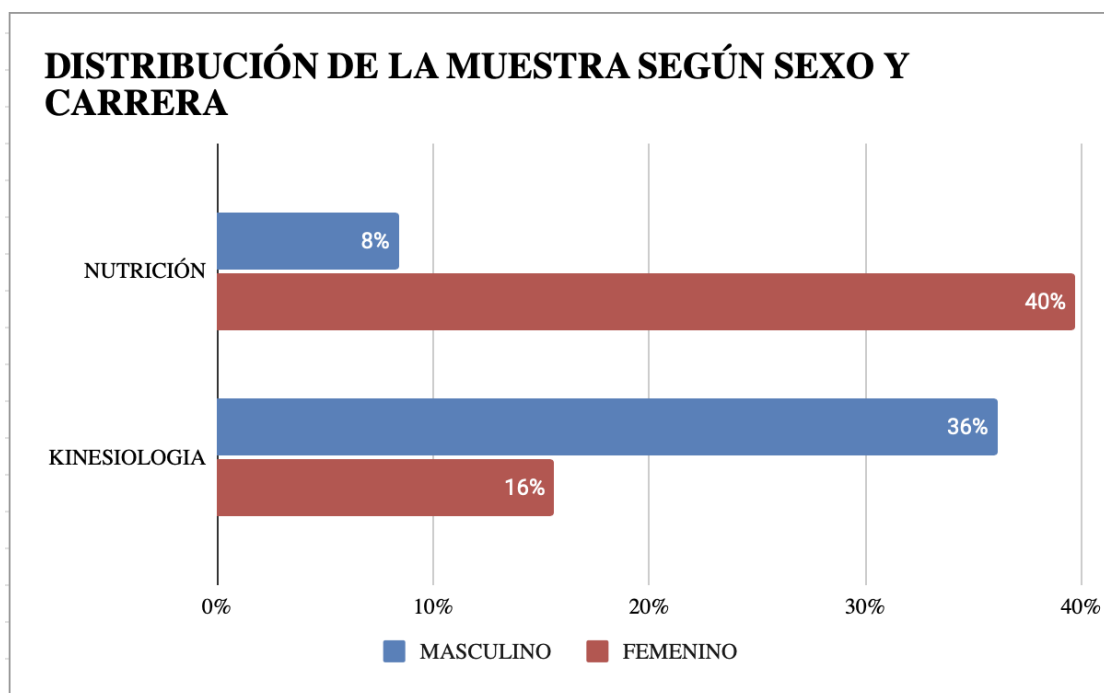
6. RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos del análisis de los datos recogidos mediante el instrumento de encuesta aplicado a estudiantes de la Fundación H. A. Barceló, sede La Rioja.

Caracterización general de la muestra

La muestra estuvo conformada por N=83 estudiantes. Predominó el sexo femenino (55%). El sexo masculino representó el 45%. Licenciatura en Nutrición, representó el 48%. La Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría representó el 52%. La edad media fue de 23.6 ± 4.2 años (media $\pm$ DE).

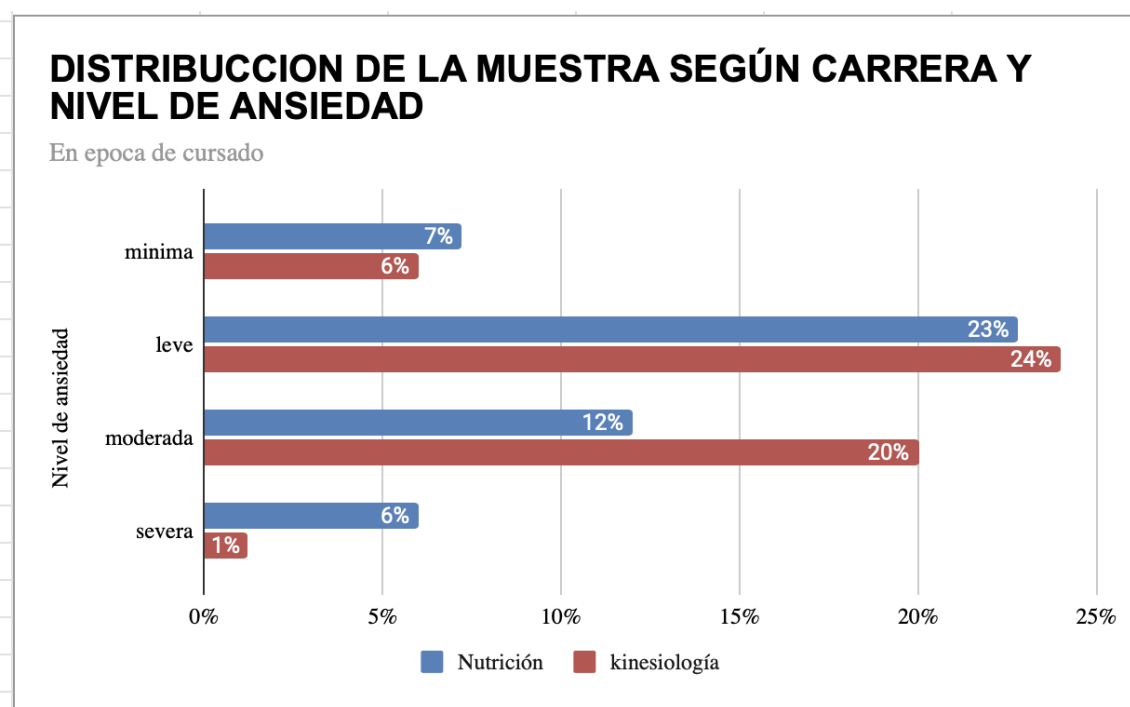
Grafico N°1: Asociación entre sexo y carrera cursada.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: Se observa una mayor representación femenina en la carrera de Nutrición con el 40% y predominio masculino en Kinesiología con el 36%, evidenciando diferencias en la distribución por sexo según la carrera cursada.

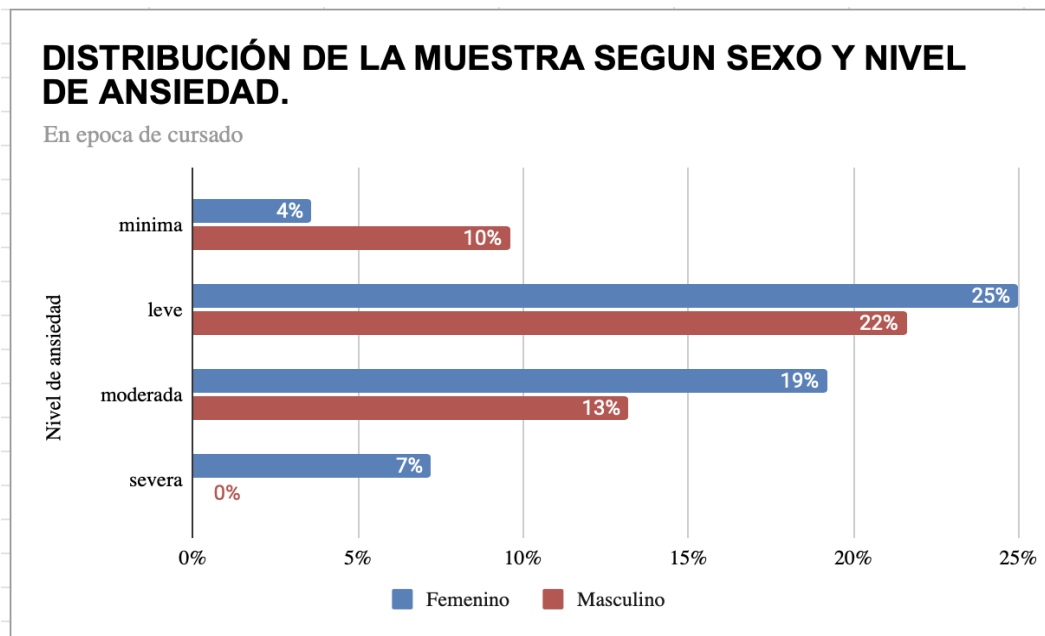
Gráfico N°2: Asociación de ansiedad y carrera en época de cursado.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: En época de cursado, la mayoría de los estudiantes de ambas carreras presentó niveles de ansiedad leves con el 23% en nutrición y el 24% en kinesiología y niveles de ansiedad moderados con el 20% en kinesiología y el 12% en nutrición, observándose proporciones similares entre Nutrición y Kinesiología. Los niveles de ansiedad severa fueron poco frecuentes en ambos grupos, con el 6% en nutrición y el 1% en kinesiología.

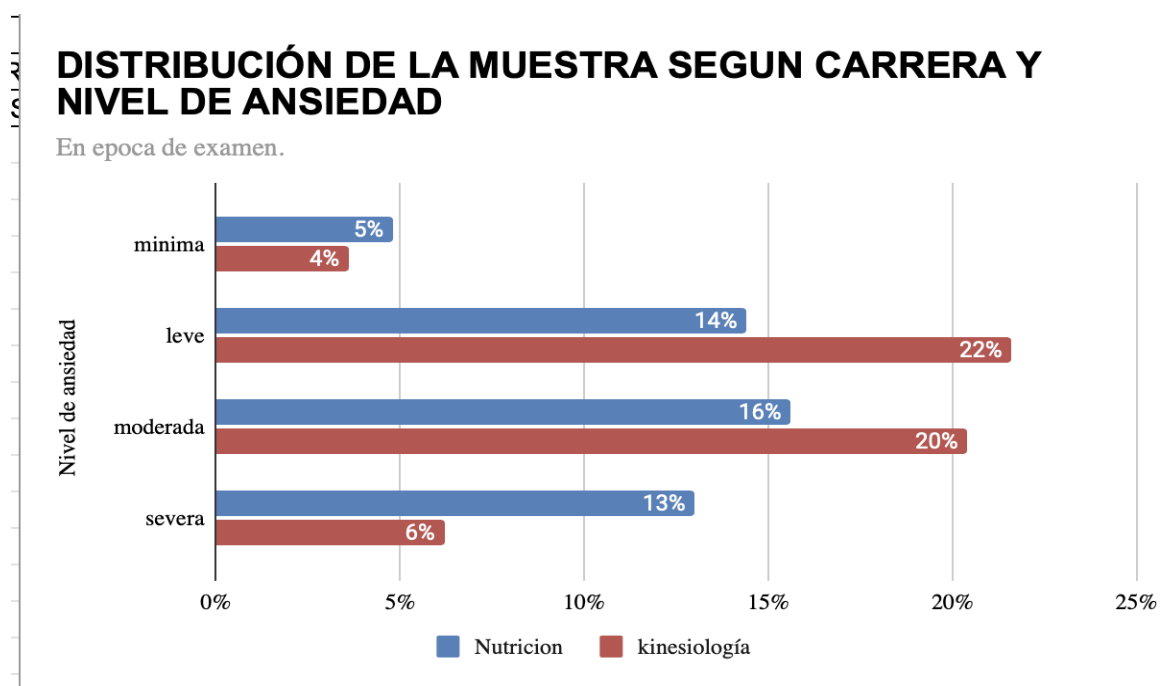
Gráfico N°3: Asociación de sexo y nivel de ansiedad en época de cursado.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: En época de cursado, tanto mujeres como varones presentaron principalmente niveles de ansiedad leves a moderados. Se observa una proporción ligeramente mayor de ansiedad mínima con el 4% y severa con el 7% en el sexo femenino, mientras que los niveles leves 22% y moderados con el 13% son más frecuentes en el masculino.

