

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes
de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de
Tumbes 2023.

TESIS

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autoras:

Br. Kuinberly Olenka Arcaya Veintimilla

Br. Estefany Berru Alburqueque

TUMBES, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes
de la Escuela Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de
Tumbes 2023.

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Balgelica Antazara Cervantes Rugel Presidenta

Mg. Angie Balbina Zapata Boyer Secretaria

Mg. Victor Santos Guzmán Tripul Vocal

TUMBES, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes 2023.

Las suscritas declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:

Estefany Berru Alburqueque (autor 1)

Kuinberly Olenka Arcaya Veintimilla (autor 2)

Mg. Victor Santos Guzmán Tripul (asesor)

TUMBES, 2025

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Licenciada

Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDUC/D

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 13 días del mes febrero del dos mil veinticinco, siendo las 11 horas, en la modalidad presencial en las instalaciones del Auditorio de la Biblioteca Central de la UNTUMBES, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0131- 2024/ UNTUMBES - FCS Mg. Belgelica Antazara Cervantes Rujel (Presidenta), Mg. Angie Zapata Boyer (Secretaria), Mg Victor Santos Guzman Tripul (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Mg. Victor Santos Guzman Tripul como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la universidad nacional de tumbes 2023", para optar el Título Profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética, presentada por las bachilleres:

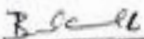
**BR. ARCAYA VEINTIMILLA
KIMBERLY OLENKA
BR. BERRU ALBURQUEQUE,
ESTEFANY**

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de los sustentantes y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la BR. ARCAYA VEINTIMILLA KIMBERLY OLENKA APROBADA con el calificativo BUNO Y a la BR. BERRU ALBURQUEQUE ESTEFANY APROBADA con el calificativo BUNO

En consecuencia, quedan APTAS para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciados en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 12 Horas 00 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 13 de febrero del 2025.


Mg. Belgelica Antazara Cervantes Rujel
DNI N° 29645154
ORCID N° 0000-0002-3629-6013
(Presidenta)


Mg. Angie Zapata Boyer
DNI N° 71717660
ORCID N° 0000-0003-4318-4658
(Secretaria)


Mg. Victor Santos Guzman Tripul
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000-0002-8034-6238
(Asesor - Vocal)

cc:
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

INFORME DE SIMILITUD (TURNITIN)

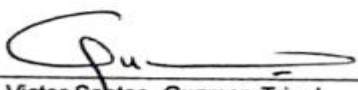
Consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD


20% INDICE DE SIMILITUD	20% FUENTES DE INTERNET	7% PUBLICACIONES	13% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	1%
6	ciencialatina.org Fuente de Internet	1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
11	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1%


Mg Victor Santos Guzman Tripul
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000-0002-8034-8238

12	repositorio.ulcb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
14	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
15	buscador.una.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
16	rdu.unc.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to udes-virtual Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to ucol Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
21	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad del Desarrollo Trabajo del estudiante	<1 %


 Mg Victor Santos Guzman Tripul
 DNI N° 18090530
 ORCID N° 0000-0002-8034-8238

26	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
27	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	www.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %

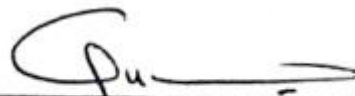
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Mg Victor Santos Guzman Tripul
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000-0002-8034-8238

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

El que suscribe, Mg. Victor Santos Guzmán Tripul

Docente asociado adscrito al departamento de Biología y Bioquímica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

Certifica, que:

El informe de tesis “Consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes 2024”, presentado por las bachilleres en Nutrición y Dietética Berru Alburqueque Estefany y Arcaya Veintimilla Kuinberly Olenka; ha sido asesorado y guiado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación e inscripción a la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, 2025



Mg. Victor Santos Guzmán Tripul
Asesor

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Nosotras, Berru Alburqueque Estefany con DNI N° 48501356 y Arcaya Veintimilla, Kuinberly Olenka con DNI N° 77350791, bachilleres egresados de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, de la Universidad Nacional de Tumbes; al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El proyecto de investigación propuesto es creación propia de los autores.
2. Se utilizó la norma internacional de citados y referencias para la bibliografía respetando las fuentes consultadas con el propósito de ilustrar y comparar, y respeto de esta manera lo citado por los diversos autores.
3. El proyecto no ha sido plagiado, y es realizado totalmente por los autores con la conducción y asesoramiento docente.
4. El estudio propuesto no tiene es un auto plagio; es decir, no tiene publicaciones previas ni presentado para algún certamen académico.
5. Los datos que se expondrán en los resultados serán reales, sin ningún grado de falsedad, duplicado o copia, por lo tanto, las conclusiones que se arriben en el informe serán de gran aporte a la realidad actual.

Finalmente, de detectarse falsedad en la presente declaratoria se asumirán las derivaciones de estos actos, acatando cualquier sanción impuesta por las instancias competentes de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, 2025

Kuinberly Olenka Arcaya Veintimilla
DNI N° 77350791

Estefany Berru Alburqueque
DNI N° 48501356

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi madre Rosa, por haber sido un pilar fundamental en mi vida; y por haberme brindado la oportunidad y recursos para lograr formarme como profesional. A mis hermanas, hermanos y tíos, por los consejos y palabras de aliento brindada en mi vida universitaria.

Y por último a mi padre y abuela que no lograron verme culminar mi etapa universitaria, pero siempre estuvieron presentes para mí.

Estefany Berru Alburqueque

Dedico este trabajo a Dios, en agradecimiento por todas las bendiciones recibidas hasta el día de hoy. A mis padres, especialmente a mi madre Janet, por ser una guía excepcional en mi vida y por su incansable esfuerzo. A mi hijo Rashad, quien es mi mayor motivación para seguir adelante y superarme cada día. Y a mi hermano Nex, por su apoyo incondicional y sus palabras de aliento.

Y, a mi mejor amiga Estefany, con quien vengo realizando este proyecto de tesis, por la paciencia y apoyo que me ha brindado.

Kuinberly Olenka Arcaya Veintimilla

AGRADECIMIENTO

Nuestro más sincero agradecimiento al Mg. Victor Guzmán Tripul por la paciencia y apoyo en este trabajo, por brindarnos su amistad y conocimientos, así también agradecerle la orientación para la elaboración de este proyecto de investigación.

A nuestra amiga y colega Esthefany por compartir con nosotras su conocimiento y ayudarnos en este proyecto de investigación.

Finalmente, expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la UNTumbes por su valiosa participación en esta investigación. Su apoyo fue fundamental para hacer posible este trabajo, y por ello les extendemos nuestra más profunda gratitud..

Las autoras.

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	20
III. MATERIALES Y METODO	34
IV. RESULTADOS	39
V. DISCUSIÓN.....	45
VI. CONCLUSIONES	47
VII. RECOMENDACIONES.....	48
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	56

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Correlación del consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la UNTumbes.....	39
Tabla 2. Tipos de bebidas energizantes que consumen los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UNTumbes.....	40
Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la UNTumbes.....	40
Tabla 4. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión estresores en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.....	42
Tabla 5. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión síntomas y reacciones en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.	43
Tabla 6. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.	44

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado	Error! Bookmark not defined.
Anexo 2: Cuestionario de consumo de bebidas energéticas.....	56
Anexo 3: Inventario SISCO de estrés académico	59
Anexo 4: Juicios de expertos de consumo de bebidas energéticas	63
Anexo 5: Solicitud de autorización para aplicación de instrumentos de investigación.....	67
Anexo 6: Confiabilidad de inventario SISCO.VS de estrés académico:	68
Anexo 7: Confiabilidad de instrumento de consumo, ingesta y frecuencia de bebidas energizantes:	68
Anexo 8: Evidencias fotográficas de ejecución de proyecto.....	68
Anexo 9: Acta y cuestionarios resueltos de ejecución de proyecto	69
Anexo 10 Operacionalización de las variables.....	Error! Bookmark not defined.

RESUMEN

Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional de tipo transversal, con el propósito fundamental de examinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes durante el año 2024. La muestra estuvo conformada por 58 estudiantes que cumplían con los criterios de selección establecidos. Para la recopilación de datos, se empleó la técnica de la encuesta y se utilizó un cuestionario como instrumento de medición. Para la contrastación de hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Chi cuadrado de Pearson obteniendo un valor de $p=0.99$ lo que indica que se da por aceptada la hipótesis nula al no existir relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico, en relación a los resultados sobre las bebidas energéticas más consumidas por los estudiantes fue el volt con un 29% consumo de nivel alto, seguido de la red bull con un 14% nivel medio en cuanto al nivel de estrés que presentaron los estudiantes fue de nivel moderado con el 66%. A lo que se concluyó que la carga académica es un factor relevante en los estudiantes que les ocasiona estrés lo cual muchas veces los conlleva a el consumo de bebidas energéticas, pero de forma muy independiente ya que el estrés académico no es el vector principal para consumir bebidas energéticas.

Palabras claves: Bebidas energéticas, estrés académico.

ABSTRACT

This research adopted a quantitative, descriptive, and correlational cross-sectional approach, with the primary objective of examining the association between energy drink consumption and academic stress among students of the Professional Academic School of Nutrition and Dietetics at the National University of Tumbes during the year 2024. The sample consisted of 58 students who met the established selection criteria. For data collection, the survey technique was used, and a questionnaire served as the measurement instrument. To test the hypothesis, Pearson's Chi-square correlation coefficient was applied, yielding a p-value of 0.99, which supports the acceptance of the null hypothesis, indicating no relationship between energy drink consumption and academic stress. Regarding the results, the most consumed energy drink among students was Volt, with a high consumption level of 29%, followed by Red Bull, with a medium consumption level of 14%. In terms of stress levels, 66% of students exhibited a moderate level of academic stress. In conclusion, academic workload is a significant factor contributing to student stress, which sometimes leads to energy drink consumption. However, this relationship is relatively independent, as academic stress is not the primary driver of energy drink consumption.

Keywords: Energy drinks, academic stress.

I. INTRODUCCIÓN

Las bebidas energizantes han incrementado exponencialmente, teniendo prevalencia entre jóvenes, y más en hombres. Si bien estas bebidas se comercializan para mejorar el ánimo, la evidencia la asocia a complicaciones negativas psicológicas, una de ellas es la sensación de estrés, ansiedad, síntomas depresivos e ira. No obstante, las investigaciones realizadas hasta el momento han sido de tipo transversal, lo que deja brechas en la evidencia sobre la relación a largo plazo entre el consumo de bebidas energizantes y la salud mental. Por lo que el periodo universitario, los estudiantes acrecientan los niveles de vulnerabilidad frente a los conflictos psicosociales al asumir responsabilidades relacionadas a las aspiraciones propias y su proyecto de vida, sumado a las altas expectativas del entorno social (1).

