



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A
LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023**

TESIS

Para optar el título profesional de Médico Cirujano

AUTOR

Apaza Jacinto, Raúl Angel (ORCID 0000-0001-8094-0358)

ASESOR

Quiñones Laveriano, Dante Manuel (ORCID 0000-0002-1129-1427)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Apaza Jacinto, Raúl Angel

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento de identidad del AUTOR: 72878664

Datos de asesor

ASESOR: Quiñones Laveriano, Dante Manuel

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 46174499

Datos del jurado

PRESIDENTE: Cano Cardenas, Luis Alberto

DNI: 10625112

ORCID: 0000-0002-6745-4846

MIEMBRO: Llanos Tejada, Felix Konrad

DNI: 10303788

ORCID: 0000-0003-1834-1287

MIEMBRO: Medina Chinchon, Mariela

DNI: 10251105

ORCID: 0000-0003-3428-8631

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Apaza Jacinto Raúl Angel, con código de estudiante N° 201610015, con DNI N° 72878664, con domicilio en Loma de los pensamientos 167 dpto. 4 Urb Prolg. Benavides, distrito de Santiago de Surco, provincia y departamento de Lima - Lima, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

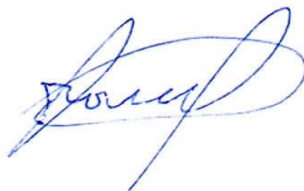
La presente tesis titulada; “ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023”, es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Quiñones Laveriano, Dante Manuel, y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc; la cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y tiene el 11% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 14 de Agosto de 2024



Apaza Jacinto Raúl Angel

DNI N° 72878664

INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	11 %	7 %	7 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3 %
3	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	dspace.unia.es Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
7	Francisco Guillén Alcolea, José Francisco López-Gil, Pedro J. Tárraga López. "Adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años de la Región de Murcia", Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, 2020 Publicación	1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A mis padres, con mucho amor, quienes espero siempre me acompañen en espíritu a seguir avanzando y fueron siempre mi inspiración

A mi familia y amigos, quienes me apoyaron en momentos de gran tribulación y no se rindieron conmigo

A Cindy, mi fiel compañera canina de incontables amanecidas dedicadas a la carrera

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a mis padres, quienes me brindaron apoyo incondicional y me enseñaron la vocación de ayudar y sanar. Es gracias a ellos que logre alcanzar mis metas y plantearme más a futuro, quienes siempre me apoyaron a enfocarme en mis estudios y la culminación de mi carrera pese a las adversidades en el camino.

Agradecer a mis amigos y familia, quienes en momentos difíciles durante la carrera estuvieron para ofrecer su apoyo, la cual me permitió seguir la carrera, reconocer también a aquellos compañeros de estudio quienes se volvieron amigos, familia, con quienes compartí días de esfuerzo, dedicación y diversión.

Agradecer a mis docentes, mis maestros, aquellos doctores y doctoras quienes con su ejemplo inspiraron no solo a aprender, sino a amar la carrera y darle un sentido de vocación a los conocimientos adquiridos durante la misma. De igual manera al doctor Jhony A. De La Cruz Vargas, director general del Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas (INICIB), al doctor Dante M. Quiñones Laveriano, asesor de la tesis presentada, quien brindo guía y apoyo en todo momento, y a los demás docentes dedicados a enseñar y guiar en la elaboración de este y otros trabajos de tesis.

Por último, agradecer a la universidad y facultad que me vio iniciar y terminar tan esforzada y valerosa carrera. Mi por siempre Alma Mater.

RESUMEN

Introducción: El estrés académico y el sedentarismo son preocupaciones de salud pública que afectan significativamente a la población estudiantil universitaria, especialmente en disciplinas como la medicina. El retorno a la presencialidad académica tras períodos de aprendizaje remoto debido a la pandemia de COVID-19 ha planteado nuevos desafíos para los estudiantes universitarios, en términos de ajuste a las nuevas rutinas y demandas académicas.

Objetivo: Establecer la asociación entre estrés académico y sedentarismo desarrollado tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.