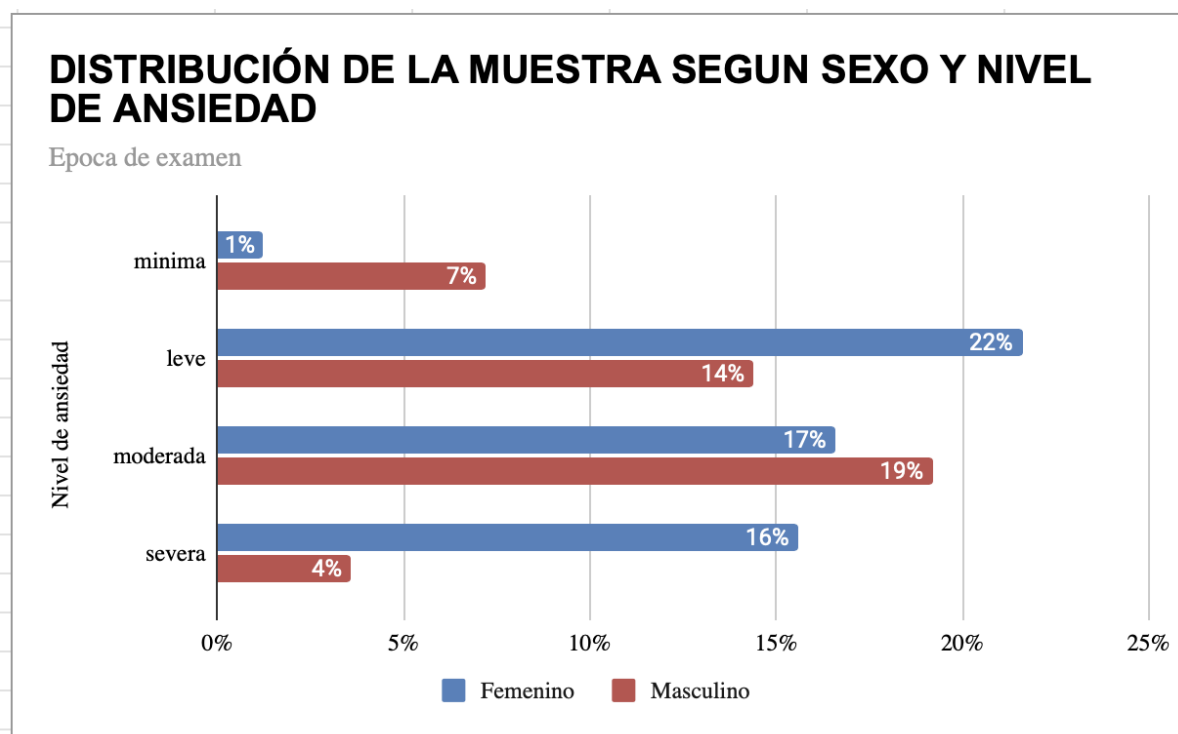
Gráfico N°4: Asociación de sexo y nivel de ansiedad en época de examen.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: En época de exámenes, se observa un incremento general de los niveles de ansiedad en comparación con el período de cursado. En ambas carreras predominaron los niveles leves y moderados, aunque en Kinesiología se registró una mayor proporción de ansiedad leve con el 22%, mientras que en Nutrición aumentaron los niveles moderados con el 16% y severos con el 13%.

Gráfico N°5: Asociación de Carrera y Nivel de ansiedad en época de examen.

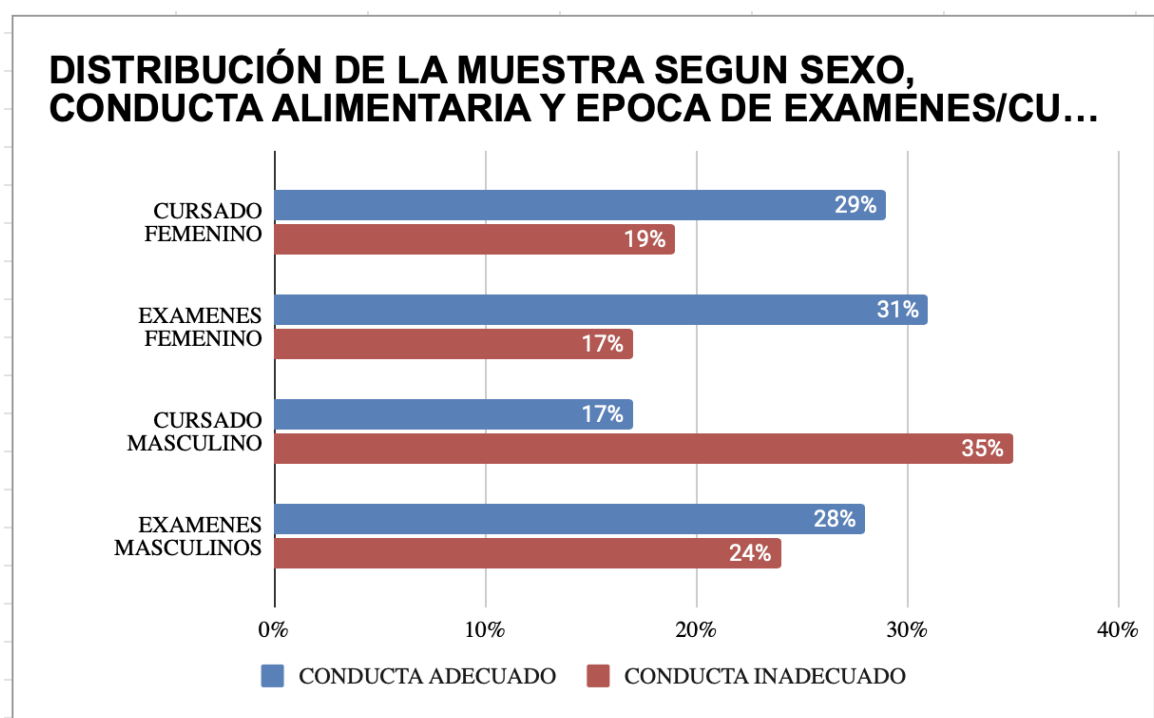


Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: En época de examen se evidencia un incremento general en los niveles de ansiedad, destacándose una mayor proporción de niveles leves y moderados en ambos sexos. Se observa además una presencia de ansiedad severa más marcada en mujeres con el 16%, mientras que los hombres presentaron mayores porcentajes de ansiedad mínima con el 7% y moderada con el 19%.

Gráfico N°6: Asociación de Sexo, conducta y en época de examen/cursado.

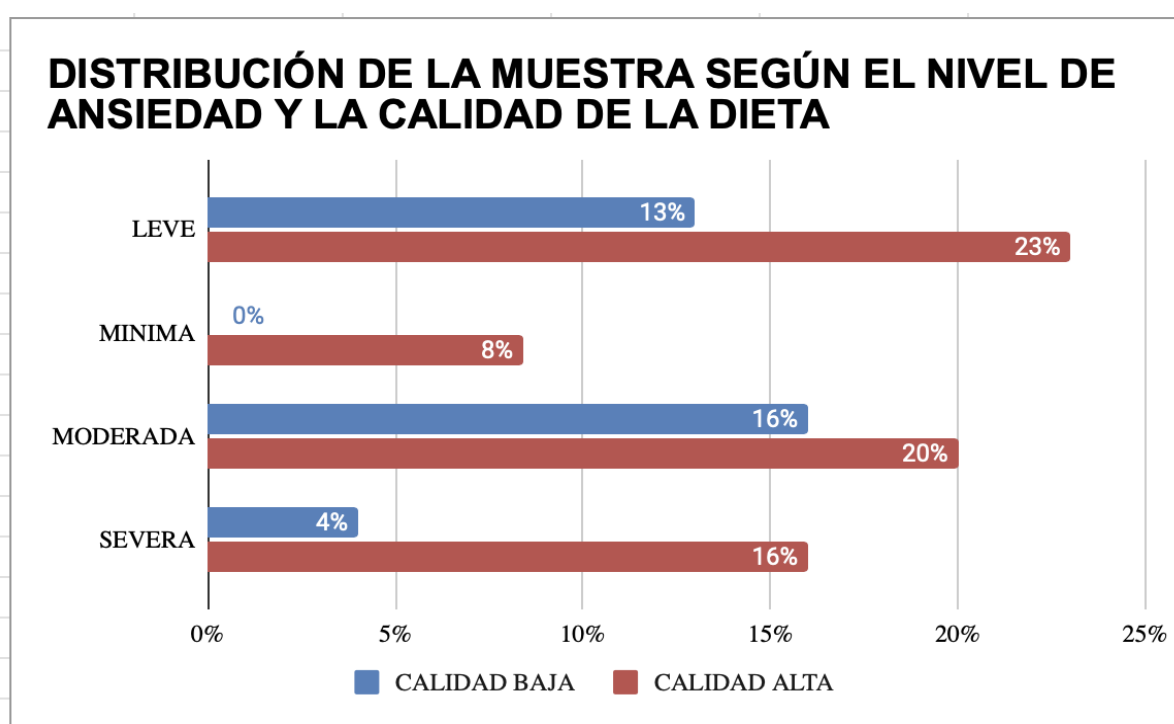
“Los gráficos siguientes se interpretan según el patrón de referencia previamente definido para calidad alimentaria, lo cual permite comparar grupos y evaluar tendencias de forma estandarizada.”



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: Se observa que durante la época de cursado aumenta la proporción de conductas alimentarias inadecuadas, especialmente en el sexo masculino con el 35%, mientras que en la época de exámenes predomina la conducta adecuada de los masculinos con el 28%. En el caso del sexo femenino, predomina la conducta alimentaria adecuada tanto en cursado con el 29% como en exámenes con el 31%, pero también se evidencia una ligera disminución de la adecuación alimentaria en este último período.

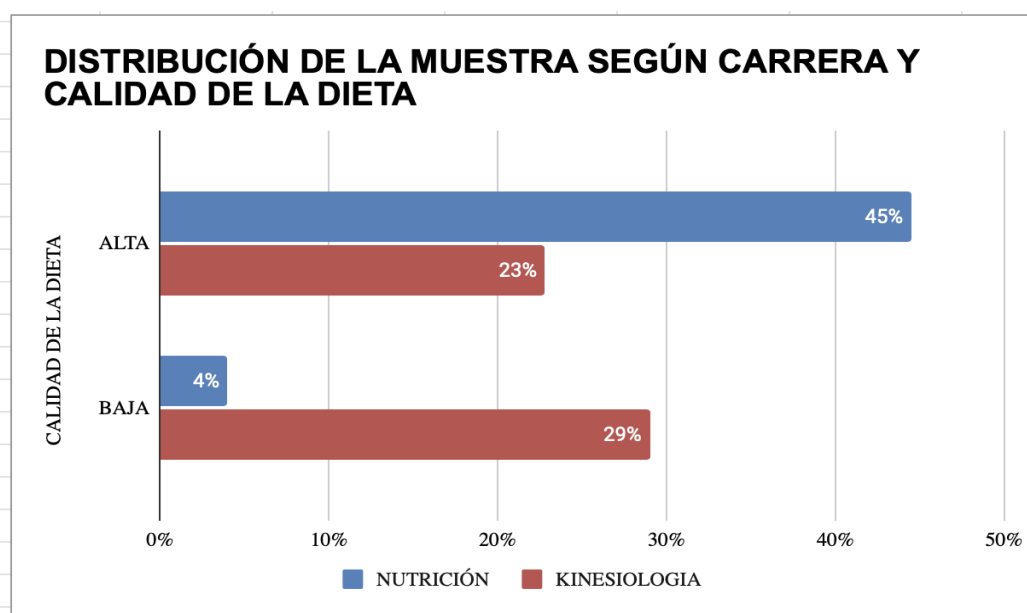
Gráfico N°7: Asociación de Ansiedad y Calidad de la dieta



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: Se observa una tendencia en la que los niveles de ansiedad más elevados (moderada y severa) se asocia con una mayor proporción de dietas de calidad baja con el 16% en ansiedad moderada y el 4% en ansiedad severa, mientras que los niveles de ansiedad mínimos con el 8% y leves con el 23% se vinculan en mayor medida con una calidad alimentaria alta. Esto sugiere una posible relación inversa entre ansiedad y calidad de la dieta.