El ingreso a la universidad implica encontrarse con una secuencia de circunstancias muy exigentes, ya que la persona puede experimentar, aunque sea momentáneamente, una sensación de disminución de autoridad sobre el entorno desconocido. La ausencia de autoridad en esta situación tiene la capacidad de inducir al estrés y eventualmente contribuir, junto con otras circunstancias, al fracaso del rendimiento académico en la universidad (2).

En Alemania, se encontró que los estudiantes que se preparaban para los exámenes experimentaban mayores niveles de estrés y eran más propensos a recurrir a la comida como una forma de aliviar la tensión, en comparación con aquellos que no estaban en período de estudio para las evaluaciones (3). En Emiratos Árabes Unidos, por otro lado, el 65% de los estudiantes universitarios dijeron que estaban bajo mucho estrés y el 50% dijo que comían un alimento que se consideraba "no saludable" y durante esta época se comía mucha comida rápida, dulces y bebidas gaseosas (4).

En la misma línea en México se encontró una correlación significativa entre el grado de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios y la naturaleza cariogénica de sus hábitos alimentarios. Este

patrón dietético se distinguió por su alto contenido de azúcares simples, incluyendo la ingesta de dulces, chocolates y bebidas carbonatadas (5). Por el contrario, un estudio realizado en Perú descubrió una correlación negativa entre los niveles de estrés y la cantidad total de calorías consumidas por los estudiantes universitarios de nutrición (6).

No hay duda de que la mayoría de los estudiantes universitarios experimentan multitud de dificultades derivadas de un estilo de vida agitado y lleno de obligaciones. Por lo general, matricularse en una universidad requiere dedicar una cantidad significativa de tiempo a estudiar y trabajar, ya sea dentro o fuera del campus. Además de las exigencias escolares y profesionales, los individuos también enfrentan obligaciones personales, incluida la gestión eficaz del tiempo para actividades de ocio y la convivencia con amigos y familiares, entre otros factores (7).

La carga excesiva de tareas ofrece menos oportunidades para la relajación, lo que resulta en fatiga física, depresión y dependencia de estimulantes como bebidas energéticas, alcohol, tabaco, etc., con el fin de aliviar el estrés y permitir que el cuerpo aguante períodos prolongados sin un descanso adecuado. Lo que conlleva a que las personas recurran a estos estimulantes ya que suelen mostrar menos preocupación por su bienestar y priorizan el cumplimiento eficiente de sus responsabilidades, esta situación ha provocado una creciente demanda de bebidas energéticas entre la comunidad universitaria (7).

Está claro que quienes toman estos estimulantes no se preocupan mucho por su salud, sino principalmente por cumplir con éxito sus obligaciones diarias ya sea en el trabajo o a nivel académico. En consecuencia, ha habido un aumento significativo en la demanda de bebidas energéticas entre los estudiantes que asisten a las universidades (7).

De acuerdo a un estudio realizado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), se ha observado que los estudiantes de los dos primeros años de la carrera de Medicina exhiben un consumo considerable de bebidas

energéticas, además de café, con el objetivo de mantener su estado de alerta y potenciar la capacidad de atención y concentración que se lleva a cabo en su rutina (8).

Por lo tanto, la desinformación sobre la categorización de las bebidas energéticas favorece el consumo excesivo e imprudente, especialmente entre los jóvenes. Es importante destacar que no existen evidencias científicas que respalden los beneficios para la salud que se les atribuyen. Por esta razón, resulta fundamental que los consumidores reciban información adecuada sobre su consumo. (9).

Todo ello apunta a un aumento dramático en la popularidad de estas bebidas en los últimos años. Los supermercados ya ofrecen una gran cantidad de marcas y esta industria no está adecuadamente regulada. Como parte del grupo objetivo de consumidores, los estudiantes de nutrición y dietética se encuentran en una situación de riesgo particular. Esto se debe a que, para cumplir con los altos estándares académicos requeridos para esta profesión, los estudiantes a menudo se quedan despiertos hasta tarde estudiando, reduciendo la cantidad de sueño que necesitan para estar bien al día siguiente.

Así mismo se sabe que la presión para tener éxito académico tiene efectos negativos en la salud de los estudiantes, así como en su capacidad para concentrarse en otras áreas de sus vidas. Esta es la razón por la que las personas usan bebidas energéticas (para mantenerse fuertes, disminuir el estrés y hacer que sus cuerpos trabajen más sin dormir lo suficiente), pero no se dan cuenta del daño que pueden causarles.

Por esta razón, la pregunta de investigación formulada en este estudio adquiere gran relevancia, ya que busca determinar la relación del consumo de bebidas energizantes y el estrés académico en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Para ello se proponen los siguientes objetivos, General: Determinar la relación del consumo de bebidas energizantes y el estrés académico en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Específicos: Identificar las bebidas energizantes que consumen los estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del VII y VIII ciclo. Identificar la relación entre el consumo de bebidas energizantes y el estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo.

Este estudio tiene como objetivo ampliar el conocimiento existente al aportar datos empíricos que esclarezcan la relación entre el consumo de bebidas energéticas y los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Estos resultados pueden tener ramificaciones significativas para la promoción de la salud mental en entornos académicos, proporcionando información valiosa para el desarrollo de políticas y programas destinados a mejorar el bienestar de los estudiantes y fomentar comportamientos saludables dentro de este contexto particular.

Desde la perspectiva metódica esta investigación tiene como objetivo abordar este problema mediante el uso de instrumentos y metodologías que garanticen la confiabilidad, precisión y significancia de los hallazgos. Como resultado, este estudio aportará al conocimiento científico actual y facilitará el diseño de estrategias efectivas promoviendo la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios

Perspectiva social de la investigación busca arrojar luz sobre las dinámicas sociales que rodean el consumo de bebidas energizantes, destacando cómo los factores sociales, económicos y culturales pueden influir en las elecciones del consumo de estas y así mejorar la salud de los estudiantes.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

Los seres humanos experimentan el estrés como una reacción normal a las omnipresentes normas sociales contemporáneas de temor, tensión y peligro. Aunque es inevitable, un exceso puede tener efectos negativos en la salud. Todo el mundo experimenta estrés de vez en cuando, sin embargo, cuando es manejable, en realidad puede tener un efecto positivo, como aumentar la motivación y la productividad. Pero demasiado estrés o una reacción demasiado intensa con el tiempo pueden ser perjudiciales para la salud; como resultado, el individuo puede tener más probabilidades de tener problemas de salud tanto físicos como mentales, incluidas infecciones, enfermedades cardíacas y depresión (10).

Estrés. De acuerdo con la OMS, se describe como un estado de tensión o inquietud mental generado por una situación desafiante. Todas las personas enfrentan algún grado de estrés, ya que forma parte de una reacción natural ante estímulos o amenazas. No obstante, la forma en que cada individuo lo maneja influye en el impacto que puede tener sobre su bienestar (11).

Las respuestas fisiológicas al estrés afectan diversos procesos en nuestro organismo, manifestándose a través de síntomas como ansiedad o depresión, dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, erupciones en la piel, disfunción sexual, nerviosismo, palpitaciones aceleradas y trastornos gastrointestinales como diarrea o estreñimiento. La ansiedad suele ser la primera señal de estrés, ya que implica un estado de hiperactivación en el que el sistema nervioso responde de manera exagerada a estímulos que, en muchas ocasiones, son considerados normales (12).

Las investigaciones indican que la fuente de estrés principal de los estudiantes es la carga de trabajo académico. Al ingresar a la educación superior, los estudiantes a menudo experimentan un mayor estrés debido a factores como limitaciones de tiempo y disponibilidad limitada para completar las tareas académicas. Estos factores estresantes incluyen estudiar, completar tareas o

asignaciones, realizar exámenes, presentar trabajos en clase, cumplir con requisitos obligatorios para aprobar materias, asumir una responsabilidad excesiva para cumplir con las obligaciones académicas, gestionar las tareas de estudio, cumplir con requisitos específicos de tareas establecidos por los maestros, participar en actividades del aula. y mantener un rendimiento académico satisfactorio (13).

Por todas estas razones, muchos estudiantes no pueden soportar tanto trabajo y se estresan; el estrés es el estado mental y emocional que sienten los estudiantes cuando los golpean las presiones académicas. En otras palabras, los estudiantes observan diferentes partes del entorno escolar y deciden si son peligrosas, difíciles o exigentes, dependiendo de qué tan bien puedan manejarlas, estas evaluaciones tienen que ver con sentimientos como preocupación, ansiedad, confianza, enojo, tristeza, felicidad, alegría, alivio, entre otros, que surgen en el futuro (14).

Estrés académico. Se refiere al estrés que experimentan los estudiantes, particularmente en la educación secundaria y superior. Este tipo de estrés sólo es causado por factores estresantes vinculados a las tareas y actividades que los estudiantes deben realizar en el ámbito escolar. Este término se centra específicamente en el estrés que experimentan los niños debido a presiones internas o externas que afectan su rendimiento académico dentro del entorno escolar (14).

El estrés académico está influenciado por varios elementos que pueden verse como posibles amenazas para los estudiantes y provocar reacciones negativas. Estos factores incluyen aspectos relacionados con la capacidad, el bienestar físico, las influencias químicas, las cuestiones psicológicas, así como aspectos sociales y culturales. Los componentes principales se pueden clasificar de la siguiente manera: el factor biológico, que abarca los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo de un individuo y que contribuyen a la aparición del estrés, como la edad, las enfermedades, el sexo y los accidentes, según se informa, las mujeres son más susceptibles al cansancio emocional en comparación con los hombres (15).

La ansiedad, la baja autoestima, la tristeza, la dificultad para concentrarse y recordar detalles, la falta de impulso y otros rasgos de personalidad similares son ejemplos del componente psicológico que podría hacer que una persona sea más propensa a experimentar estrés, debido a que el estrés es una respuesta natural a un entorno que ya es estresante, quienes son impulsivos, violentos, enojados o impacientes son más propensos a experimentar sus efectos negativos (16).

Cuando hablamos del elemento sociocultural, nos referimos a las formas en que la educación de una persona, las relaciones familiares, el lugar de empleo, la institución educativa y otras instituciones sociales y económicas afectan su comportamiento, cuestiones de cultura, etnia, religión, entre otros; la primera y más importante entre ellas es la familia (16).