Metodología: Investigación observacional, analítico y transversal; tuvo una muestra de 422 alumnos de pregrado de medicina seleccionados por un muestreo probabilístico aleatorio simple. La información recolectada fue por medio del cuestionario de actividad física IPAQ para evaluar el sedentarismo y el inventario SISCO SV-21 para evaluar el estrés académico, además de un cuestionario de covariables (confusores).

Resultados: Respecto al sedentarismo, solo un 17,3% presentaron niveles de actividad física baja. Acerca del estrés académico, un 50% demostró estar expuestos a dicha variable; entre sus dimensiones se observó estímulos estresores (51,2%), reacciones sintomáticas (53,8%) y buenas estrategias de afrontamiento (51,4%). De acuerdo al análisis multivariado, el estrés académico ($P_a < 0,001$; $RPa = 2,14$) y sus dimensiones estímulos estresores ($P_a < 0,001$; $RPa = 1,82$) y síntomas o reacciones ($P_a < 0,001$; $RPa = 1,97$) se asociaron significativamente con el sedentarismo, mientras que en estrategias de afrontamiento ($P_a = 0,099$; $RPa = 1,41$) no mostro asociación.

Conclusión: Existe una asociación significativa entre el estrés académico y sus respectivas dimensiones estímulos estresores, reacciones sintomáticas, exceptuando estrategias de afrontamiento, con el sedentarismo en estudiantes de medicina analizados.

Palabras clave: Estrés psicológico, conducta sedentaria, estudiantes, Educación de Pregrado en Medicina (DeCS).

ABSTRACT

Introduction: Academic stress and sedentary lifestyle are public health concerns that significantly affect the university student population, especially in disciplines such as medicine. The return to in-person academics after periods of remote learning due to the COVID-19 pandemic has posed new challenges for university students, in terms of adjusting to new routines and academic demands.

Objective: Establish the association between academic stress and sedentary lifestyle developed after the return to academic presence in undergraduate university students of the Faculty of Human Medicine of the Ricardo Palma University – 2023.

Methodology: Observational, analytical and transversal research; had a sample of 422 undergraduate medical students selected by simple random probabilistic sampling. The information collected was through the IPAQ physical activity questionnaire to evaluate sedentary lifestyle and the SISCO SV-21 inventory to evaluate academic stress, in addition to a covariate questionnaire (confounders).

Results: Regarding sedentary lifestyle, only 17,3% presented low levels of physical activity. Regarding academic stress, 50% demonstrated that they were exposed to this variable; Among its dimensions, stressor stimuli (51,2%), symptomatic reactions (53,8%) and good coping strategies (51,4%) were observed. According to the multivariate analysis, academic stress ($P_a < 0,001$; $R_{Pa} = 2,14$) and its dimensions, stressful stimuli ($P_a < 0,001$; $R_{Pa} = 1,82$) and symptoms or reactions ($P_a < 0,001$; $R_{Pa} = 1,97$) were significantly associated with sedentary lifestyle, while coping strategies ($P_a = 0,099$; $R_{Pa} = 1,41$) showed no association.

Conclusion: There is a significant association between academic stress and its respective dimensions, stressful stimuli, symptomatic reactions, except coping strategies, with sedentary lifestyle in the medical students analyzed.

Keywords: Psychological stress, sedentary behavior, students, Undergraduate Education in Medicine (DeCS).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
--------------------------	----------

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.2.1 PROBLEMA GENERAL.....	4
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	4
1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	6
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
2.1.1 INTERNACIONALES.....	7
2.1.2 NACIONALES.....	9
2.2. BASES TEÓRICAS.....	12
2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	15

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS.....	18
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN.....	18

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	19
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	19
4.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	22
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	30
4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	31
4.7. ASPECTOS ÉTICOS.....	32

CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS.....	33
5.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO.....	34
5.1.2 ANÁLISIS BIVARIADO.....	37
5.1.3 ANÁLISIS MULTIVARIADO.....	41
5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	46

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES.....	52
6.2. RECOMENDACIONES.....	53

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
--	-----------

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS.....	60
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS.....	61
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA.....	62
ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS.....	63
ANEXO 5: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER.....	64
ANEXO 6: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	65
ANEXO 7: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	66