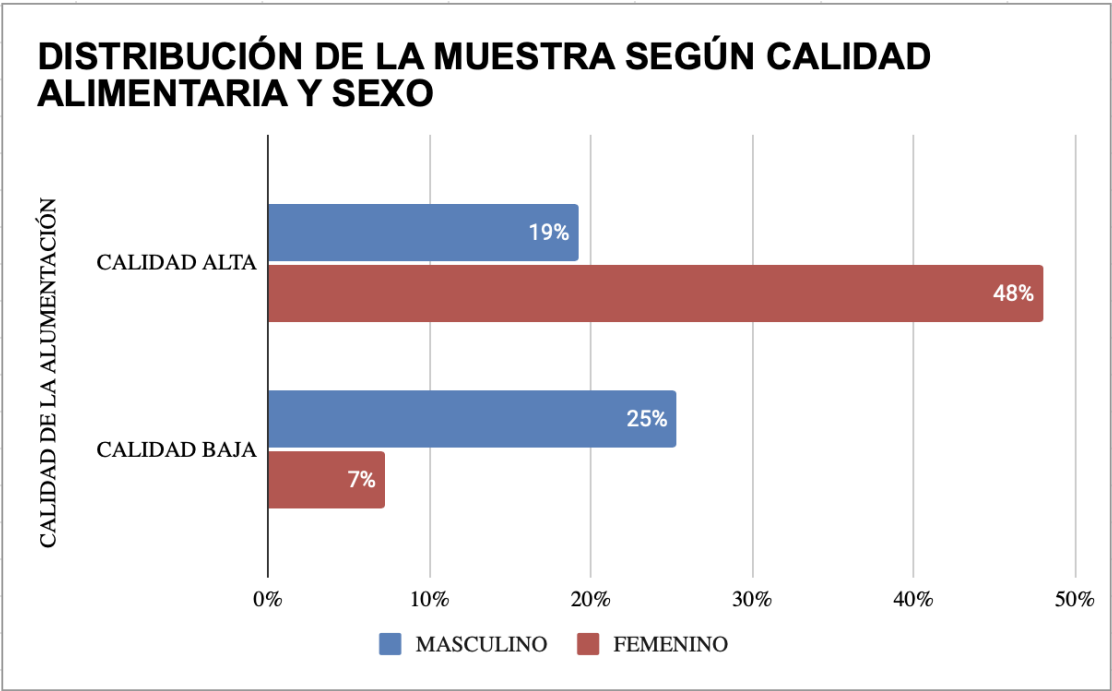
Gráfico N°8: Asociación según de carrera y calidad de la dieta



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: Se observa que los estudiantes de Nutrición presentan una mayor proporción de dietas de calidad alta con el 45%, mientras que en la carrera de Kinesiología predomina una mayor frecuencia de dietas de calidad baja con el 29%. Esto podría relacionarse con el mayor conocimiento alimentario y hábitos saludables asociados a la formación en Nutrición.

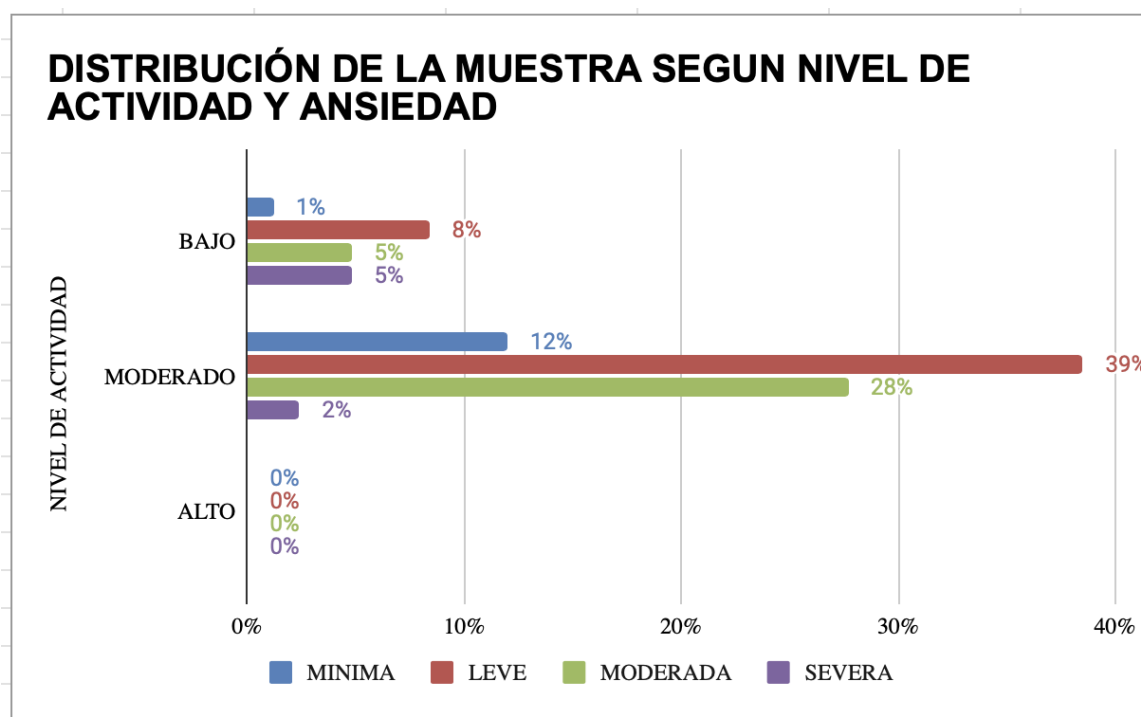
Gráfico N°9: Análisis de calidad de alimentación y sexo.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló (La Rioja, 2025).

Nota: Se observa que el sexo femenino presenta una mayor proporción de dietas de calidad alta con el 48%, mientras que en el sexo masculino predomina la calidad alimentaria baja con el 25%. Este resultado podría vincularse a una mayor conciencia alimentaria y hábitos de autocuidado en las mujeres respecto a los hombres dentro de la muestra.

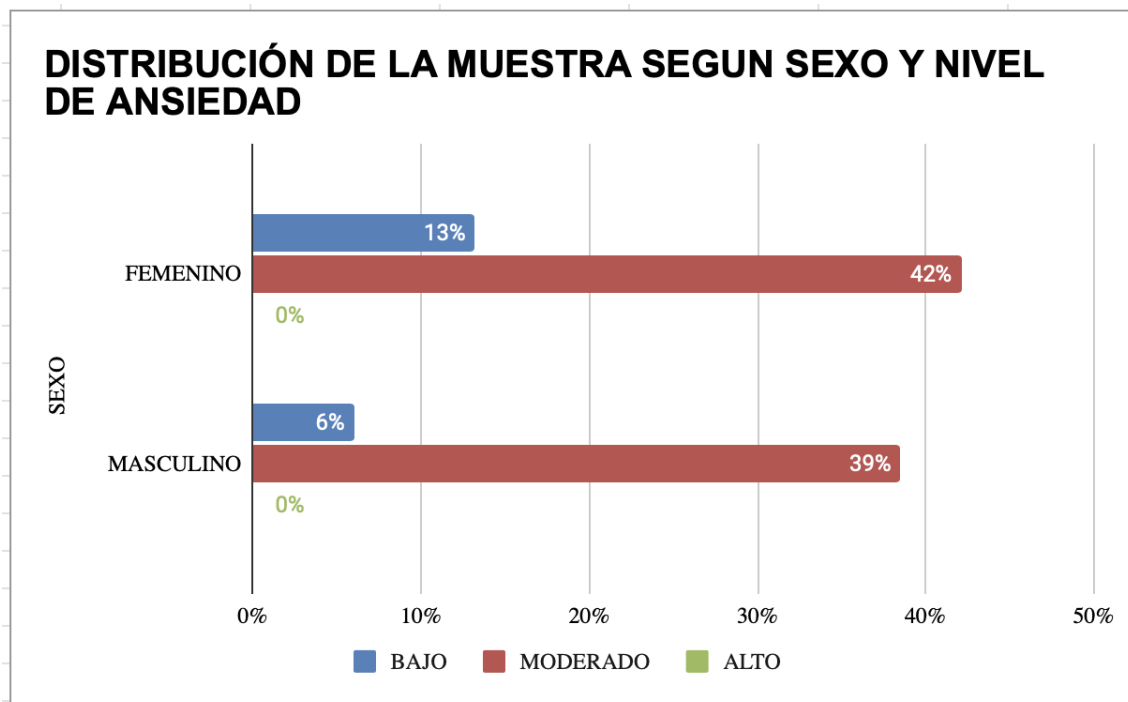
Gráfico N° 10: Análisis según el nivel de actividad y ansiedad



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante encuesta aplicada a estudiantes de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, Fundación H. A. Barceló – Sede La Rioja (2025).

Nota: El gráfico muestra la distribución porcentual de los estudiantes según el nivel de actividad física (bajo, moderado o alto) y su nivel de ansiedad (mínima, leve, moderada o severa). Se observa que la mayor proporción de la muestra presenta un nivel de actividad física moderado, concentrando los porcentajes más elevados de ansiedad leve 39% y moderada 28%.