Los factores estresantes académicos pueden definirse como eventos y demandas que surgen dentro del espacio educativo e impactan o agobian a los estudiantes de diversas maneras. Estos factores abarcan, entre otros, la carga académica en términos de cantidad y diversidad de materias y tareas, la exigencia de mantener altos niveles de concentración y atención, la relación de autoridad entre docentes y alumnos, el tamaño de los grupos en el aula y los desafíos en la comunicación entre estudiantes y profesores (12).

Así, podemos decir que el estrés académico pasa por tres etapas: alarma, resistencia y fatiga. Las etapas son las siguientes (15): Durante la fase de alarma, el cuerpo activa procesos fisiológicos para responder al factor estresante. El cerebro transmite una señal bioquímica a todos los sistemas del cuerpo, activándolos para responder al factor estresante. La mayoría de las personas presentan una respuesta inadecuada, caracterizada por gritar o saltar. En concreto, esta fase representa la primera respuesta del organismo al estrés académico, caracterizada por la aparición de síntomas físicos como disnea, frecuencia cardíaca elevada, transpiración, entre otras señales (17).

La fase de resistencia, se presenta cuando el estrés persiste. Durante este período, el organismo activa la respuesta de lucha o huida, manifestando síntomas como tensión, ansiedad y fatiga. El objetivo de la fase de adaptación es contrarrestar el cansancio físico provocado por el entorno académico. Durante esta fase, se liberan hormonas para aumentar los niveles de glucosa en el cuerpo, evitando el agotamiento de la energía (17).

Fase de agotamiento: la exposición prolongada a un entorno académico estresante disminuye la capacidad del sujeto para afrontar la situación, lo que lleva al desarrollo de problemas físicos y psicológicos graves. El estrés se vuelve tan abrumador que el individuo afectado se vuelve incapaz de defenderse en situaciones de agresión. La persona presenta una reducción en su capacidad para desenvolverse en el entorno académico, lo que provoca la aparición de síntomas físicos y psicológicos que afectan su rendimiento habitual. Esto es el resultado del agotamiento de sus recursos físicos y mentales, lo que hace que sus mecanismos habituales de afrontamiento sean ineficaces (17).

Las causas del estrés académico incluyen una carga de trabajo abrumadora, exámenes desafiantes, un gran volumen de información que absorber, participación activa en discusiones en clase, el esfuerzo requerido para comprender temas complejos, tareas que consumen mucho tiempo, la evaluación de los estudiantes por parte de sus profesores, variaciones en los niveles de motivación de los estudiantes y las estrategias de aprendizaje, entre otros factores. Estos factores contribuyen al estrés académico (12).

Los principales factores que contribuyen al estrés académico son las exigencias académicas excesivas y los mecanismos de afrontamiento individuales utilizados por cada estudiante. Los dos resultados principales que tienen el mayor impacto sobre el estrés académico son los efectos fisiológicos y psicológicos. Los síntomas que vemos son los siguientes: Se pueden observar cantidades elevadas de presión arterial fisiológicamente. Desafíos respiratorios, particularmente alteraciones en los patrones de sueño. Los síntomas psicológicos incluyen niveles elevados de ansiedad, desesperación,

preocupación e irritabilidad, así como dificultades con la memoria tanto a largo como a corto plazo, y falta de interés en actividades previamente motivadoras (12).

Con el tiempo, el estrés escolar se hace evidente a través de muchos efectos negativos como malestar, melancolía, disminución de la autoestima, deficiencias en las habilidades sociales, etc. Estos aspectos antes mencionados contribuyen a la dificultad de la vida universitaria. Sin embargo, un estudiante que enfrente estos desafíos alcanzarán un equilibrio satisfactorio (12).

Para evaluar el estrés académico existen diversas pruebas que pueden ayudarnos a medir los factores que afectan a los estudiantes. Una de esas pruebas es el inventario sistemático cognoscitivista (SISCO), que se utilizará en este estudio. El inventario SISCO es una herramienta de autoinforme que permite a los individuos proporcionar información sobre su propio funcionamiento a través de la autoobservación (18).

El inventario de SICO evalúa tres dimensiones: la primera fase implica identificar circunstancias que se consideran estresantes y tiene como objetivo encontrar los escenarios estresantes más frecuentes entre las personas examinadas. La segunda característica de esta investigación analiza las reacciones ante los estímulos estresantes, centrándose en la identificación de síntomas físicos, psicológicos y conductuales asociados al estrés académico en la población estudiada. La tercera dimensión se refiere a la frecuencia de uso de técnicas de afrontamiento, con el objetivo de determinar qué estrategias se utilizan con mayor frecuencia ante un escenario estresante (18).

Asimismo, la primera edición del instrumento consta de 31 ítems distribuidos en cinco secciones; la versión utilizada en este estudio es la segunda edición, que comprende 45 ítems. La puntuación total se obtiene al sumar los puntos asignados de cada sección, excepto en el ítem segundo, que tiene una única pregunta. La interpretación de la puntuación varía según la cantidad de ítems

o afirmaciones evaluadas. No obstante, muchos estudiantes enfrentan dificultades para manejar el estrés de manera efectiva. Como consecuencia, recurren a diferentes estrategias para controlarlo, siendo el consumo de bebidas energéticas una de ellas.

Bebidas energéticas. Son bebidas estimulantes formuladas con carbohidratos como glucosa, glucoronolactona, fructosa o sacarosa, junto con cafeína. Además, pueden incluir suplementos dietéticos, aditivos acidificantes y conservantes como el benzoato de sodio (18).

Aunque la bebida energética inicial, comercializada como "Dr. Enuf" en los Estados Unidos en 1949, obtuvo reconocimiento y expansión mundial en 1987 con la introducción de "Red Bull" en Austria. Hasta 2013 se había calculado un consumo anual estimado de más de 5.800 millones de litros de esta categoría de bebidas en particular. Orientadas a segmentos específicos de consumidores, tres tipos de bebidas energéticas están ganando terreno frente a los refrescos y colas tradicionales. Debido a su composición, contienen aditivos funcionales que estimulan tanto el cuerpo como la mente (19).

Los líquidos hipotónicos, caracterizados por su baja osmolaridad, se absorben rápidamente. Algunos ejemplos incluyen bebidas dietéticas sin azúcar y jugos de frutas diluidos en una proporción de tres partes de agua por una de jugo. El agua es el mejor ejemplo de hidratación y, junto con una alimentación equilibrada, es la opción ideal para mantenerse hidratado en ausencia de actividad física. Ejemplos de estas bebidas incluyen Gatorade, Powerade y Aquarius. (20).

Los líquidos hipertónicos con alta osmolaridad pueden impedir la absorción, esta categoría contiene bebidas energéticas azucaradas. Aumentan la energía y aportan vitaminas y minerales, pero no reponen líquidos. Ejem. Zumo de naranja concentrado, 1 litro de agua y 1 gr de sal. Sirva fresco después de mezclar todos los ingredientes (20).

Los líquidos isotónicos, con una osmolaridad equivalente a la sangre, contienen 280-300 mol/kg de partículas osmóticamente activas, lo que da como resultado una absorción más rápida que el agua. Se incluyen bebidas deportivas rehidratantes y zumos de frutas diluidos en agua de zumo. También llamadas bebidas isotónicas, equilibrantes y reponedoras de electrolitos (20).

Estas formulaciones contienen electrolitos que facilitan la absorción y asimilación del agua, lo cual es fundamental después del esfuerzo físico. La reposición de los electrolitos perdidos durante la actividad se logra a través de una dieta equilibrada y rica en estos nutrientes. Algunos ejemplos de bebidas energéticas son Red Bull, Monster, Burn, 220V y Volt. Antes de una competición, también se consumen bebidas de tipo hospitalario, caracterizadas por su alta concentración de nutrientes y rápida asimilación. Estos suplementos incluyen proteínas, aminoácidos, carbohidratos, grasas insaturadas, vitaminas y minerales esenciales como calcio, magnesio e hierro. Aunque su efectividad en personas sanas es objeto de debate, pueden favorecer la digestión en situaciones de estrés precompetitivo (21).

Las bebidas energéticas se distinguen de formulaciones comparables principalmente por el uso de cafeína, extractos de guaraná, taurina, diversos aminoácidos, glucoronolactona, azúcares como el ginseng, vitaminas del grupo B y extractos botánicos que incluyen naranja amarga, yerba mate y ginkgo biloba, entre otros. Cada producto tiene una composición distinta en cuanto a la variedad de componentes y sus respectivas proporciones (22).

Los efectos de las bebidas energéticas resultan de la combinación de sus distintos ingredientes, siendo la cafeína el principal componente responsable tanto de sus beneficios como de los efectos adversos derivados de su consumo excesivo. La cafeína, también conocida como 1, 3, 7-trimetilxantina, actúa contra los receptores de adenosina A_1 y A_{2A} . Estos receptores ayudan a controlar la transferencia de señales dopaminérgicas, detienen el funcionamiento de la fosfodiesterasa y permiten que las catecolaminas entren al cuerpo (22).

El contenido de cafeína en las bebidas energéticas varía según la marca y el tipo, ya que las regulaciones que lo rigen no son uniformes. Estas bebidas pueden contener entre 60 mg y 500 mg de cafeína. Existe la posibilidad de que el contenido de cafeína del fabricante no incluya la cafeína que se encuentra en otras partes de la bebida energética. Esto significa que el contenido total de cafeína podría ser mayor. Es posible volverse dependiente y tolerante a la cafeína. Si alguien que depende de la cafeína deja repentinamente de beberla, ya sea que haya bebido mucha en un corto período de tiempo o mucha durante un largo período de tiempo, es probable que experimente síntomas de abstinencia (19).

Además, estas bebidas nos vuelven adictos porque liberan endorfinas de forma natural, que son sustancias químicas que nos hacen sentir bien; También se les llama "hormonas de la felicidad". Es más, estos fármacos hacen que nuestro cerebro produzca cantidades tan grandes de endorfinas que cuando todo vuelve a la normalidad, la persona siente que no son suficientes cuando los niveles de endorfinas son normales (23).

Las personas que beben demasiadas bebidas energéticas todos los días ponen en riesgo su salud porque no saben que tomarlas con demasiada frecuencia puede dañar el cuerpo, especialmente el corazón y el cerebro. Esa cantidad de cafeína equivale a entre una y cuatro tazas de café. Combinada con otros compuestos como el azúcar y la taurina, estimulando el sistema nervioso y provoca un aumento en la actividad cardíaca, lo que puede derivar en palpitaciones, arritmias, insomnio, hipertensión, convulsiones e incluso, en casos extremos, muerte súbita por accidente cerebrovascular (ACV) (24).