ANEXO 8: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS	
ANEXO 8.1: DATOS EPIDEMIOLÓGICOS.....	67
ANEXO 8.2: INVENTARIO SISCO SV-21.....	67
ANEXO 8.3: CUESTIONARIO IPAQ.....	70
ANEXO 8.4: CUESTIONARIO DE COVARIABLES (CONFUSORES).....	72
ANEXO 8.5: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	74
ANEXO 9: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.....	75
LISTA DE TABLAS.....	76
LISTA DE FIGURAS.....	77

INTRODUCCIÓN

El estrés académico y el sedentarismo son dos preocupaciones de salud pública que afectan significativamente a la población estudiantil universitaria, especialmente en disciplinas exigentes como la medicina. El sedentarismo, caracterizado por un estilo de vida físicamente inactivo, ha sido asociado con una serie de problemas de salud, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos ^{1, 2}. Por otro lado, el estrés académico, las evaluaciones y las demandas del entorno educativo puede tener un impacto negativo en el bienestar físico y mental de los estudiantes ⁴.

El retorno a la presencialidad académica después de períodos de aprendizaje remotos debido a la pandemia de COVID-19 ha planteado nuevos desafíos para los estudiantes universitarios, particularmente en términos de ajuste a las nuevas rutinas y demandas académicas ³. En este contexto, es crucial comprender cómo el sedentarismo puede influir en el desarrollo e incremento de estrés académico en los estudiantes, especialmente en áreas de estudio como la medicina, que demandan un alto nivel de dedicación y compromiso ⁴, tras el retorno a la presencialidad.

Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo investigar la asociación entre el estrés académico y el sedentarismo en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana tras el retorno a la presencialidad académica. Al comprender mejor esta relación, se podrán identificar posibles áreas de intervención y desarrollo de programas de promoción de la salud dirigidos a mejorar el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Actualmente, los estudios que plantean una asociación entre el estrés académico y sedentarismo en relación a factores académicos en estudiantes universitarios son limitados, sobre todo en estudiantes de medicina, quienes tienen gran sobrecarga académica y escaso tiempo libre, sumando a esto el reto que ha representado el retorno a la presencialidad académica en nuestro entorno nacional tras la pandemia COVID – 19, afectando su salud física y mental.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a causa de enfermedades no transmisibles (ENT), siendo entre un 20% a 30% mayor en comparación con quienes si realizan actividad física de manera considerable. Entiéndase dentro de las enfermedades no transmisibles que aparecen consecuencia del sedentarismo: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad/sobrepeso, alteraciones metabólicas, entre otros ⁵. En relación a esto los estudiantes universitarios son considerados una comunidad vulnerable, por las largas horas de estudio y poca actividad física. Al respecto, investigadores del tema expresan que, los universitarios son considerados un grupo vulnerable para el desarrollo de conductas sedentarias, por la escasa práctica de actividad física, ya que deben enfocarse y priorizar su rendimiento académico, secuela de esto, se exponen al padecimiento de enfermedades no transmisibles en el futuro ².

En Latinoamérica se han realizado estudios en alumnos de medicina, quienes tienen la responsabilidad de promocionar estilos de vida saludables. En Perú, la falta de dichos estilos en nuestros estudiantes sería uno de los problemas de salud en la sociedad actual, el cual se generalizó y amplificó con la declaración de aislamiento por la Pandemia COVID – 19, periodo en que las clases presenciales se convirtieron en virtuales y los alumnos se vieron obligados a recibir clases en sus domicilios por medio de instrumentos y plataformas tecnológicas. Todo ello llevó a una falta de movilización que conllevó al sedentarismo, ya que el ajetreo de asistir a clases y actividades propias de la población universitaria estaban impedidas, las largas horas sentados frente a computadoras y otros dispositivos por las clases, prácticas y trabajos grupales obligaban al alumnado a desarrollar poca o nula actividad física.

Por su parte, el estrés académico tiene un proceso sistémico de carácter psicológico que se presenta en los alumnos cuando se encuentran bajo una serie de demandas estudiantiles, afectando las horas que dedicaban a descanso y recreación, presentando así factores estresores, que provocan situaciones estresantes, manifestándose en desequilibrios que obligan al alumnado a esforzarse en actuar para manejar dichas situaciones, lo que puede afectar su rendimiento académico y físico. En este sentido, estudiosos del tema opinan que, se ha comprobado que los niveles de estrés de los estudiantes de medicina, a diferencia con estudiantes de otras profesiones, son significativos, con una probabilidad mayor de incidencia de enfermedades psicológicas ⁴. Al respecto, se manifiesta que el estrés académico que presentan los estudiantes universitarios se encuentra asociado con el bajo rendimiento académico, situación que va a depender de que el estudiante sepa cómo afrontar dicho tema ante las presiones ⁶.