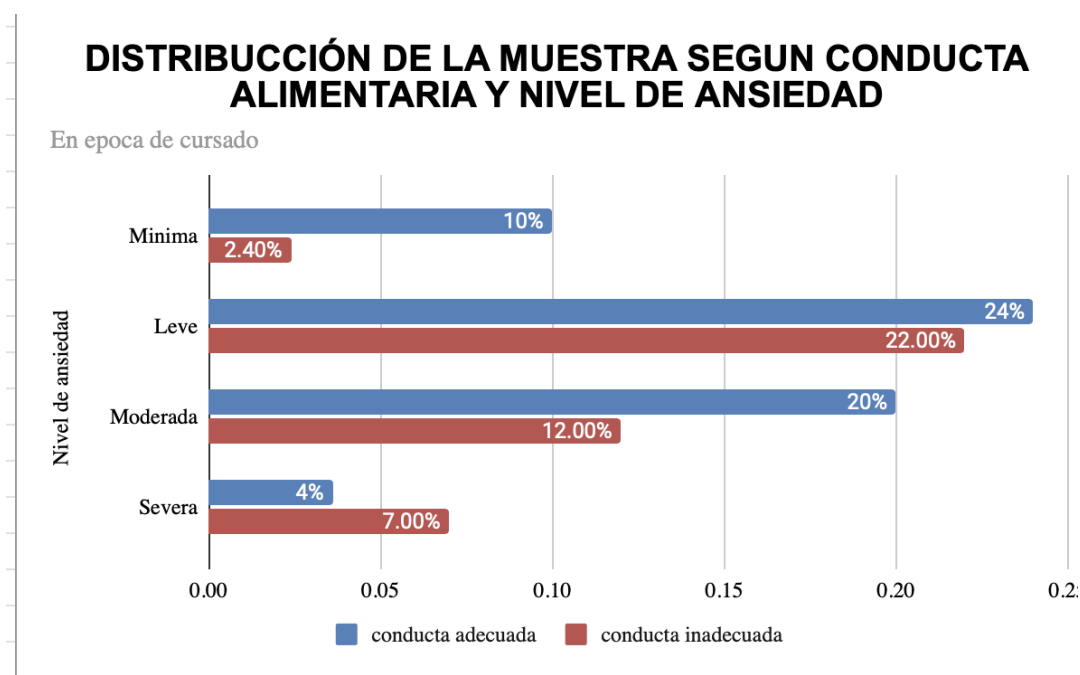
Gráfico N°11: Análisis según el nivel de actividad y el sexo



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados mediante encuesta aplicada a estudiantes de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, Fundación H. A. Barceló – Sede La Rioja (2025).

Nota: El gráfico representa la distribución porcentual de los estudiantes según el sexo y el nivel de ansiedad percibido. Se observa que tanto los varones como las mujeres se concentran mayoritariamente en el nivel de ansiedad moderado, con valores de 39 % en el grupo masculino y 42 % en el grupo femenino. En los niveles bajos de ansiedad, la proporción de mujeres 13 % supera levemente a la de los varones 6 %, mientras que no se registraron casos con ansiedad alta. Estos datos sugieren que la ansiedad de tipo moderada predomina en ambos sexos, aunque las mujeres manifiestan una tendencia ligeramente superior, lo cual podría estar vinculado con factores emocionales, académicos y socioculturales que influyen de manera diferencial en la percepción del estrés universitario.

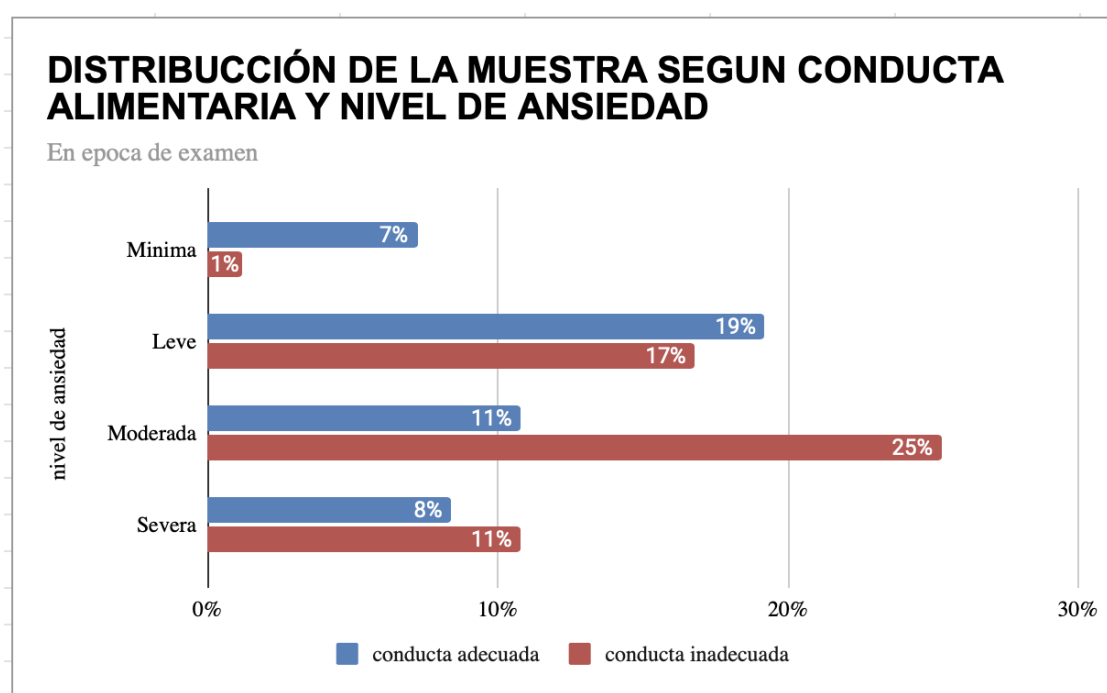
Gráfico N°12: Análisis según la conducta alimentaria y nivel de ansiedad en época de cursado.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló, sede La Rioja (2025).

Nota: En la época de cursado se observa una distribución relativamente equilibrada entre los niveles de ansiedad y la conducta alimentaria. Los mayores porcentajes corresponden a los niveles de ansiedad leve con el 22% con una conducta inadecuada, a su vez con una conducta adecuada con el 24% y en ansiedad moderada con una conducta inadecuada con el 12% y una conducta adecuada con el 20%, donde predominan las conductas alimentarias adecuadas. Esto indica que, durante el período de cursado, la ansiedad no parece influir significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes. El análisis estadístico arrojó un valor de $\chi^2 = 3,58$ con $p = 0,31$ ($gl = 3$), lo que indica que no existe una relación significativa entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria durante la época de cursado ($p > 0,05$). Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula, sugiriendo que la ansiedad no modifica de manera estadísticamente relevante la conducta alimentaria en este período académico.

Gráfico N°13: Análisis según la conducta alimentaria y nivel de ansiedad en época de exámenes.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló, sede La Rioja (2025).

Nota: En la época de exámenes se observa un incremento en los niveles de ansiedad moderada con un 25% en conducta inadecuada, a su vez el 11% con una conducta adecuada y ansiedad severa con un 11% en conducta inadecuada y 8% en conducta adecuada, acompañados de un aumento en la proporción de conductas alimentarias inadecuadas. Los estudiantes con ansiedad moderada representan el grupo más numeroso dentro de las conductas inadecuadas, lo que sugiere una relación entre la ansiedad académica y los cambios desfavorables en los hábitos alimentarios durante los períodos de mayor exigencia. El análisis estadístico mostró un valor de $\chi^2 = 8,52$ con $p = 0,036$ ($gl = 3$), indicando una asociación significativa entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria durante la época de exámenes ($p < 0,05$).

Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, concluyendo que la ansiedad académica influye de manera significativa en la modificación de la conducta alimentaria de los estudiantes, evidenciándose una tendencia hacia hábitos menos saludables en situaciones de mayor estrés.

Resultados del Test Chi-cuadrado según Nivel de Ansiedad y Conducta Alimentaria

Tabla de contingencia 1. Época de Cursado

Nivel de ansiedad	Conducta adecuada	Conducta inadecuada	Total
Mínima	9	2	11
Leve	20	19	39
Moderada	17	10	27
Severa	3	3	6
Total	49	34	83

- **Chi-cuadrado (χ^2): 3,58**
- **Margen de error: 0,05**
- **Grados de libertad (gl): 3**
- **x2 critico: 7,81**

Interpretación: No se observa una relación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria durante la época de cursado ($p > 0,05$). Esto sugiere que, en este período, los hábitos alimentarios no se ven modificados por la ansiedad de manera relevante.

Tabla de contingencia 2. Época de Exámenes

Nivel de ansiedad	Conducta adecuada	Conducta inadecuada	Total
Mínima	6	1	7

Leve	16	14	30
Moderada	9	21	30
Severa	7	9	16
Total	38	45	83

- **Chi-cuadrado (χ^2): 8,52**
- **Grados de libertad (gl): 3**
- **Margen de error:0,05**
- **χ^2 critico:7,81**

Interpretación: Se observa una relación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria durante la época de exámenes ($p < 0,05$). Esto indica que los estudiantes con mayor nivel de ansiedad presentan con mayor frecuencia conductas alimentarias inadecuadas, confirmando la hipótesis alternativa planteada.

Con un nivel de significancia del 5% ($\alpha = 0,05$), se concluye que:

- **Durante el cursado, el valor de χ^2 (3,58) fue menor que el χ^2 crítico (7,81), por lo tanto no se rechaza la hipótesis nula (H_0).**
- **Durante la época de exámenes, el valor de χ^2 (8,52) fue mayor que el χ^2 crítico (7,81), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1).**

Los resultados indican que el nivel de ansiedad se asocia significativamente con modificaciones en la conducta alimentaria de los estudiantes durante la época de exámenes, pero no durante el período regular de cursado.

Esto evidencia que el aumento del estrés académico y la ansiedad evaluativa pueden influir en los patrones alimentarios, promoviendo conductas menos saludables como omisión de comidas, ingesta compulsiva o preferencia por alimentos hipercalóricos.

Capítulo VI

7. DISCUSIÓN

El análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación permitió evidenciar la existencia de una relación significativa entre el nivel de ansiedad y las modificaciones en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios durante los períodos de exámenes, hallazgo que concuerda con la hipótesis alternativa planteada. En contraste, durante los períodos de cursado regular no se observó una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que el aumento de la ansiedad y sus efectos sobre los hábitos alimentarios se presentan de manera específica ante situaciones académicamente estresantes.

Estos resultados son consistentes con lo señalado por diversos autores que han documentado un incremento de los niveles de ansiedad en la población universitaria, especialmente en los períodos de evaluación. De acuerdo con González et al. (2022), los estudiantes experimentan mayor carga emocional, síntomas físicos y alteraciones del sueño durante los exámenes, factores que influyen en su comportamiento alimentario y predisponen a un consumo más elevado de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas. Este patrón fue también descrito por Ramírez y colaboradores (2021), quienes encontraron que los universitarios con altos niveles de ansiedad mostraban una preferencia marcada por alimentos de alta palatabilidad y un menor consumo de frutas y verduras, en comparación con aquellos con niveles bajos o moderados de ansiedad.

En el presente estudio, los estudiantes con ansiedad moderada y severa presentaron una mayor frecuencia de conductas alimentarias inadecuadas durante los exámenes, lo que coincide con los hallazgos de investigaciones similares realizadas en población universitaria latinoamericana. Por ejemplo, Rojas et al. (2020) identificaron que el 62% de los estudiantes con síntomas de ansiedad leve a moderada modificaban su alimentación durante los exámenes, optando por comidas rápidas, snacks y bebidas energéticas, lo que refleja una tendencia compartida en contextos educativos con demandas académicas intensas.

En relación con el sexo, se observó que las mujeres presentaron niveles de ansiedad más elevados que los hombres, aunque conservaron, en general, una mejor

calidad alimentaria. Este hallazgo concuerda con el trabajo de Álvarez et al. (2019), quienes demostraron que las mujeres universitarias tienden a experimentar mayor ansiedad ante la evaluación, pero a su vez mantienen una mayor preocupación por la salud y el autocuidado, lo que podría explicar la mayor proporción de dietas equilibradas dentro de este grupo. Por el contrario, los varones, si bien reportaron niveles de ansiedad algo menores, manifestaron con mayor frecuencia conductas alimentarias inadecuadas y menor calidad dietaria, aspecto que se asocia con patrones de menor preocupación por la alimentación o con hábitos de conveniencia durante períodos de estrés académico.