El peligro aumenta significativamente cuando personas con enfermedades neurológicas o cardiovasculares preexistentes consumen bebidas energéticas. Es importante señalar que estas bebidas no deben usarse como sustituto para reponer los líquidos perdidos durante el ejercicio vigoroso, ya que la cafeína tiene propiedades diuréticas y puede aumentar la probabilidad de deshidratación. Mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia, pacientes hipertensos, pacientes con problemas cardiovasculares, pacientes

renales, pacientes diabéticos o cualquier persona con trastornos de ansiedad deben evitar su consumo. Estas bebidas sólo tienen un impacto transitorio y no pueden sustituir la relajación física y mental adecuada. Se aconseja evitar combinar estas bebidas con alcohol, estupefacientes o cualquier otra sustancia (17).

2.2. Antecedentes

Apraez GG. 2021, en su estudio titulado Consumo de bebidas energizantes en estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá, tuvo como objetivo caracterizar el consumo de estas bebidas entre los estudiantes de dicha área. Para ello, se llevó a cabo un estudio descriptivo de tipo transversal. Los resultados indicaron que la carrera con mayor porcentaje de consumo de bebidas energizantes fue Medicina con un 53,6%, seguida de Nutrición y Dietética, y Bacteriología, ambas con un 48,1%. Además, se encontró que los estudiantes con mayor conocimiento sobre la composición de estas bebidas pertenecían a la carrera de Nutrición y Dietética (72%), seguidos por los de Medicina (66,7%). El estudio concluyó que la mayoría de los consumidores de bebidas energizantes en la Pontificia Universidad Javeriana eran estudiantes de Medicina, predominantemente mujeres, con un promedio de edad de 20 años. Asimismo, el 54,8% de la muestra reportó haber iniciado su consumo antes de los 16 años (25).

Silva SMA y. Ramos ATDC. 2022 en su estudio titulado Nivel de estrés, estado nutricional y consumo de bebidas energizantes y con cafeína en estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición del POLISAL, UNAN-MANAGUA, septiembre 2021 - enero 2022, llevaron a cabo una investigación descriptiva, retrospectiva y transversal con enfoque cuantitativo. El análisis de los datos se realizó mediante Microsoft Excel. La muestra estuvo conformada por 41 estudiantes, con un promedio de edad de 20 años, predominando el sexo femenino. Los resultados indicaron que, según la escala SRRS, el 39% de los participantes presentaba un nivel de estrés medio o alto. En cuanto al estado nutricional, el 31,7% mostró alteraciones debido al sobrepeso u

obesidad según el IMC, mientras que el 12,2% tenía un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) según el índice cintura-cadera (ICC). Respecto al consumo de bebidas energizantes y cafeína, el 85,4% reportó ingerir algún tipo de café, mientras que solo el 2% tenía un consumo crónico de bebidas energizantes, con una ingesta promedio de cafeína de 151,5 mg/día. El estudio concluyó que una proporción significativa de los estudiantes presentaba niveles de estrés medio o alto, así como un estado nutricional inadecuado según los indicadores antropométricos. Además, se identificó un bajo consumo de bebidas energizantes, pero un elevado consumo de café con una ingesta moderada de cafeína (26).

Valle G, Fernanda F, Luis E et al. 2024 en su investigación titulada Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina en el año 2023 - Colombia, se buscó determinar la frecuencia de consumo, sus características y los posibles efectos adversos en estudiantes de medicina. Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo, transversal y retrospectivo, en el que participaron 241 estudiantes, de los cuales el 72,20% eran mujeres. Los resultados indicaron que 55 estudiantes reportaron trastornos patológicos como insomnio (13,69%) y cefalea o migraña (8,30%). Además, el 49,38% de los encuestados manifestó consumir bebidas energizantes. Se identificó una alta frecuencia de consumo combinado con alcohol (51,26%), mientras que no se observó una relación significativa con el hábito de fumar. (27).

Mendoza L. et al. (2021) en su estudio: Uso de bebidas energéticas y signos de insomnio en estudiantes de medicina de una Universidad Peruana en Santiago en 2021. Su objetivo principal fue establecer la relación entre el consumo de bebidas energizantes y la presencia de síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad en Lima, Perú. El tipo de estudio realizado es transversal analítico. La población objetivo fueron los estudiantes de medicina. Hubo 289 participantes en el estudio. Los resultados revelaron una asociación estadísticamente significativa ($p=0,008$) entre el consumo de bebidas energizantes y la aparición de síntomas de insomnio. Asimismo, se

determinó que los estudiantes que consumían este tipo de bebidas tenían 1,78 veces más probabilidades de experimentar insomnio (IC95%: 1,13-2,82) en comparación con aquellos que no las consumían ($p=0,013$) (28).

Los escritores, Villacorta V. y Villanueva C. 2022 en su investigación sobre el consumo de bebidas energéticas y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina en una universidad peruana, se planteó como objetivo principal determinar si existía una asociación entre ambos factores en alumnos de la Universidad Nacional del Santa. El estudio, de tipo retrospectivo con un diseño de casos y controles, incluyó a 32 estudiantes con alto rendimiento académico y 32 con bajo rendimiento, seleccionados aleatoriamente según los criterios de inclusión. Los resultados indicaron que el 51.6% de los participantes había consumido al menos una bebida energética en el último mes, y se encontró una asociación significativa entre el consumo de estas bebidas y un menor rendimiento académico ($p<0.001$) (29).

Ordoñez CGM y Solari CA, la investigación analizó los hábitos alimentarios, el estrés académico y el estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan en Lima durante el año 2022. Su objetivo principal fue determinar la relación entre estos factores en estudiantes que cursaban el segundo semestre del año. El estudio, de enfoque descriptivo, no experimental y cuantitativo, se realizó con una muestra de 74 alumnos de la Universidad Le Cordón Bleu. Los resultados mostraron que el 38% de los participantes presentaban un nivel moderado de estrés laboral, mientras que el 66% experimentaban un estrés académico moderado. En cuanto a los hábitos alimentarios, se evidenció que la mayoría de los estudiantes evaluados mantenían una alimentación adecuada. (30).

Rodrigo T y Rojas G 2023 el estudio analizó la relación entre el consumo de bebidas energéticas y la presencia de dolores de cabeza, la calidad del sueño y los cambios en la frecuencia cardíaca en estudiantes de medicina de primero a quinto año de la UNHEVAL, en Huánuco, durante el año 2020. Los resultados indicaron que la edad promedio de los participantes oscilaba entre 22 y 59 años. La mayoría de los encuestados eran mujeres ($n=125$; 57,1%),

mientras que el grupo con menor representación fue el de primer año (n=20; 9,1%), y el de mayor participación correspondió al tercer año (n=62; 28,3%). Se identificó una asociación entre el consumo de bebidas energéticas y tanto la mala calidad del sueño como la aparición de cefaleas. No obstante, los datos mostraron que el consumo de estas bebidas no generaba alteraciones en la frecuencia cardíaca. En conclusión, se determinó que la ingesta de bebidas energéticas está relacionada con el deterioro del sueño y la presencia de dolores de cabeza, pero no con modificaciones en la frecuencia cardíaca (31).

Levano P. 2021, en su estudio sobre los efectos del consumo de bebidas energéticas en la salud de estudiantes de medicina que acuden a un hospital en Piura, se planteó como objetivo principal identificar el nivel de consumo y conocimiento sobre estas bebidas en universitarios de la región, así como sus posibles repercusiones en la salud. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque observacional, de tipo cuantitativo y de corte transversal. Los resultados revelaron que el 52% de los estudiantes de medicina encuestados consumía bebidas energéticas. Además, se encontró que el 30% de los participantes desconocía los efectos que estas bebidas pueden tener sobre la salud (32).

Burga M. 2023 en su su estudio sobre la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad del sueño en estudiantes de quinto y sexto año de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma, durante el periodo de agosto a diciembre de 2021, se planteó como objetivo principal determinar dicha relación. Los resultados mostraron que, de un total de 360 estudiantes, el 82.8% presentaba una mala calidad de sueño, mientras que el 26.1% consumía bebidas energéticas. Tras realizar un análisis multivariado, se encontró una asociación significativa entre el consumo de estas bebidas y la deficiente calidad del sueño (IC95%) (33).

Jiménez V. 2023 En su estudio: Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Teniendo como objetivo general:

Determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal; los resultados importantes incluyeron: i) La estadística chi cuadrado de Pearson mostró un valor de 1,505 y una significación bilateral de 0,471, lo que indica que el estrés y los hábitos alimentarios no son estadísticamente significativos ($P > 0,05$). Esto apoyó la hipótesis nula (H_0). El autor encuentra que el estrés no afecta los hábitos alimentarios entre los estudiantes de medicina. Finalmente, la autora concluye que no existe relación entre las variables estudiadas (34).

2.3. Definición de términos

Depresión o ansiedad. Es un término utilizado para describir las emociones conocidas como miedo y desesperación. La depresión, abarca signos y síntomas clínicos que se manifiestan como enfermedades psiquiátricas (24).

Cefalalgia, a menudo conocida como dolores de cabeza. Se define como la sensación de malestar que ocurre por encima de la línea que va desde las esquinas exteriores de los ojos hasta la mitad del canal auditivo externo (24).

El insomnio es una condición caracterizada por la dificultad continua para conciliar el sueño o no dormir, incluso cuando existen condiciones adecuadas. Se manifiesta con un marcado malestar o afectación en aspectos clave de la vida, como el ámbito social, laboral, educativo, académico o conductual (24).

Dispepsia. La indigestión surge por el consumo excesivo o rápido de alimentos, el consumo de alimentos grasos o comer durante períodos de estrés. En ocasiones, el factor subyacente puede atribuirse a un problema gastrointestinal, como una úlcera o una enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) (24).

Función sexual deteriorada. La respuesta sexual está influenciada por un proceso psicosomático, donde tanto elementos psicológicos como somáticos juegan un papel en el desarrollo de las disfunciones sexuales (24).

Factores. Por factores nos referimos a componentes que pueden coincidir y/o provocar que los acontecimientos de la vida diaria/cotidiana de una persona cambien (24).

Endorfina. Es la hormona que el cerebro produce, que trata o bloquea la sensación de dolor como si fueran opiáceos como la morfina, la heroína y la cafeína (24).