Asimismo, se evidenciaron diferencias según la carrera cursada. Los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición tendieron a presentar dietas de mejor calidad y mayor adherencia a patrones alimentarios saludables, mientras que los de Kinesiología y Fisiatría mostraron una mayor proporción de conductas inadecuadas. Este contraste puede atribuirse al mayor conocimiento nutricional adquirido por los primeros, tal como plantean Mella y Sánchez (2023), quienes destacan que la formación en ciencias de la nutrición promueve la adquisición de habilidades y actitudes favorables hacia la alimentación equilibrada, incluso bajo condiciones de estrés.

El rol de la actividad física emergió también como un factor relevante en esta investigación. Los estudiantes que reportaron niveles moderados o altos de actividad física presentaron niveles menores de ansiedad y, paralelamente, una mejor calidad alimentaria. Este resultado se encuentra en consonancia con las conclusiones de Ponce et al. (2022), quienes demostraron que la práctica regular de ejercicio físico actúa como un modulador del estrés y la ansiedad en estudiantes, favoreciendo además un mejor control del apetito y de las elecciones alimentarias. El ejercicio contribuye a la liberación de neurotransmisores como endorfinas y serotonina, los cuales reducen la tensión emocional y mejoran la regulación conductual, lo que explicaría el efecto protector observado en la muestra.

Por otro lado, la asociación significativa entre ansiedad y conducta alimentaria observada exclusivamente durante los exámenes pone de manifiesto la importancia del contexto académico como desencadenante de respuestas emocionales intensas. Estudios previos realizados en poblaciones universitarias de Perú (Morales et al., 2021) y Colombia (Castillo y García, 2020) reportaron hallazgos similares: durante los períodos de mayor carga académica, los estudiantes experimentan alteraciones fisiológicas —como aumento del cortisol— que repercuten en la regulación del apetito y conducen a cambios en la conducta alimentaria, caracterizados por mayor ingesta calórica y preferencia por alimentos dulces o grasos.

En comparación con investigaciones internacionales, los resultados de esta tesina se alinean con la tendencia observada por Becerra et al. (2022), quienes en un estudio multicéntrico latinoamericano encontraron que el 68% de los estudiantes universitarios con ansiedad moderada o severa reportaron alteraciones alimentarias, siendo más frecuentes en mujeres y en carreras de la salud. Del mismo modo, un meta-análisis de Loaiza y Pérez (2023) concluyó que existe una asociación significativa entre ansiedad y consumo de ultraprocesados, aunque de magnitud moderada, reforzando la importancia de los determinantes emocionales del comportamiento alimentario en jóvenes adultos.

Los resultados de este trabajo también permiten reafirmar la hipótesis teórica planteada por la literatura sobre “alimentación emocional”, en la que la comida funciona como un mecanismo de afrontamiento frente a situaciones de ansiedad o estrés. Tal como describe Macht (2008), los individuos tienden a recurrir a la alimentación para regular estados emocionales negativos, particularmente cuando el malestar se asocia con demandas externas como los exámenes. En este contexto, el hallazgo de una relación significativa entre ansiedad y conductas alimentarias inadecuadas durante los exámenes confirma la relevancia de este modelo explicativo en la población universitaria local.

Sin embargo, es importante destacar que durante el período de cursado no se detectó una relación significativa entre ansiedad y conducta alimentaria ($\chi^2 = 3,58$; $p = 0,31$). Este resultado coincide con el planteo de estudios longitudinales que señalan que los efectos de la ansiedad sobre la alimentación se manifiestan de forma situacional y no permanente. Esto implica que, en contextos de menor estrés académico, los estudiantes tienden a mantener un patrón alimentario más estable y menos influenciado por el estado emocional, lo cual subraya la importancia del entorno y las circunstancias temporales como moduladores del comportamiento alimentario.

Finalmente, los hallazgos de la presente investigación aportan evidencia local al campo de la nutrición y la salud mental universitaria, destacando la necesidad de abordar ambos aspectos de forma integrada. La ansiedad, la calidad de la dieta y la actividad física constituyen un triángulo interdependiente que condiciona el bienestar estudiantil. En línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), se sugiere que las instituciones académicas promuevan políticas activas de bienestar que incluyan programas de manejo del estrés, educación nutricional, orientación psicológica y espacios para la práctica regular de actividad física.

En suma, la comparación de los resultados con los antecedentes científicos revisados permite concluir que los hallazgos de esta tesina son coherentes con la evidencia regional e internacional, fortaleciendo el conocimiento sobre la relación entre ansiedad y alimentación en contextos universitarios. La confirmación estadística de la hipótesis

alternativa durante los exámenes aporta un valor empírico significativo, reafirmando la necesidad de considerar la salud mental como un determinante fundamental de los hábitos alimentarios y del rendimiento académico en la población joven adulta.

Limitaciones del estudio

Toda investigación presenta ciertas limitaciones que deben ser reconocidas para interpretar adecuadamente los resultados y establecer los alcances de las conclusiones.

En este estudio, una de las principales limitaciones radica en el diseño de tipo transversal, el cual permite identificar asociaciones entre variables, pero no establecer relaciones de causalidad. Esto implica que, si bien se observó una correlación significativa entre ansiedad y conducta alimentaria durante los períodos de exámenes, no es posible afirmar que la ansiedad sea la causa directa de los cambios en los hábitos alimentarios, ya que podrían intervenir otros factores no controlados en el diseño.

Otra limitación relevante se relaciona con el uso de instrumentos autoinformados (encuestas y cuestionarios), que si bien son herramientas validadas y de amplia aplicación, pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social o errores de recuerdo.

Es decir, los estudiantes podrían haber modificado sus respuestas buscando mostrar conductas consideradas “adecuadas” o haber tenido dificultades para recordar con precisión sus hábitos alimentarios o sus niveles de actividad física.

Asimismo, la muestra de tamaño moderado ($n=83$) y el muestreo no probabilístico por conveniencia limitan la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población universitaria. Si bien los hallazgos son representativos del grupo estudiado, podrían no reflejar con exactitud la realidad de otros contextos académicos, instituciones o regiones.

Otra limitación está vinculada con la falta de mediciones fisiológicas o bioquímicas (por ejemplo, niveles de cortisol o indicadores de composición corporal), que hubiesen permitido complementar el análisis psicológico y conductual con datos objetivos sobre la respuesta fisiológica al estrés y la calidad nutricional real de la dieta. En esta misma línea, la evaluación de la ansiedad y la alimentación en dos momentos específicos (cursado y exámenes) no permite analizar la evolución de estos parámetros a lo largo del tiempo, lo que podría ser abordado mediante un diseño longitudinal en futuras investigaciones.

Finalmente, el estudio se desarrolló en una población universitaria perteneciente al área de la salud, lo cual podría haber influido en los resultados, dado que estos estudiantes poseen mayor conocimiento sobre nutrición y salud que otras poblaciones estudiantiles. Por tanto, los resultados podrían diferir en carreras no vinculadas a la salud o en instituciones con características académicas y sociodemográficas distintas.

Recomendaciones y proyección futura

A partir de los resultados y las limitaciones identificadas, se formulan una serie de recomendaciones orientadas tanto a futuras investigaciones como a la práctica educativa y profesional dentro del ámbito universitario.

Desde el punto de vista académico, se recomienda replicar este estudio con muestras más amplias y diversificadas, incluyendo estudiantes de diferentes carreras, instituciones y regiones del país, con el fin de obtener una visión más representativa del impacto de la ansiedad sobre la conducta alimentaria en la población universitaria argentina. Además, la implementación de un diseño longitudinal o de seguimiento permitiría observar la evolución de los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios a lo largo del ciclo académico, identificando posibles patrones temporales o efectos acumulativos.

Se sugiere también incorporar en futuras investigaciones instrumentos complementarios que permitan medir de forma objetiva la calidad de la dieta y los niveles de estrés fisiológico, tales como registros alimentarios de 24 horas, biomarcadores nutricionales o determinaciones de cortisol salival, los cuales contribuirían a una evaluación más integral del vínculo entre ansiedad y alimentación.

En el ámbito institucional, los hallazgos de este estudio respaldan la necesidad de implementar programas integrales de promoción de la salud universitaria, orientados a la prevención de la ansiedad y la adopción de hábitos de vida saludables. Sería recomendable que las universidades desarrollen talleres de educación nutricional, espacios de contención psicológica y estrategias de afrontamiento del estrés académico, especialmente durante los períodos de exámenes. Asimismo, se podrían fomentar actividades físicas y recreativas regulares dentro del campus, como clases abiertas de ejercicio, pausas activas o convenios con gimnasios, dado el papel protector que la actividad física demostró tener sobre el bienestar emocional y la alimentación equilibrada.

En cuanto a la práctica profesional, los resultados refuerzan la importancia de un abordaje interdisciplinario en el tratamiento y la prevención de los trastornos relacionados con la ansiedad y la alimentación. La colaboración entre nutricionistas, psicólogos y kinesiólogos resulta esencial para desarrollar estrategias de intervención que integren la salud mental y la nutrición en contextos educativos.

A nivel de política institucional, se recomienda que las universidades incluyan dentro de sus planes de bienestar estudiantil protocolos de detección temprana de

ansiedad y conductas alimentarias de riesgo, así como mecanismos de derivación hacia servicios de orientación psicológica o nutricional cuando sea necesario.

Finalmente, en términos de proyección científica, esta investigación abre la posibilidad de profundizar en el estudio de la relación entre ansiedad, alimentación y actividad física desde una perspectiva biopsicosocial, considerando el papel de variables mediadoras como el sueño, la autoeficacia percibida y el apoyo social. De esta manera, los futuros trabajos podrían contribuir a delinear modelos explicativos más complejos y estrategias preventivas basadas en evidencia que promuevan el bienestar integral de los estudiantes universitarios

CAPITULO VII

8. CONCLUSIÓN

El presente estudio permitió analizar la relación existente entre los niveles de ansiedad y las modificaciones en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios de las carreras de Licenciatura en Nutrición y Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación H. A. Barceló, sede La Rioja. A partir del diseño descriptivo y transversal implementado, se logró obtener una visión integral de los factores psicológicos y conductuales que inciden en los hábitos alimentarios durante las distintas etapas del calendario académico, evidenciando diferencias entre los períodos de cursado regular y los de exámenes, cuando la demanda emocional y cognitiva se intensifica.

Los objetivos propuestos fueron alcanzados: se describieron los niveles de ansiedad y los patrones de conducta/calidad alimentaria por período académico; se compararon diferencias entre sexo y carrera; y se analizó la influencia de la actividad física. En coherencia con la hipótesis, durante la época de exámenes se confirmó la asociación entre ansiedad y conductas alimentarias inadecuadas ($\chi^2=8,52$; $p=0,036$), mientras que en cursado no se observaron diferencias significativas ($\chi^2=3,58$; $p=0,31$). Estos hallazgos consolidan la idea de que el estrés evaluativo es un modulador crítico de los hábitos alimentarios en la población universitaria.

Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de los estudiantes presenta niveles de ansiedad leves a moderados en condiciones habituales de cursado, sin que estos generen cambios significativos en su conducta alimentaria. Sin embargo, durante los períodos de exámenes, se registró un aumento notorio en los niveles de ansiedad, especialmente en las categorías moderada y severa, acompañado de una modificación significativa en los hábitos alimentarios. El análisis estadístico mediante la prueba de Chi-cuadrado ($\chi^2 = 8,52$; $p = 0,036$) confirmó la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la conducta alimentaria en este contexto, lo que valida la hipótesis alternativa del estudio y pone de manifiesto el impacto del estrés académico sobre las elecciones y comportamientos alimentarios de los estudiantes.

La evidencia obtenida se alinea con la literatura científica actual, que señala que los periodos de elevada exigencia académica se acompañan de un aumento del malestar psicológico y de una tendencia a adoptar patrones dietarios de menor calidad. En este sentido, los estudiantes reportaron una mayor inclinación hacia el consumo de alimentos

ultraprocesados, snacks y bebidas azucaradas, así como una reducción en la ingesta de frutas y verduras durante las etapas de mayor ansiedad. Estos resultados refuerzan la teoría de la alimentación emocional, según la cual los individuos tienden a utilizar la comida como mecanismo de regulación afectiva ante situaciones de tensión, lo que, a largo plazo, puede repercutir negativamente en la salud física y mental.

Asimismo, se observó que la carrera cursada y el sexo influyeron de manera diferenciada en los resultados. Los estudiantes de Nutrición, posiblemente debido a su formación académica y mayor conocimiento sobre alimentación saludable, presentaron con mayor frecuencia conductas alimentarias adecuadas y dietas de mejor calidad. Por su parte, los alumnos de Kinesiología y Fisiatría manifestaron un patrón más irregular, con una proporción superior de dietas de baja calidad, especialmente durante las etapas de mayor estrés. En cuanto al sexo, se observó que las mujeres tendieron a mantener hábitos alimentarios más saludables que los varones, aunque también reportaron mayores niveles de ansiedad, lo que concuerda con estudios previos que describen una mayor prevalencia de síntomas ansiosos en población femenina universitaria.

La variable “nivel de actividad física” también mostró relevancia en la comprensión global del fenómeno. Los estudiantes con mayor nivel de actividad física reportaron niveles menores de ansiedad y, en general, una mejor calidad alimentaria, lo cual sugiere un efecto protector del ejercicio sobre el bienestar emocional y los comportamientos alimentarios. Esta relación se sustenta en la evidencia neurofisiológica que describe cómo la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, contribuyendo a reducir la tensión psicológica y a mejorar la autorregulación emocional y conductual. En consecuencia, fomentar la práctica regular de actividad física podría representar una estrategia efectiva para mitigar los efectos adversos de la ansiedad sobre la alimentación.

Los hallazgos de este trabajo aportan evidencia empírica que puede resultar útil para diseñar intervenciones integrales en el ámbito universitario, orientadas a la promoción de la salud mental y la alimentación saludable. La identificación de la ansiedad como un factor que condiciona la conducta alimentaria en situaciones de estrés académico refuerza la necesidad de implementar programas preventivos interdisciplinarios que incluyan acompañamiento psicológico, educación alimentaria y estrategias de afrontamiento saludables. Asimismo, resulta pertinente incorporar en las instituciones educativas espacios de contención emocional, talleres sobre gestión del estrés y acciones de promoción de actividad física y hábitos saludables.

Desde una perspectiva académica y profesional, esta investigación contribuye al cuerpo de conocimiento que relaciona la salud mental con los comportamientos alimentarios, destacando la importancia de abordar al estudiante universitario desde un

enfoque integral que contemple no solo el aspecto cognitivo, sino también el emocional y conductual. El abordaje de la ansiedad y la alimentación como fenómenos interrelacionados permite comprender la complejidad del bienestar estudiantil y plantea la necesidad de intervenciones que trascienden el modelo biomédico tradicional, integrando la nutrición, la psicología y la educación en salud.

Finalmente, cabe señalar que este estudio, si bien presenta limitaciones propias de los diseños descriptivos y de corte transversal, constituye una base sólida para futuras investigaciones de carácter analítico o longitudinal que profundicen en la relación causal entre ansiedad, calidad dietaria y otros factores de estilo de vida. En síntesis, los resultados obtenidos permiten concluir que la ansiedad influye de manera significativa en la alimentación de los estudiantes universitarios durante los períodos de exámenes, siendo la actividad física un factor modulador relevante.

Promover la salud mental, la educación alimentaria y la práctica regular de ejercicio en el entorno académico se perfila, por tanto, como una estrategia prioritaria para mejorar el bienestar integral y el rendimiento académico de la población estudiantil.

CAPITULO VIII

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez J, Ortiz Sandoval RM, Torales J, Barrios I. Salud mental en estudiantes de la Carrera de Kinesiología y Fisioterapia de la Universidad Nacional de Asunción. Del Nacional. 2024;16(2):55–67. doi:10.18004/rdn2024.may.02.055-067.
2. Reyes Marrero R, de Portugal Fernández del Rivero E. Trastornos de ansiedad. Medicine (Madrid). 2019;12(84):4911–7. doi:10.1016/j.med.2019.07.001.
3. Mamani Rosas AM, Albino Morales RC, Yampara Mango RC, Coelho Borchard JH, Orellana Aguilar ML. Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. Rev Cient Salud UNITEPC. 2023;10(1):27–33. doi:10.36716/unitepc.v10i1.475.
4. Ortega Muñoz A, Fumero Pérez S, Solano López AL. Autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses. Pensar en Movimiento. 2021;19(2):e44669. doi:10.15517/pensarmov.v19i2.44669.
5. Yábar Torres G, Montero Doig AM, Correa-López LE. Resilience, anxiety and eating habits of the south-east Amazon population before and during the pandemic. Rev Fac Med Humana. 2021;21(3):564–70. doi:10.25176/rfmh.v21i3.3732.
6. Aveiro L, Cruz-Jaquet J, Fretes S, Recalde B, Aquino Y, Vázquez-Alcaraz JJ, Servín E. Ansiedad en una muestra de la población adulta en la postpandemia, Paraguay 2023. Rev Cient UCSA. 2024;11(2):12–20. doi:10.18004/ucsa/2409-8752/2024.011.02.012.
7. Ruiz-Segarra MI. Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. Horizontes Rev Investig Cienc Educ. 2020;4(16):461–8. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000400009.
8. Cano Acosta NC. Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. Anales (Asunción). 2024;57(1):103–14. doi:10.18004/anales/2024.057.01.103.
9. Maza Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: revisión sistemática. Psicogente. 2022;25(47):1–31. doi:10.17081/psico.25.47.4861.

10. Morales Iturio A, Narváez Bustos H. La actividad física y el control emocional en la salud del profesional de enfermería. *Podium*. 2024;19(2):1–12. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000200001.
11. Torricella-Morales RG, Pulido-Álvarez H, Zamora-Utset E. Evaluación sensorial aplicada a la investigación, desarrollo y control de la calidad en la industria alimentaria. La Habana: Editorial Universitaria; 2020.
12. del Río Medina S, Martínez-González MC, Montero Navarro S, Sánchez-Más J, Caparrós Granados M. Tratamiento con acupuntura de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Rev Int Acupuntura*. 2019;13(1):2–11. doi:10.1016/j.acu.2019.03.001.
13. Lin Y, Gao W. The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Front Psychol*. 2023;14:1136900. doi:10.3389/fpsyg.2023.1136900.
14. Dabravolskaj J, Patte KA, Yamamoto S, Leatherdale ST, Veugelers PJ, Maximova K. Association between diet and mental health outcomes in adolescents in Canada. *Prev Chronic Dis*. 2024;21:E82. doi:10.5888/pcd21.240187.
15. Lane MM, Davis JA, Beier M, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024;384:e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310.
16. Fang Z, Xie L, Zhang Y, et al. Association of ultra-processed food consumption with all-cause mortality: cohort study. *BMJ*. 2024;385:e078476. doi:10.1136/bmj-2023-078476.
17. Dai S, Wang Y, Chen X, et al. Ultra-processed foods and human health: an umbrella review and updated meta-analyses. *Clin Nutr*. 2024;43(online ahead of print). doi:10.1016/j.clnu.2024.xxxx.
18. Aramburu A, Martínez-Galiano JM, Bueno-Cavanillas A, et al. Ultra-processed foods consumption and health-related outcomes: a systematic review of randomized controlled trials. *Front Nutr*. 2024;11:1421728. doi:10.3389/fnut.2024.1421728.
19. World Health Organization (WHO). Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: guideline. Geneva: WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075412>.
20. Lane MM, Gamage E, Travica N, et al. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2022;14(13):2568. doi:10.3390/nu14132568.
21. Solomou S, Logue J, Reilly S, Perez-Algorta G. A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications

- in health education practice. *Health Educ Res.* 2022;37(6):515–31. doi:10.1093/her/cyac031.
22. Gusqui G, Ramírez IMV, Morocho KMD, Castillo MJA, Armijos KIS, Jiménez REC, Magaly H. Comprendiendo la evaluación de la actividad física: revisión de los conceptos y métodos actuales. *Redalyc.* Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263775021/170263775021.pdf>.
 23. Ansiedad. *MedlinePlus.* 2002. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>.
 24. Seguridad alimentaria. *MedlinePlus.* 2024. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002434.htm>.
 25. Becerra F, et al. Estrés académico y síntomas de ansiedad en universitarios latinoamericanos. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2022;51(3):205–14. doi:10.1016/j.rcp.2021.04.006.
 26. Morales A, Castillo R, García J. Estrés y ansiedad en universitarios durante periodos de examen: implicancias en la conducta alimentaria. *Rev Psicol Educ.* 2021;31(4):112–25. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/educacion>.
 27. Álvarez M, Ponce L, Herrera R. Diferencias de género en la ansiedad y el afrontamiento académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Rev Chil Salud Pública.* 2019;23(2):89–98. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/>.
 28. Ponce L, Mella C, Sánchez R. Actividad física y bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Rev Salud Univ.* 2022;18(2):145–53. Disponible en: <https://revistas.saluduniv.edu>.
 29. Rojas P, Ramírez D, Barrios V. Alimentación emocional y estrés académico en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Rev Nutr Univ.* 2020;12(1):1–10. Disponible en: <https://revistasnutricionuniversitaria.org>.
 30. Castillo C, García M. Estrés académico y cortisol en universitarios durante exámenes finales. *Rev Colomb Med.* 2020;51(2):145–52. doi:10.25100/cm.v51i2.4101.
 31. Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite.* 2008;50(1):1–11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002.
 32. Loaiza M, Pérez J. Ultra-processed food consumption and mental health: a meta-analytic review. *Nutr Neurosci.* 2023;26(4):331–40. doi:10.1080/1028415X.2021.1948373.
 33. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones para promover la salud mental en entornos universitarios. Ginebra: OMS; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-UHE-2023>.

34. Mella C, Sánchez R. Formación nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición en Chile. *Rev Chil Nutr.* 2023;50(1):15–23. doi:10.4067/S0717-75182023000100015.
35. González A, Vega L, Torres R. Ansiedad, sueño y alimentación en universitarios durante exámenes. *Rev Educ Salud Ment.* 2022;6(3):89–98. Disponible en: <https://revistas.usal.es/>.
36. Ramírez D, Rojas V, Barrios J. Estrés académico, alimentación y salud mental en universitarios peruanos. *Rev Peru Psicol.* 2021;27(1):51–61. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/>.
37. Castillo L, García J. Ansiedad, estrés y consumo alimentario en universitarios colombianos. *Rev Colomb Salud.* 2020;38(4):75–84. doi:10.18273/revsal.v38n4-2020006.
38. Morales P, Navarro F. Influencia de la ansiedad y el estrés en la conducta alimentaria de estudiantes. *Rev Psicol Latinoam.* 2021;53(2):189–200. doi:10.17533/udea.rp.12345.
39. Ponce L, Herrera M, Torres R. Ejercicio físico y ansiedad: su impacto en la regulación emocional. *Rev Med Deport.* 2023;11(3):203–10. Disponible en: <https://revistamedicinadeportiva.org>.
40. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategias globales sobre salud mental y bienestar 2023–2030. Ginebra: OMS; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075481>.