Glucoronolactona. Es un carbohidrato, sus efectos metabólicos y mecanismo de acción aún no están completamente determinados, y su receptor específico sigue siendo desconocido (24).

Taurina. El compuesto de azufre taurina proviene de la cisteína. El hígado sintetiza una cantidad limitada, pero la gente obtiene la mayor parte de los crustáceos, mejillones, almejas y la porción oscura del pavo y el pollo (24).

Ácidos adictivos. Acidulantes, reguladores del pH, previenen el desarrollo microbiológico y preservan la calidad del producto. Realzan el sabor y aromatizan algunos platos (24).

Ácido cítrico. Es un compuesto orgánico que se encuentra en frutas de sabor ácido (24).

III. MATERIALES Y METODO

3.1. Enfoque y tipo de estudio

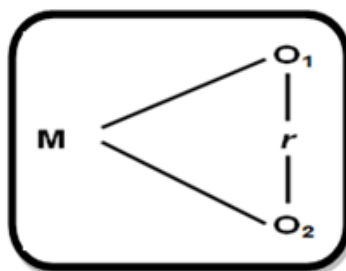
El estudio, por su naturaleza, adoptó un enfoque cuantitativo, lo que permitió analizar sus variables y expresar los resultados en términos numéricos. En cuanto a su finalidad, se trató de una investigación descriptiva, ya que se enfocó en describir adecuadamente la existencia de la relación entre las variables de estudio. Respecto a su carácter, fue correlacional, dado que se midieron más de una variable. Asimismo, según su alcance temporal, fue de tipo transversal, lo que implicó recoger hechos de una población definida, en un espacio delimitado y dentro de un período establecido.

3.2. Diseño de investigación

Dado que no se efectuaron manipulaciones sobre las variables observadas, en un lugar y momento específicos, para obtener la información requerida para su recolección, el estudio se llevó a cabo empleando un diseño no experimental (35).

El esquema del diseño a investigar es el siguiente:

Donde:



M: Muestra

O₁: Consumo de bebidas energizantes

O₂: Estrés académico

r : Relación de la variable en estudio

3.3. Población y muestra

Población

Según la oficina de Coordinación y desarrollo académico de la UNTUMBES, en el semestre 2024 – I existió una población de 58 estudiantes matriculados en los ciclos VII y VIII de la Escuela de nutrición y dietética.

Muestra

La muestra fue toda la población de estudiantes VII y VIII ciclo de la escuela de nutrición y dietética que se encontró matriculados en el semestre 2024 – I., Debido a que la población fue pequeña

Criterios de inclusión

Estudiantes de ambos sexos de la escuela de nutrición y dietética del VII y VIII ciclo que estuvieron matriculados en el 2024-I.

Estudiantes que aceptaron participar.

Criterio de exclusión

Estudiantes que no asistían con regularidad a clases dentro del semestre 2024-I.

Estudiantes ausentes durante la aplicación del cuestionario.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación científica, se empleó la técnica de la encuesta. Como herramienta para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario, el cual permitió recopilar información clave para describir la variable en estudio y obtener resultados precisos sobre sus características generales.

En esta investigación se utilizó como primer instrumento de medición el cuestionario de inventario SISCO (Anexo 2). Esta herramienta de auto informe, creada por Arturo Barraza y Macías, permitió a los sujetos

proporcionar información sobre su funcionamiento mediante la autoobservación. El inventario SISCO estuvo compuesto por 3 dimensiones: la primera inclusión los eventos estresantes, la segunda las respuestas a los estímulos, y la tercera la frecuencia de las estrategias de afrontamiento. Además, el instrumento incorporó 45 preguntas abiertas que fueron calificadas. Estos incluyen un elemento de filtro dicotómico (sí/no) que determinaron si el encuestado podía responder el inventario, y un ítem en una escala Likert de cinco valores numéricos, donde uno representaba "poco" y cinco "mucho", para medir la gravedad del estrés académico.

El cuestionario incluyó quince preguntas en una escala Likert de seis clases (siempre, casi siempre, a veces, rara vez, casi nunca y nunca) con el objetivo de evaluar como los participantes percibían las demandas del entorno como factores estresantes. Asimismo, otras quince preguntas en la misma escalada evalúan la frecuencia de los síntomas o respuestas a estímulos estresantes, clasificadas en respuestas físicas, psicológicas y conductuales. Asimismo, quince ítems en una escala Likert similar permitieron evaluar la frecuencia de las estrategias de afrontamiento utilizadas. La puntuación total se obtuvo sumando los valores de cada apartado, excepto el segundo, que correspondía a una única pregunta. La clasificación de puntajes altos o bajos dependió del número de ítems o afirmaciones consideradas.

Como segundo instrumento, se utilizó un cuestionario (Anexo 1) que preguntó a los estudiantes universitarios sobre su ingesta, frecuencia y cantidad de bebidas energéticas consumidas. Este instrumento fue sometido a una validación de criterios mediante juicios de expertos, los cuales contaron con la participación de 3 profesionales. Posteriormente, se realizaron pruebas binomiales para evaluar la concordancia significativa de las preguntas, y su validez estadística fue determinada utilizando el coeficiente de Pearson para garantizar la confiabilidad de los datos obtenidos.

3.5. Procedimiento para el recojo de información

Para la recolección de datos, se presentó una solicitud formal a la directora de la escuela para obtener la autorización necesaria para aplicar el instrumento de investigación a los estudiantes del VII y VIII ciclo de la Escuela de Nutrición y Dietética.

Tras aprobar los permisos, se coordinó con docentes y delegados para contactar a la población objetivo y programar la recopilación de datos. Luego, los cuestionarios respondidos fueron tabulados para el análisis estadístico.

3.6. Procesamiento y análisis de información

Tras la aplicación y recopilación de la información, los datos obtenidos de los cuestionarios fueron organizados en una hoja de cálculo utilizando Microsoft Excel 2019, con el propósito de facilitar el análisis descriptivo de la variable en estudio. Una vez creada la base de datos, la información fue examinada en función de los objetivos planteados en la investigación, permitiendo responder a las características observadas. Además, se elaboraron tablas y figuras que resultaron fundamentales para el análisis del fenómeno social presente en la muestra estudiada.

3.7. Aspectos éticos

Durante el desarrollo de la investigación científica, se respetaron los principios éticos establecidos en la Resolución N° 0301-2018/UNTUMBES-CU, la cual regula los códigos de ética en investigación de la Universidad Nacional de Tumbes. Estos principios fueron aplicados a lo largo de todo el proceso, garantizando la protección de los derechos, la integridad y el bienestar de los participantes. Además, se cumplieron los protocolos correspondientes a las áreas de estudio, los cuales serían evaluados por el comité de ética institucional.

Autonomía: Se comunicará a los participantes el propósito del estudio y se solicitará a aquellos que deseen participar que firmen un formulario de consentimiento informado. Además, se les asegurará que tanto sus respuestas como su identidad serán tratadas con estricta confidencialidad.

Beneficencia: El acceso a los resultados de la investigación proporcionará información precisa sobre los factores asociados al estudio, lo que permitirá generar recomendaciones que contribuyan al bienestar y la salud de la población analizada.

No maleficencia: La información personal recopilada será tratada con estricta confidencialidad y no será divulgada, garantizando así la protección de los participantes y evitando cualquier perjuicio verbal o moral.

Justicia: Todos los participantes recibirán un trato equitativo y sin discriminación, asegurando el respeto a sus derechos en todo momento y garantizando una experiencia adecuada durante el proceso de entrevista.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Relación del consumo de bebidas energizantes y estrés académico en estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la UNTumbes.

		Consumo	Estrés
Consumo	Correlación de Pearson	1	0,002
	Sig. (bilateral)		0,990
	N	58	58
Estrés	Correlación de Pearson	0,002	1
	Sig. (bilateral)	0,990	
	N	58	58

Fuente: valores de la investigación elaboración propia.

El análisis de la relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico mostró un valor estadístico de Pearson de 0.002, lo que sugiere una correlación muy baja entre ambas variables. Además, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0.990, superior al umbral de 0.05 requerido para validar la correlación, lo que indica que no existe una relación significativa entre las variables analizadas.

Tabla 2. Tipos de bebidas energizantes que consumen los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UNTumbes

Bebidas	N	%
Monster	7	12,1
Burn	5	8,6
Red Bull	8	13,8
Volt	22	37,9
220 v	5	8,6
Otros	11	19
	58	100%

Fuente: valores de la investigación (elaboración propia).

Se observa que la bebida energética de mayor consumo entre los estudiantes de Nutrición y Dietética es Volt, con un 37.9%, mientras que las de menor consumo son Burn y 220V, ambas con un 8.6%.

Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la UNTumbes.

Niveles Dimensiones	Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estresores	9	16	38	66	11	19	58	100
Síntomas o reacciones	10	17	35	60	13	22	58	100
Estrategias de afrontamiento	6	10	29	50	23	40	58	100

Fuente: valores de la investigación (elaboración propia).

Se puede apreciar el porcentaje de las dimensiones estresores 66%, síntomas o reacciones 60% y estrategias de afrontamiento 50% presentan un nivel de estrés académico moderado.

Tabla 4. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión estresores en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.

	Niveles	Estresores			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Consumo	Alto	2	8	2	12
	Medio	6	24	9	39
	Bajo	1	6	0	7
Total		9	38	11	58

Fuente: valores de la investigación (elaboración propia).

En la dimensión de estresores, el nivel más alto registrado fue el moderado, con un 65.5%, mientras que el consumo medio de bebidas energéticas alcanzó un 67.2%. Asimismo, el nivel más bajo en la dimensión de estresores fue del 15.5%, acompañado de un bajo consumo de estas bebidas.

Tabla 5. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión síntomas y reacciones en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.

Consumo de bebidas energizantes	Niveles	Síntomas o reacciones			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Consumo	alto	1	10	1	12
	medio	8	19	12	39
	bajo	1	6	0	7
Total		10	35	13	58

Fuente: valores de la investigación (elaboración propia).

En la dimensión de síntomas o reacciones el nivel más alto fue el moderado con un 60.3%, con un nivel de consumo medio de 67.2%, al cual también se obtuvo un nivel más bajo de 12% en la dimensión de síntomas o reacciones, un nivel bajo de consumo de bebidas energéticas.

Tabla 6. Relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de VII y VIII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de UNTumbes.

Consumo de bebidas energizantes	Niveles	Estrategias de afrontamiento			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Consumo	Alto	0	11	1	12
	Medio	5	29	5	39
	Bajo	0	7	0	7
Total		5	47	6	58

Fuente: valores de la investigación (elaboración propia).