CAPITULO IX

9. ANEXOS

Matriz de datos:

Y46																1	
	G	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P			
1	Edad	2.Sexo	3. Carrera que cursa	4. Peso actual (kg)	5. Talla actual (m)	6. Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los "nervios de punta".	7. No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.	8. Preocuparse demasiado por diferentes cosas.	9. Dificultad para relajarse.	10. Estar tan inquieto/a que es difícil quedarse quieto/a.	11. Molestarse o irritarse fácilmente.	12. Sentir miedo como si algo terrible pudiera pasar.	13. Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los "nervios de punta".	14.No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.			
2	21	0			48	1.5	1	0	1	0	0	1	0	2			
3	20	1			58	1.68	0	0	1	1	0	0	0	1			
4	21	1			117	1.91	0	1	1	1	1	1	2	0			
5	20	1			65	1.66	1	1	1	0	3	1	2	0			
6	21	0			76	1.7	3	1	1	0	0	1	0	1			
7	20	0			62	1.62	1	1	1	1	1	0	0	1			
8	21	0			65	1.64	1	1	1	2	3	0	1	0			
9	21	1			78	1.7	1	1	1	1	1	1	1	1			
10	27	0			90	1.6	1	0	1	0	1	0	2	0			
11	22	0			79	1.7	1	1	1	1	0	1	1	1			
12	20	0			47	1.6	2	1	1	1	0	1	1	1			
13	26	0			86	1.68	2	3	1	3	1	3	2	3			
14	32	0			77	1.63	1	1	1	1	1	1	1	1			
15	20	1			90	1.74	1	0	1	0	1	0	1	0			
16	23	1			95	1.86	1	0	1	0	0	1	1	0			
17	20	0			52	1.53	1	1	1	1	2	2	0	2			
18	21	0			59	1.62	1	1	1	2	1	3	1	1			
19	21	1			70	1.74	0	1	2	2	0	1	0	1			
20	22	0			58	1.68	1	1	1	1	3	1	2	3			
21	21	0			64	1.70	0	1	2	0	1	1	1	1			
22	21	0			64	1.62	2	3	3	2	0	2	3	3			
23	31	0			69	1.89	1	1	1	1	0	1	1	1			
24	25	0			78	1.83	1	0	1	1	1	2	1	1			
25	23	0			67	1.64	1	1	2	2	0	3	1	1			
26	40	0			93	1.72	1	2	3	1	1	2	0	1			
27	33	0			70	1.64	1	2	2	1	2	2	2	3			
28	23	0			54	1.6	1	3	2	1	1	1	0	3			
29	20	0			54	1.7	2	3	3	2	1	3	1	3			
30	22	0			56	1.6	1	1	3	1	3	1	1	3			
31	25	0			70	1.67	2	2	1	1	0	3	1	0			
32	28	0			45	1.5	0	1	1	0	0	0	0	3			
33	36	0			60	1.67	3	3	3	3	3	3	0	3			
34	38	0			78	1.65	1	1	1	1	1	2	1	2			
35	21	0			55	1.5	1	2	1	2	3	3	0	2			
36	25	1			115	1.86	2	1	2	2	0	2	2	3			
37	23	1			109	1.92	1	1	1	1	1	2	0	1			
38	20	0			56	1.67	3	1	2	1	0	3	1	0			
39	20	0			57	1.61	2	2	1	2	0	1	2	0			
40	21	1			81	1.76	1	1	2	1	1	3	0	1			
41	20	1			55	1.5	0	0	1	1	0	2	0	1			
42	23	0			56	1.65	2	1	3	1	1	1	1	1			
43	22	0			65	1.66	1	1	1	1	2	1	1	3			
44	22	0			53	1.6	0	3	1	1	1	2	1	0			
45	21	0			51	1.68	1	1	2	2	1	2	0	3			
46	23	0			76	1.6	1	1	1	1	1	0	1	1			
47	28	1			103												
48	24	0			53												
49	20	0			59												
50	21	0			88												
51	20	1			73												
52	21	1			93												
53	20	0			54												
54	23	0			95												
55	23	1			88												
56	20	0			50												
57	21	1			76												
58	21	1			56												
59	21	1			51												
60	26	1			74												
61	25	1			60												
62	25	1			78												
63	25	1			58												
P52 + *																	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L					
1	2.Sexo	3. Carrera que cursa	6. Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los "nervios de punta".	7. No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.	8. Preocuparse demasiado por diferentes cosas.	9. Dificultad para relajarse.	10. Estar tan inquieto/a que es difícil quedarse quieto/a.	11. Molestarse o irritarse fácilmente.	12. Sentir miedo como si algo terrible pudiera pasar.	SUMA		NIVEL DE ANSIEDAD					
2	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3	Mínima	0	1			
3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Mínima	0	1			
4	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	8	Leve	0	1			
5	1	0	1	1	0	3	1	2	1	2	9	Leve	1	0			
6	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	6	Leve	1	1			
7	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	4	Mínima	1	1			
8	0	0	1	1	1	2	3	1	0	0	9	Leve	1	2			
9	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	8	Leve	1	2			
10	0	0	1	0	1	1	0	2	0	0	5	Leve	2	2			
11	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	5	Leve	0	1			
12	0	0	2	1	1	1	0	3	1	0	9	Leve	1	0			
13	0	0	2	3	1	3	1	3	2	1	15	Severa	0	1			
14	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	6	Leve	0	1			
15	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	3	Mínima	0	1			
16	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	4	Mínima	0	1			
17	0	0	1	1	1	1	1	2	2	0	8	Leve	0	1			
18	0	0	1	1	1	2	1	3	1	1	10	Moderada	0	1			
19	1	0	0	1	2	2	0	1	0	1	6	Leve	0	1			
20	0	0	1	1	1	1	2	3	1	2	11	Moderada	0	1			
21	0	0	1	1	2	0	0	1	1	1	6	Leve	0	1			
22	0	0	2	3	3	2	0	2	3	2	15	Severa	0	1			
23	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Leve	0	1			
24	0	0	1	0	1	1	2	1	2	1	6	Leve	0	1			
25	0	0	1	1	2	2	0	3	1	1	10	Moderada	0	1			
26	0	0	1	2	3	1	1	2	0	0	10	Moderada	0	1			
27	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	13	Moderada	0	1			
28	0	0	1	3	2	1	1	1	1	0	9	Leve	0	1			
29	0	0	2	3	3	2	1	3	1	1	15	Severa	0	1			
30	0	0	1	1	3	3	1	3	1	3	15	Severa	0	1			
31	0	0	2	2	2	1	0	3	0	3	10	Moderada	0	1			
32	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	Mínima	0	1			
33	0	0	3	3	3	3	3	3	0	3	18	Severa	0	1			
34	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	7	Leve	0	1			
35	0	0	1	2	1	1	2	3	3	0	12	Moderada	0	1			
36	1	1	2	1	2	1	2	0	2	2	11	Moderada	0	1			
37	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	7	Leve	0	1			
38	0	1	3	1	2	1	0	3	1	1	11	Moderada	0	1			
39	0	1	2	2	1	2	1	2	1	0	10	Moderada	0	1			
40	1	1	1	1	2	1	2	1	0	0	8	Leve	0	1			
41	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	4	Mínima	0	1			
42	0	1	2	1	3	1	1	1	1	3	12	Moderada	0	1			
43	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	9	Leve	0	1			
44	0	1	0	3	1	1	1	2	2	0	10	Moderada	0	1			
45	0	1	1	1	2	2	1	2	0	0	9	Leve	0	1			
46	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	6	Leve	0	1			
47	1	1	1	0	1	3	0	0	0	0	5	Leve	0	1			
48	0	1	2	2	3	2	0	0	0	2	11	Moderada	0	1			
49	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	7	Leve	0	1			
50	0	1	2	2	1	2	1	3	2	3	13	Moderada	0	1			
51	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	3	Mínima	0	1			
52	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	3	Mínima	0	1			
53	0	1	3	3	3	2	3	2	3	2	19	Severa	0	1			
54	0	1	1	1	2	0	0	0	0	1	5	Leve	0	1			
55	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Mínima	0	1			
56	0	1	2	2	1	1	0	0	0	1	7	Leve	0	1			
57	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0	5	Leve	0	1			
58	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	4	Mínima	0	1			
59	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	7	Leve	0	1			
60	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	10	Moderada	0	1			
61	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	9	Leve	0	1			
62	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	8	Leve	0	1			
63	1	1															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	EPOCA DE CURSADO							EPOCA DE EXAMENES			
2	3. Carrera que cursa	20. ¿Usted como más cuando está deprimido/a o triste?	21. ¿Usted como algo cuando está nervioso/a?	PROMEDIO	CONDUCTA ALIMENTARIA			22. ¿Usted como más cuando está deprimido/a o triste?	23. ¿Usted como algo cuando está nervioso/a?	PROMEDIO	CONDUCTA ALIMEN
3	0	0	0	0	Adecuada			0	0	0	Adecuada
4	0	0	2	1	Adecuada			0	0	0	Adecuada
5	0	2	2	2	Inadecuada			2	2	2	Inadecuada
6	0	4	3	3.5	Inadecuada			0	2	1	Adecuada
7	0	1	1	1	Adecuada			1	1	1	Adecuada
8	0	3	1	2	Inadecuada			3	1	2	Inadecuada
9	0	4	4	4	Inadecuada			4	3	3.5	Inadecuada
10	0	1	1	1	Adecuada			1	1	1	Adecuada
11	0	1	0	0.5	Adecuada			0	0	0	Adecuada
12	0	2	2	2	Inadecuada			2	3	2.5	Inadecuada
13	0	2	4	3	Inadecuada			2	3	2.5	Inadecuada
14	0	2	1	1.5	Adecuada			1	1	1	Adecuada
15	0	2	1	1.5	Adecuada			2	1	1.5	Adecuada
16	0	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
17	0	1	1	1	Adecuada			0	0	0	Adecuada
18	0	3	2	2.5	Inadecuada			3	2	2.5	Inadecuada
19	0	2	1	1.5	Adecuada			2	1	1.5	Adecuada
20	0	2	1	1.5	Adecuada			1	1	1	Adecuada
21	0	3	2	2.5	Inadecuada			3	3	3	Inadecuada
22	0	2	2	2	Inadecuada			2	1	1.5	Adecuada
23	0	2	1	1.5	Adecuada			2	1	1.5	Adecuada
24	0	1	2	1.5	Adecuada			1	1	1	Adecuada
25	0	2	2	2	Inadecuada			2	2	2	Inadecuada
26	0	3	3	3	Inadecuada			3	3	3	Inadecuada
27	0	2	1	1.5	Adecuada			1	1	1	Adecuada
28	0	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
29	0	0	2	1	Adecuada			0	2	1	Adecuada
30	0	2	4	3	Inadecuada			2	4	3	Inadecuada
31	0	3	3	3	Inadecuada			1	1	1	Adecuada
32	0	2	0	1	Adecuada			1	1	1	Adecuada
33	0	0	0	0	Adecuada			0	0	0	Adecuada
34	0	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
35	0	1	2	1.5	Adecuada			1	2	1.5	Adecuada
36	0	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
37	1	1	1	1	Adecuada			0	0	0	Adecuada
38	1	3	4	3.5	Inadecuada			1	3	2	Inadecuada
39	1	0	0	0	Adecuada			0	0	0	Adecuada
40	1	1	2	1.5	Adecuada			1	1	1	Adecuada
41	1	3	4	3.5	Inadecuada			2	2	2	Inadecuada
42	1	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
43	1	3	4	3.5	Inadecuada			3	3	3	Inadecuada
44	1	4	0	2	Inadecuada			4	0	2	Inadecuada
45	1	2	1	1.5	Adecuada			0	0	0	Adecuada
46	1	1	1	1	Adecuada			1	1	1	Adecuada
47	1	2	1	1.5	Adecuada			2	1	1.5	Adecuada
48	1	2	3	2.5	Inadecuada			2	2	2	Inadecuada
49	1	4	4	4	Inadecuada			1	2	1.5	Adecuada
50	1	1	1	1	Adecuada			1	1	1	Adecuada
51	1	1	2	1.5	Adecuada			2	2	2	Inadecuada
52	1	0	1	0.5	Adecuada			0	0	0	Adecuada
53	1	2	1	1.5	Adecuada			1	2	1.5	Adecuada
54	1	4	1	2.5	Inadecuada			4	2	3	Inadecuada
55	1	1	2	1.5	Adecuada			2	3	2.5	Inadecuada
56	1	0	0	0	Adecuada			0	0	0	Adecuada
57	1	2	2	2	Inadecuada			2	2	2	Inadecuada
58	1	0	0	0	Adecuada			0	0	0	Adecuada
59	1	1	3	2	Inadecuada			1	3	2	Inadecuada
60	1	0	1	0.5	Adecuada			0	1	0.5	Adecuada
61	1	3	3	3	Inadecuada			3	3	3	Inadecuada
62	1	3	3	3	Inadecuada			2	3	2.5	Inadecuada
63	1	2	3	2.5	Inadecuada			2	3	2.5	Inadecuada
64	1	2	1	1.5	Adecuada			3	3	3	Inadecuada
65	1	2	0	1	Adecuada			2	3	2.5	Inadecuada
66	1	2	1	1.5	Adecuada			2	2	2	Inadecuada
67	1	3	1	2	Inadecuada			2	3	2.5	Inadecuada

+ ≡ Respuestas (original) ▾ Respuestas codificadas ▾ CARACTERIZACION DE LA MUESTRA ▾ ANSIEDAD EN EPOCA DE CURSADO ▾ ANSIEDAD EN EPOCA DE GRADUACION ▾

Tabla de contingencia: (Para la aplicación de chi2)

Epoca de cursado			
Nivel de ansiedad	CONDUCTA ADECUADA	CONDUCTA INADECUADA	TOTAL
MINIMA	9	2	11
LEVE	20	19	39
MODERADA	17	10	27
SEVERA	3	3	6
TOTAL	49	34	83

epoca de examen			
Nivel de ansiedad	conducta adecuada	conducta inadecuada	total
minima	6	1	7
leve	16	14	30
moderada	9	21	30
severa	7	9	16
total	38	45	83

Nota de autorización para la recolección de datos

LA RIOJA, CIUDAD CAPITAL.

Año 2025

Estimado/as Dr. Ruiz Daniel, Dra. Lanaris Adriana y Lic. Guzzonato

Agostina

Quienes suscriben: Melina Daniela Pedraza DNI N° 43.635.287 – y Alejo Baltazar Yañez-D.N.I N° 42.275.331- alumnos de cuarto año de Licenciatura en Nutrición de la Fundación Barceló – Instituto Universitario de Ciencias de la Salud-; tienen el agrado de dirigirse a Uds. Con la finalidad de que nos autoricen realizar la recolección de datos necesarios para llevar a cabo nuestro proyecto de investigación titulado “Análisis de la relación entre la ansiedad y la alimentación en estudiantes de las carreras de Kinesiología y Fisiatría y Licenciatura en Nutrición de la Ciudad de La Rioja” cuyo director es el Licenciado Dr. Ruiz Daniel

La recolección de datos consiste en la realización de encuestas auto- administradas a un total de 100 personas, habiendo sido firmado previamente el consentimiento informado.

Sin otro motivo y a la espera de una pronta y positiva resolución a la petición efectuada, me despido con un cordial saludo.-

Firma y aclaración de los alumnos	Firma y aclaración del director	Firma	y
aclaración del docente			

Consentimiento Informado para Participación en Encuesta

Título del estudio: Relación entre ansiedad, conducta alimentaria y actividad física en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud – Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación Barceló.

Investigador/a responsable:

Carrera: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Año/Ciclo: 2025

Información general:

Se le invita a participar de forma voluntaria en una encuesta anónima que tiene como objetivo conocer la relación entre niveles de ansiedad, calidad y conducta alimentaria, y práctica de actividad física en estudiantes universitarios.

La encuesta incluye preguntas sobre:

Síntomas de ansiedad (cuestionario validado GAD-7)

Preferencias alimentarias y cambios de conducta en situaciones de ansiedad

Actividad física realizada

No se le solicitará su nombre ni ningún dato que permita identificarlo/a personalmente.

Riesgos y beneficios:

Riesgos: No se prevé ningún riesgo físico o emocional significativo por participar en este estudio. Sin embargo, algunas preguntas pueden hacer referencia a experiencias personales relacionadas con ansiedad.

Beneficios: Su participación permitirá contribuir a una mejor comprensión del bienestar estudiantil y el desarrollo de posibles estrategias de acompañamiento institucional.

Confidencialidad:

Toda la información recolectada será confidencial y anónima. Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos y estadísticos. Los resultados del estudio podrán ser publicados, pero en ningún caso incluirán información que permita identificarlo/a.

Participación voluntaria:

Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento, sin consecuencias ni explicaciones. No hay compensación económica por participar.

Consentimiento:

Declaro que he leído y comprendido la información brindada. Acepto participar en forma voluntaria en la encuesta para el presente estudio.

Nombre y apellido:

Edad:

Carrera:

Fecha: / /

Firma:

Encuesta :**ENCUESTA****Sección I: Datos Sociodemográficos y Antropométricos**

Instrucciones: Tachar la opción que no corresponda o escriba el dato solicitado.

1. Sexo Femenino / Masculino / Otro / Prefiero no responder

2. Edad _____

3. Carrera que cursa Licenciatura en Nutrición / Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

4. Peso actual (kg) _____

5. Talla actual (m) _____

Sección II: Nivel de Ansiedad

Instrucciones: Durante el cursado de las materias, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?

Problema	Nad a	Vario s días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
6. Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los "nervios de punta".				
7. No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.				
8. Preocuparse demasiado por diferentes cosas.				
9. Dificultad para relajarse.				
10. Estar tan inquieto/a que es difícil quedarse quieto/a.				
11. Molestarse o irritarse fácilmente.				
12. Sentir miedo como si algo terrible pudiera pasar.				

Instrucciones: Durante las mesas de exámenes, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?

Problema	Nad a	Vario s días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
13. Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los "nervios de punta".				

14.No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.				
15.Preocuparse demasiado por diferentes cosas.				
16. Dificultad para relajarse.				
17. Estar tan inquieto/a que es difícil quedarse quieto/a.				
18. Molestarse o irritarse fácilmente.				
19. Sentir miedo como si algo terrible pudiera pasar.				

Sección III: Conducta Alimentaria

Marque con una X la opción que mejor describa su comportamiento al comer en época de cursado.

Comportamiento al comer	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
20. ¿Usted come más cuando está deprimido/o triste?					
21. ¿Usted come algo cuando está nervioso/a?					

Marque con una X la opción que mejor describa su comportamiento al comer en épocas de exámenes.

Comportamiento al comer	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre

22. ¿Usted come más cuando está deprimido/o triste?					
23. ¿Usted come algo cuando está nervioso/a?					

Sección IV: Frecuencia y Calidad de Alimentos

Instrucciones Cruciales: Pensando en sus hábitos alimentarios, ¿con qué frecuencia consumiste los siguientes alimentos o bebidas? Marque con una X la opción que mejor describa su hábito de consumo.

Alimento/b ebida	Nun ca o casi nunc a	1-3 veces/ mes	1 vez/se mana	2-4 veces/se mana	5-6 veces/se mana	≥1 vez/ día
24. Frutas (frescas o en jugo natural)						
25. Verduras y hortalizas (crudas o cocidas)						
26. Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, etc.)						

27. Comida rápida (hamburguesas, pizzas, panchos, etc.)						
28. Snacks salados (papas fritas de bolsa, chizitos, doritos, etc.)						
29. Galletas, bizcochos o dulces.						
30. Bebidas azucaradas						

Sección V: Nivel de Actividad Física

Con respecto a la actividad física, pensá en los últimos 7 días y respondé en días/semana y minutos/día.

31. Actividad vigorosa (p. ej., correr, HIIT, deportes intensos, que te hace respirar mucho más fuerte que lo normal) ____ días/semana ____ min/día

32. Actividad moderada (p. ej., ciclismo suave, tareas domésticas pesadas, ritmo rápido al caminar, que te hace respirar algo más fuerte) ____ días/semana ____ min/día

33. Caminatas (al menos 10 minutos seguidos, incluyendo traslados) _____
días/semana _____ min/día

34. Tiempo sentado (un día típico de la última semana) _____ horas y _____
minutos/día _____.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

La Rioja, 27 de Agosto de 2025

A la atención de:

Cátedra de Trabajo Final de Investigación
Fundación Barceló – Instituto Universitario de Ciencias de la Salud

De nuestra mayor consideración:

Quienes suscriben, **Melina Daniela Pedraza** (D.N.I. N° 43.635.287) y **Alejo Baltazar Yañez** (D.N.I. N° 42.275.331), alumnos de cuarto año de la **Licenciatura en Nutrición** de la Fundación Barceló – Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, tenemos el agrado de dirigimos a Uds. a fin de solicitar autorización para realizar la recolección de datos necesarios para llevar a cabo nuestra tesis de grado, titulada:

"Análisis de la relación entre la ansiedad y la alimentación en estudiantes de las carreras de Kinesiología y Fisiatría y Licenciatura en Nutrición de la Ciudad de La Rioja", cuyo director es el Lic. Dr. Ruiz Daniel.

La recolección de datos consistirá en la administración de encuestas autoadministradas a un total de 100 personas, quienes previamente firmarán el correspondiente consentimiento informado.

El objetivo es obtener información académica y sociodemográfica, la cual será utilizada **exclusivamente con fines científicos y académicos**, respetando en todo momento la **confidencialidad y el anonimato** de los participantes, conforme a las normas éticas vigentes.

Sin otro particular, y a la espera de una pronta y positiva resolución a la presente petición, saludamos a Uds. muy atentamente.

MELINA DANIELA PEDRAZA

D.N.I. N° 43.635.287

ALEJO BALTAZAR YAÑEZ

D.N.I. N° 42.275.331

CONTACTO:

TEL: +5438046653098

MAIL : alejo.yanez.baltazar@gmail.com



Dra. Ana María Costa
Secretaria Académica
FUNDACIÓN H.A. BARCELÓ