En la dimensión de estrategias de afrontamiento el nivel más alto fue el moderado con un 81%, con un nivel de consumo medio de 67.2%, al cual también se obtuvo un nivel más bajo de 8.6% en la dimensión de estrategias de afrontamiento, un nivel bajo de consumo bajo del 12% de bebidas energéticas.

V. DISCUSIÓN

Tabla N° 1. No se encontró relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico, según la prueba de Chi Cuadrado de Pearson ($p=0.990$). Estos resultados coinciden con el estudio de Rodrigo TMA y Rojas GAC (2020) en estudiantes de medicina de la UNHEVAL. Sin embargo, Mendoza LM (2020) halló una asociación entre el consumo de estas bebidas y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de la Universidad de Lima, lo que contrasta con los hallazgos del presente estudio.

Tabla N° 2 se evidencia que tipos de bebidas energéticas consumen los estudiantes de Nutrición y dietética de la UNTumbes, en la cual el Volt tuvo un alto consumo que represento el 29%; luego siguió un consumo medio con bebidas como Red Bull, Burn y Monster que representaron el 35%; y con un bajo consumo estuvieron las bebidas 220 V y otras bebidas que representaron un 36%. Estos resultados tienen relación con el estudio de Villacorta VAI y Villanueva CAZ (29), donde nos habla del tipo de bebidas que consumen los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional del Santa el cual tuvo también un alto consumo el Volt con 57.8% de los estudiantes y el Red Bull con 37.5%. Los resultados nos demuestran que existe un consumo alto y moderado de estas bebidas energizantes en los estudiantes universitarios puesto que les causa sensación de dinamismo y rendimiento académico para poder cumplir con las exigencias que enfrentan en su vida universitaria.

Tabla N°3 respecto al nivel de estrés académico como se muestra en la tabla se obtuvo que las tres dimensiones fueron en mayor porcentaje moderadas. La investigación de Silva SMA y Ramos ATDC (26) sobre estrés, estado nutricional y consumo de bebidas energéticas y cafeína en estudiantes de segundo y tercer año de Nutrición del POLISAL, UNAN MANAGUA (2021-2022, Nicaragua) coincide con nuestro estudio. El estudio encontró que el 39% de los 79 participantes presentó estrés medio o alto, acompañado de un alto consumo de café con una ingesta moderada de cafeína.

Así mismo el estudio de Jiménez VGA (34), concuerdan con nuestro segundo objetivo específico sobre el nivel de estrés académico en el que ella nos dice que los estudiantes de la escuela de medicina humana el estrés que predomina es el estrés moderado y profundo, ya que al igual que nuestro estudio esto se debe a las exigencias que demanda la vida universitaria. Esto nos demuestra que existe un nivel alto moderado de estrés en los estudiantes de nutrición y dietética de la UNTumbes lo cual es producido por factores que desencadenan situaciones estresoras, que se manifiestan de formas psicológicas y físicas que traen como consecuencia no solo en el ámbito académico si no también conlleva a un estado emocional bajo.

En la tabla N°4, 5 y 6, se identificó un consumo medio de bebidas energéticas en estudiantes de VII y VIII ciclo de Nutrición y Dietética de UNTumbes. Además, el estrés académico, en sus tres dimensiones, mostró un nivel predominantemente moderado.

Sin embargo, los hallazgos presentados por Mendoza LM, et al. (28) difiere de este, al encontrar una asociación significativa ($p=0.008$) entre el consumo de bebidas energéticas y el insomnio en estudiantes de medicina. Identificaron una prevalencia de insomnio del 21.80% y un consumo del 39.45%, con un riesgo 1.78 veces mayor de presentar insomnio en quienes consumían estas bebidas.

Así también el estudio Jiménez VGA (34), llegó a la conclusión que no existe una correlación significativa entre las variables estrés y hábitos alimentarios, debido a que en la prueba estadística de Chi Cuadro de Pearson se obtuvo un valor de (1,505), junto a una significancia bilateral de ($p= ,471$). Se evidencia que los estudiantes recurren a las bebidas energéticas para mantenerse activos, lo que llevó a niveles moderados de estrés, afrontados con estrategias anti-estrés por más del 50% de la población estudiada.

VI. CONCLUSIONES

No existe relación estadísticamente significativa ($p > 0,99$) entre las variables consumo de bebidas energéticas y estrés académico, debido a que la prueba estadística Chi cuadro de Pearson se obtuvo un valor de (0.002), junto a una significancia bilateral de ($p = 0,99$). Por tal sentido, se dio por aprobada la hipótesis nula (H_0).

La bebida más consumida por los estudiantes de Nutrición y Dietética es el volt (37,9%) y las menos consumidas fueron burn y 220V (8,6%).

En las dimensiones estresores la carga académica, como son las tareas exámenes, practicas, etc lo represento el 66%, síntomas o reacciones más frecuentes fue el insomnio, dolores de cabeza, ansiedad, aumento y reducción de consumo de alimentos lo represento el 60% y estrategias de afrontamiento 50% de los estudiantes supo afrontar el estrés al realizar actividades como escuchar música, salir a caminar o realizar algún deporte, etc. Lo cual represento un nivel de estrés moderado.

En cuanto a la relación entre el consumo de bebidas energéticas y el estrés académico en los estudiantes de VII y VIII ciclo de Nutrición y Dietética de la UNTumbes, se identificó un consumo medio de bebidas energéticas y un nivel de estrés académico predominantemente moderado en sus tres dimensiones.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda que la Universidad Nacional de Tumbes, a través de la Oficina General de Bienestar Universitario y la Unidad de Servicios de Salud, implemente estrategias de prevención y promoción del cuidado de la salud mental. Por ello, es fundamental que la información presentada en esta investigación sea remitida a las autoridades competentes, con el objetivo de contribuir al bienestar mental de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética.

Asimismo, se sugiere a la Escuela Profesional de Psicología de la UNTumbes organizar charlas informativas para que los estudiantes adquieran técnicas y métodos de estudio que les ayuden a gestionar de manera más efectiva las exigencias académicas, como exámenes, prácticas, trabajos y exposiciones.

Se sugiere igualmente a la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética continuar promoviendo actividades que incluyan sesiones educativas y demostrativas sobre opciones saludables de snacks energéticos. Estas iniciativas deberían enfocarse en la difusión de mensajes clave sobre una alimentación balanceada, con el objetivo de impactar no solo a los estudiantes de Nutrición, sino a toda la comunidad universitaria..

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Llanos BJR, Aguirre CAA. Relación entre el consumo de bebidas energizantes y ansiedad en población estudiantil. Ciencia & Cultura - Investigación y difusión de servicios. 2021; Disponible en: [file:///C:/Users/51901/Downloads/Relacion+entre+el+consumo+de+Bebidas%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/51901/Downloads/Relacion+entre+el+consumo+de+Bebidas%20(3).pdf)
2. Fisher S., Hood B. The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness. British Journal of psychology. [Internet] 1987; 79:1-13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3427309/>
3. Macht M, Haupt C, Ellgring H. The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. Eat Behav [Internet] 2005; 6:109–112. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015304000650#:~:text=Examination%20stress%20affected%20the%20tendency,experienced%20a%20regulators%20of%20stress>.
4. Carter A, Elzubeir M, Abdulrazzaq Y, Revel A, Townsend A. Health and lifestyle needs assessment of medical students in the United Arab Emirates. Med Teach. [Internet] 2003;25:492–496. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14522670/>
5. Cisneros E. Relación del estrés con hábitos alimenticios negativos y su potencial cariogénico. XXVI congreso nacional de investigación en medicina. 2009. Disponible en: <https://www.medicina.uanl.mx/congreso/memorias2011/htm/1796/1046.htm>
6. Moori S. Estrés académico e ingesta alimentaria de los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición humana. I congreso nacional de investigación. 2011. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/158

7. Marczinki C, Fillmore M, Bardgett M, Howard M. Effects of energy drinks mixed with alcohol on behavioral control: risks for college students consuming trendy cocktails. Alcohol Clin Exp Res [Internet] 2011; 35(7):1282-92. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3117195/#:~:text=Coadministrati on%20of%20the%20energy%20drink%20with%20alcohol%20increased%20self%20reported,when%20alcohol%20was%20administered%20alone>.
8. Álvarez K, Arenas V, Llactarimay E , Mendoza D, Minaya R, Penao M, Tovar C, Zegarra A, Castro W. Prevalencia del consumo de bebidas energizantes en estudiantes de medicina del primer y segundo año de estudios de pregrado de la UNMSM. [Internet] 201. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Disponible en http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v72_sup/pdf/a05v72_sup.pdf
9. Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro. Instituto Nacional de Salud. [Internet] 2019. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-bebidas-energizantes-eleva-el-riesgo-de-danos-al-corazon-y-al-cerebro>
10. Regueiro A. Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y como nos afecta? Universidad de Málaga [Internet]. 2915. Disponible en: www.uma.es
11. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrés. 2023. [internet] disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
12. Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés. Disponible en: www.ugr.es
13. Hernández R, Díaz W. Consideraciones teóricas y metodológicas para investigar sobre deserción escolar. Revista Perspectivas [Internet] 2017 2(2), 108–119. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/perspectivas/article/view/1315>

14. Zazueta A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revista Espacios [Internet] 2020 41 (48) Disponible en: www.researchgate.net

15. Gutierrez A. FACTORES ESTRESORES EN ESTUDIANTES DEL PREGRADO: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Ciencias Contables. 2016. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/13205>

16. Maza P. Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes. Tesis. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes, Ciencias de la Salud [Internet] 2018. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/219>

17. Vargas A. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Tesis. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, Vicerrectorado de investigación. [Internet] 2018. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_0202ea42c22a525bb726a2d7cf244dfd/Details

18. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Colombia. SUMA PSICOLOGICA [Internet] 2008. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604002.pdf>.

19. Diaz M. Consumo de bebidas energizantes con cafeína y sus efectos en estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana. Dialnet [Internet] 2018. 7(13). Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/59>

20. Dragol B. Bebidas energizantes. Hospital General Universitario De valencia, Unidad de Tecnología Clínica. Servicio Medicina interna [Internet] 2013. Disponible en: <https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/article/view/2637>
21. Martínez L. Efectos de las bebidas energizantes en estudiantes. Revisión de documental. Medellín-Colombia: Corporación universitaria Adventista, Facultad de Ciencias de la Salud [Internet] 2018. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/860/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N%20correcto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Ramos M. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. Tesis. Ica: Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", Farmacia bioquímica [Internet] 2015. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/items/9919453e-a605-4ba1-9230-32f58ae365b3>
23. Tejada M. Consumo de bebidas energizantes como factor asociado a la corta duración de sueño en estudiantes universitarios. Tesis. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego, Medicina Humana [Internet] 2018. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4289>
24. Rosa A. Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería de III ciclo de la Universidad Autónoma de Ica. Tesis. Ica: Universidad Autónoma de Ica, Ciencias de la Salud [Internet] 2017. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/146>
25. Apraez G. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de la Pontificia Universidad Javeriana. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Ciencias. Carrera de Nutrición y Dietética. Bogotá [Internet] 2021. Disponible en: [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58027/TRABAJO%](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58027/TRABAJO%20)

20FINAL%20TG%20Gabriela%20Apraez%20Guerrero%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Silva M. Tamara del Carmen Ramos Amador. Nivel de estrés, estado nutricional y consumo de bebidas energizantes y con cafeína en estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición del POLISAL, UNAN-Managua, septiembre 2021 - enero 2022. Tesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Departamento de Nutrición. Managua [Internet] 2022. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/18222/1/18222.pdf>
27. El Valle G, Fajardo L, Esteban H, Gordon C, Abril L, Vargas L. Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina. *Repert Med Cir* [Internet] 2024. Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1445/2387>
28. Mendoza M, Cornejo G, Al-kassab A, Rosales A, Chávez B, Alvarado G. Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* [Internet]. 2021; 59(4): 289-301. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272021000400289
29. Villacorta A, Villanueva A. Consumo de bebidas energéticas asociado al rendimiento académico en estudiantes de Medicina en una Universidad Peruana. [Pregrado]. Universidad Nacional del Santa. Facultad de ciencias. Escuela profesional de Medicina Humana. [Internet] 2022. Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4011>
30. Ordoñez G, Solaria. Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022. [Pregrado]. Facultad De Ciencia de los Alimentos Nutrición Y Técnicas Alimentarias [Internet] 2023. Disponible en:

<https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/ULCB/1211/turnitin%20Tesis%20ordo%C3%B1ez.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

31. Tacuche R, Rojas M, Chabely A. Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y alteraciones de la frecuencia cardiaca con el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la Unheval, Huánuco – 2020. [Pregrado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán Facultad De Medicina Escuela Profesional De Medicina Humana [Internet] 2023. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8537?show=full>

32. Levano P, Efectos en la salud debido al consumo de bebidas energizantes estudiantes medicina que acuden a un hospital en Piura. Universidad Cesar Vallejo. Facultad Ciencias de la Salud. Escuela medicina Humana [Internet] 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74989>

33. Burga M. Asociación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana de quinto a sexto año de la universidad Ricardo Palma agosto - diciembre del 2021. Universidad Ricardo Palma Facultad de Medicina Humana Escuela Profesional de Medicina Humana [Internet] 2023. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/6684>

34. Jiménez V. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. [Tesis pregrado]. Universidad Nacional De Tumbes Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Nutrición Y Dietética [Internet] 2023. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64229/TE%20-%20JIMENEZ%20VILLAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

35. Hernandez S. Metodología de la investigación. 6ta edición. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
36. Acevedo I. Aspectos Éticos En La Investigación Científica. Ciencia. enferm.
[Internet]. 2002; 8(1): 15-18. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Título del estudio "consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes",

Yo, _____, acepto participar en la investigación antes mencionada. Siendo realizada por los bachilleres de pregrado de la Universidad Nacional de Tumbes, ~~Arcaya Veintimilla Kuinberly Olenka y Berru Alburqueque Estefany~~; asesoradas por el Mg. Víctor Guzmán ~~Tripul~~, teniendo como objetivo general: Determinar la relación del consumo de bebidas energizantes y el estrés académico en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Por lo tanto, participare de la encuesta que será realizada por los investigadores, asumiendo que la información será solamente de conocimiento de los mismos y su asesor, quienes garantizan el secreto respecto a mi privacidad, estando consiente que el resultado será publicado sin mencionar nombres de los participantes.

Tumbes, 2024.

Firma del participante

Anexo 2: Cuestionario de consumo de bebidas energéticas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA

CUESTINARIO: "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES-2024"

INTRODUCCIÓN: Estimado alumno, a continuación, se le presentara una serie de preguntas para la cual se le solicita su sinceridad en las respuestas, marcando con una (x) la alternativa que usted crea conveniente. El cuestionario es anónimo por lo que la información proporcionada será considerada de carácter confidencial, la veracidad de los datos depende el éxito del estudio. Se agradece su colaboración.

DATOS GENERALES:

Sexo:

Femenino Masculino

Ciclo: _____ Edad: _____

Situación laboral: Trabaja No trabaja ()

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Usted conoce sobre el daño que causa las bebidas energizantes en nuestro organismo?

Sí No

¿Usted cree que es estimulador consumir bebidas energizantes para mejorar la capacidad de atención?

Sí No

¿Usted cree que al consumir bebidas energizantes ayudaran a aliviar el estrés?

Sí No

CONTENIDO

Por favor complete los espacios correspondientes a las preguntas planteadas. Si su respuesta es "SI", por favor avanzar a la pregunta N°3 y si su respuesta es "NO" solo responda la pregunta N°2.

¿Consumes bebidas energizantes?

Sí No

¿Porque no consumes bebidas energizantes?

- Ninguna razón en particular
- No necesito energizantes
- Pienso que son adictivos
- Pienso que no son saludables
- No siento curiosidad por probarlo

¿Qué le ocasiona el consumo de estas bebidas?

- Sensación de dinamismo
- Mantenerse despierto
- Estrés académico
- Costumbre y/o hábito
- Otros, especifique: _____

¿Consumes estas bebidas energizantes, durante el día o noche?

- Día
- Noche
- Cualquier hora del día

¿Cuál de estas bebidas consumes?

- Volt
- Red Bull
- ~~Burn~~
- Monster
- 220V
- Otros especifiquen _____

¿En qué circunstancia consume bebidas energizantes?

En periodo de exámenes

Durante la ejecución de tareas académicas

Antes de hacer deportes

Después de hacer deporte

Antes de exposiciones

¿Durante el consumo de bebidas energizantes usted ha mejorado su rendimiento académico?

Sí

No

¿Qué cantidad de bebidas energizantes consume en el día?

1 botella

2 botellas

3 botellas

>3 botellas

¿Con qué frecuencia consume estas bebidas?

A diario

Cada 3 días

A la semana

Una mensual

¿Durante el día con qué frecuencia consume bebidas energizantes?

1 vez al día

2 vez al día

3 veces al día

>3 veces al día

¡Gracias por tu participación!

Anexo 3: Inventario SISCO de estrés académico

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA**

**CUESTINARIO: “ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES-2024”**

INTRODUCCIÓN: Estimado alumno, a continuación, se le presentara una serie de preguntas para la cual se le solicita su sinceridad en las respuestas, marcando con una (x) la alternativa que usted crea conveniente. El cuestionario es anónimo por lo que la información proporcionada será considerada de carácter confidencial, la veracidad de los datos depende el éxito del estudio. Se agradece su colaboración.

I. CONTENIDO

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

a) Si b) No

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

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

1	2	3	4	5

Dimensión estresores

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia se estresa? Por

Estresores:	N	CN	RV	AV	CS	S
Competencia con mis compañeros del grupo						
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc)						
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as						
Mi participación en clases (responder a preguntas, hacer comentarios, etc)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La realización de un examen						
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
Que mis profesores/as estén mal preparados/as						
Asistir a clases aburridas o monótonas						
No entender los temas que se abordan en la clase						

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones? Cuando está estresado:

SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)						
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Dolores de cabeza o migraña						
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas						
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc						
Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Aislamiento de los demás						
Desgano para realizar las labores escolares						
Aumento o reducción del consumo de alimentos						

Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, marcando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia, para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
Escuchar música o distraerme viendo televisión						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Salir a caminar o hacer algún deporte						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

¡Gracias por su participación!

Anexo 4: Juicios de expertos de consumo de bebidas energéticas

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Córdova Gómez Richard Mardonio

PROFESIÓN: Mg. En Nutrición

Título de la investigación: Consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de Nutrición Y Dietética De La Universidad Nacional De Tumbes-2024.

Instrumento: Cuestionario para el medir nivel de conocimiento de los estudiantes de Nutrición sobre el consumo de bebidas energizantes.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: 0.00 – 0.2
REGULAR: 0.21 – 0.5
BUENO: 0.51 – 7
MUY BUENO: 0.71 – 8
EXCELENTE: 0.81 – 1.0

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	8
OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	8
ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	8
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	8
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	8
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	8
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	8
COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	8
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	8

SUGERENCIAS:

Firma y sello COD:



FECHA:

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Sánchez Torres Tatiana

PROFESIÓN: Lic. en Nutrición y Dietética

Título de la investigación: Consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de Nutrición Y Dietética De La Universidad Nacional De Tumbes-2024.

Instrumento: Cuestionario para el medir nivel de conocimiento de los estudiantes de Nutrición sobre el consumo de bebidas energizantes.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: 0.00 – 0.2
REGULAR: 0.21 – 0.5
BUENO: 0.51 – 7
MUY BUENO: 0.71 – 8
EXCELENTE: 0.81 – 1.0

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	6
OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	6
ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	6
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	6
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	6
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	6
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	7
COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	6
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	6

SUGERENCIAS:

Firma y sello COD:



FECHA:

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Tapia Cabrera Felicitas Eumelia

PROFESIÓN: Lic. en Nutrición

Título de la investigación: Consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de Nutrición Y Dietética De La Universidad Nacional De Tumbes-2024.

Instrumento: Cuestionario para el medir nivel de conocimiento de los estudiantes de Nutrición sobre el consumo de bebidas energizantes.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: 0.00 – 0.2
REGULAR: 0.21 – 0.5
BUENO: 0.51 – 7
MUY BUENO: 0.71 – 8
EXCELENTE: 0.81 – 1.0

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	8
OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	8
ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	8
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	8
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	8
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	8
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	8
COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	8
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	8

SUGERENCIAS:

Firma y sello COD:

FECHA:



Anexo 1: Solicitud de autorización para aplicación de instrumentos de investigación

“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO”

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

SR(A).

Mg. Leidy Ramírez Neyra

Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UNTUMBES.

Los que suscriben, Br. Arcaya Veintimilla Kuinberly Olenka y Br. Berru Alburqueque Estefany, ante usted nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, nos encontramos elaborando nuestro proyecto de investigación de pregrado **“CONSUMO DE BEBIDAS ENERGEXANTES ASOCIADAS AL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETETICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2024”**, para ser acreedores al título profesional de Licenciadas en Nutrición.

Por tal motivo solicitamos a usted la autorización correspondiente, accediendo a el desarrollo de la aplicación del instrumento de recolección de datos dirigida a los estudiantes de VII Y VIII ciclo de la escuela de nutrición.

Por lo expresado líneas arriba, rogamos autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, 2024

Br. Estefany Berru Alburqueque

Br. Kuinberly Olenka Arcaya Veintimilla

Anexo 2: Confiabilidad de inventario SISCO.VS de estrés académico:

Confiabilidad

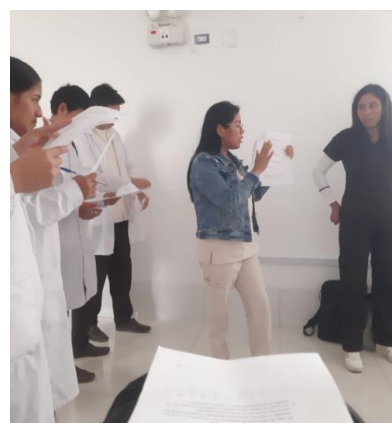
El Inventario SISCO SV-21 presenta una confiabilidad de .85 en alfa de Cronbach. Con relación a sus dimensiones constitutivas, la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83 en alfa de Cronbach, mientras que la de síntomas presenta una confiabilidad de .87 y la de estrategias de afrontamiento una de .85., ambas también en alfa de Cronbach.

Anexo 3: Confiabilidad de instrumento de consumo, ingesta y frecuencia de bebidas energizantes:

K: El número de ítems	10	FORMULA PARA CALCULAR ALFA DE CRONBACH $\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$
K - 1:	9	
ΣS_i^2 : Sumatoria de las Varianzas de los ítems	11.79	
S_T^2 : La Varianza de la suma de los ítems	41.91	
α : Coeficiente de Alfa de Cronbach	0.799	

Este resultado indica que el instrumento es altamente confiable.

Anexo 4: Evidencias fotográficas de ejecución de proyecto



Anexo 5: Acta y cuestionarios resueltos de ejecución de proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Ciudad Universitaria – Pampa Grande

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

05 de agosto del 2024

INFORME N° 003 - 2024/UNT-FCS-PJBACR

A : DR. MAURO MEZA OLIVERA
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional De Tumbes

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : MG. BALGÉLICA ANTZARA CERVANTES RUJEL
Presidenta de Jurado
Docente – Escuela de Enfermería

15 AGO 2024

EXPEDIENTE N°: FECHA:
RECIBIDO: HORA:

ASUNTO: Alcanzo N°03 acta de revisión proyecto de tesis

REFERENCIA: Solicitud de Est. Arcaya Veintimilla Kimberly y Berru Alburquerque Estefany

De mi especial consideración:

Tengo el a bien dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y alcanzar a su despacho el Acta N°03 del proyecto de tesis titulado “CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES ASOCIADAS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023“. Presentado por la Bach. Arcaya Veintimilla Kimberly y Berru Alburquerque Estefany, después de revisar el proyecto queda **Aprobado acto para su Ejecución.**

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.

Mg. Balgéllica A. Cervantes Rujel s

Presidente

ACTA N°03 - REVISIÓN DE PROYECTO DE TESIS:

"CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES ASOCIADAS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 0131- 2024/ UNTUMBES - FCS

Autor: Presentado por la Bach. Arcaya Veintimilla Kimberly y Berru Alburquerque Estefany

Siendo las 11:00 horas del día 05 de agosto del 2024, se inicia la reunión con el jurado Mg. Balgéllica Antazara Cervantes Rujel (presidenta), Mg. Angie Balbina Zapata Boyer (secretaria), Mg. Víctor Santos Guzmán Tripul (vocal-asesor); para la segunda revisión del Proyecto de tesis titulado: "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES ASOCIADAS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023, el cual haber levantado las observaciones del proyecto **Aprobando para su Ejecución.**

Presento ante Usted, con la finalidad de continuar con los tramites que correspondan. Siendo las 12:00 horas del día 05 de agosto del 2024, se firma la presente para mayor conformidad.

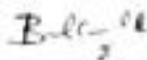
Atentamente.



Mg. Angie Balbina Zapata Boyer
Secretaria



Mg. Víctor Santos Guzmán Tripul
Vocal



Mg. Balgéllica Cervantes Rujel
Presidente

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio "consumo de bebidas energizantes asociadas al estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes",

Yo Adriany Donida Hugo Cabrera, acepto participar en la investigación antes mencionada. Siendo realizada por los bachilleres de pregrado de la Universidad Nacional de Tumbes, **Arcaya Veintimilla Kuinberly Olenka y Berru Alburqueque Estefany**, asesoradas por el **Mg. Victor Guzmán Tripul**, teniendo como objetivo general: Determinar la relación del consumo de bebidas energizantes y el estrés académico en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Por lo tanto, participare de la encuesta que sera realizada por los investigadores, asumiendo que la información será solamente de conocimiento de los mismos y su asesor, quienes garantizan el secreto respecto a mi privacidad, estando consiente que el resultado será publicado sin mencionar nombres de los participantes.

Tumbes, 2024.


Firma del participante

I. CONTENIDO

Por favor complete los espacios correspondientes a las preguntas planteadas. Si su respuesta es "SI", por favor avanzar a la pregunta N°3 y si su respuesta es "NO" solo responda la pregunta N°2.

1. **¿Consume bebidas energizantes?**
SI No
2. **¿Porque no consume bebidas energizantes?**
 - a. Ninguna razón en particular
 - b. No necesito energizantes
 - c. Pienso que son adictivos
 - d. Pienso que no son saludables
 - e. No siento curiosidad por probarlo
3. **¿Qué le ocasiona el consumo de estas bebidas?**
 - a. Sensación de dinamismo
 - b. Mantenerse despierto
 - c. Estrés académico
 - d. Costumbre y/o hábito
 - e. Otros, especifique: _____
4. **¿Consume estas bebidas energizantes, durante el día o noche?**
 - a. Día
 - b. Noche
 - c. Cualquiera hora del día
5. **¿Cuál de estas bebidas consume?**
 - a. Volt
 - b. Red Bull
 - c. Burn
 - d. Monster
 - e. 220V
 - f. Otros especifiquen _____
6. **¿En qué circunstancia consume bebidas energizantes?**
 - a. En periodo de exámenes
 - b. Durante la ejecución de tareas académicas

- c. Antes de hacer deportes
 - d. Después de hacer deporte
 - e. Antes de exposiciones
7. ¿Durante el consumo de bebidas energizantes usted ha mejorado su rendimiento académico?
- a. Sí
 - b. No
8. ¿Qué cantidad de bebidas energizantes consume en el día?
- a. 1 botella
 - b. 2 botellas
 - c. 3 botellas
 - d. >3 botellas
9. ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas?
- a. A diario
 - b. Cada 3 días
 - c. A la semana
 - d. Una mensual
10. ¿Durante el día con qué frecuencia consume bebidas energizantes?
- a. 1 vez al día
 - b. 2 vez al día
 - c. 3 veces al día
 - d. >3 veces al día

¡Gracias por tu participación!

ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA

CUESTINARIO: "ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES-2021"

INTRODUCCIÓN: Estimado alumno, a continuación, se le presentara una serie de preguntas para la cual se le solicita su sinceridad en las respuestas, marcando con una (x) la alternativa que usted crea conveniente. El cuestionario es anónimo por lo que la información proporcionada será considerada de carácter confidencial, la veracidad de los datos depende el exito del estudio. Se agradece su colaboración.

I. CONTENIDÓ

a) Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

a) ~~Si~~

b) No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

1. Dimensión estresores

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia se estresa? Por...

Estresores:	0 1 2 3 4 5					
	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Competencia con mis compañeros del grupo				X		
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días				X		
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases				X		
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc)			X			
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as				X		
6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (currículo de lecturas, fechas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)			X			
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as				X		
8. Mi participación en clases (responder a preguntas, hacer comentarios, etc)			X	X		
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				X		
10. La realización de un examen			X			
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo				X		
12. La poca cantidad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as					X	
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as				X		
14. Asistir a clases aburridas o monótonas				X		
15. No entender los temas que se abordan en la clase				X		

2. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones? Cuando estás estresado:

SÍNTOMAS	0	1	2	3	4	5
	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)			X			
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)			X	-		
3. Dolores de cabeza o migraña				X		
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas			X			
5. Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X			
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X			
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X			
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X			
9. Ansiedad, angustia o desesperación				X		
10. Problemas de concentración			X			
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad				X		
12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X			
13. Aislamiento de los demás				X		
14. Desgano para realizar las labores escolares				X		
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos				X		

3. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, marcando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia, para enfrentar tu estrés te orientas a: 2 3 4 5

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					X	
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión					X	
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					X	
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)				X		
5. La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)				X		
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa				X		
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos				X		
8. Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).				X		
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa				X		
10. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa				X		
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					X	
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione				X		
13. Salir a caminar o hacer algún deporte					X	
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					X	
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					X	

¡Gracias por su participación!

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	ITEM	Valor final
Estrés	Los seres humanos experimentan el estrés como una reacción normal a las omnipresentes normas sociales contemporáneas de temor, tensión y peligro.	El Nivel de estrés se medirá a través del Inventario SISCO de estrés académico y se obtiene de la sumatoria de las respuestas dividido por el número de ítem.	<p>Percepción del estrés</p> <p>Reacciones frente al estrés</p> <p>Frecuencia de uso de estrategias</p>	<p>Preg. 3 a la 15</p> <p>Preg 16 - 30</p> <p>Preg 31 - 45</p>	<p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p> <p>Rara vez</p> <p>Algunas veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	ITEM	Valor final
Bebidas energizantes	Estas bebidas son preparados estimulantes elaborados con carbohidratos (glucosa, glucoronolactona, fructosa o sacarosa) y cafeína. También pueden contener complementos dietéticos (taurina, vitaminas, minerales), extractos de plantas, aditivos acidificantes (ácido cítrico y citrato de sodio), conservantes (benzoato de sodio) y benzoato de sodio (19).	Se hará preguntas con respuesta categorizadas en referencia al consumo y frecuencia de las bebidas que consuman los estudiantes	Consumo Frecuencia Cantidad	Ítem 1-7 Ítem 8 Ítem 9-10	Escala nominal