Como hemos podido apreciar, tanto el estrés académico como el sedentarismo afectan a los estudiantes en el aspecto físico, emocional y psicológico, lo que ha repercutido en su estilo de vida y en su desempeño académico sobre todo tras la implementación de la virtualidad de clases en los últimos años. Recientemente, a nivel nacional se ha procedido a retornar a la presencialidad de las clases, tanto teóricas como prácticas, dicho cambio, de carácter brusco y repentino, ha debido repercutir en el estilo de vida que el alumnado había adoptado durante la pandemia, representando un desafío el readaptarse en los estudiantes de medicina.

Por lo expuesto anteriormente, el presente trabajo de investigación plantea como objetivo general, establecer la asociación entre estrés académico y sedentarismo que se haya desarrollado tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Existe una asociación significativa entre estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Existe una asociación significativa entre factores estresores y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?
- ¿Existe una asociación significativa entre reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?
- ¿Existe una asociación significativa entre estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?

1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Y DE LA URP VINCULADA

El presente trabajo se encuentra en Salud Mental según las “Prioridades de investigación en salud 2019 – 2023 del Instituto Nacional de Salud”. Se encuentra además dentro de las líneas de prioridades de la Universidad Ricardo Palma 2021 – 2025: Salud mental.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El retorno a clases presenciales es un evento de reciente incorporación en nuestro país. Referente a las clases universitarias, se decretó a nivel nacional dicho retorno a partir del segundo semestre académico del año 2022, entendiéndose como ciclo 2022-II, el cual inició a finales de agosto del mismo año⁷. Dicho evento representó un cambio total en lo que hasta la fecha había significado una nueva realidad en cuanto al desarrollo de las actividades académicas de los estudiantes

universitarios en nuestro país, no siendo ajenos a dicho evento los estudiantes de medicina, para quienes este cambio implicó también el retorno a los hospitales y centros de salud para la realización de las clases prácticas de sus respectivos cursos. Es en este contexto actual y reciente en el cual se busca trabajar las variables de este trabajo.

Este estudio es importante porque aborda el tema del sedentarismo, en cómo afecta a los estudiantes universitarios y en particular a los estudiantes de medicina, también se busca hacer referencia al aumento del sedentarismo por efecto de la Pandemia COVID – 19 y a los cambios en el mismo tras el reciente retorno a la presencialidad, asimismo, se aborda cómo afecta a la salud, riesgos que implica, causas y efectos a largo plazo.

Otro punto, a nivel social, radica en lo referente al tema de estrés académico y sus efectos en los estudiantes universitarios de medicina, cómo se ven afectados por la carga académica, los estresores que afectan al estudiantado, causas y formas de afrontar las situaciones generadoras de estrés.

Los resultados del estudio están orientados a determinar la implicancia del sedentarismo y factores del estrés académico en el ámbito estudiantil universitario de nuestro país, ajustando por lo tanto su interpretación a nuestra realidad nacional y cultural, lo cual reflejó aspectos propios de la población peruana y las posibles implicancias del retorno a la presencialidad académica reciente.

Otro punto de la importancia de este estudio del sedentarismo, es el de generar conocimiento y conciencia sobre el gasto que implica a la población en dinero y tiempo, por consecuencia de las ENT que produce el sedentarismo, ya que, al tratarse de patologías crónicas, tienen que realizarse estudios y tratamientos permanente y constantemente.

También en lo económico, esta investigación es importante respecto al tema de estrés académico y sedentarismo debido a los gastos que generan al Estado, por las prácticas médicas que se tienen que realizar a las personas afectadas por las consecuencias de sus efectos a largo plazo y cuyos gastos en su mayoría son cubiertos en nuestro país por el Sistema Integral de Salud (SIS).

En ese sentido los resultados del estudio servirán también para dar a conocer y concientizar sobre las implicancias económicas y los significativos gastos que acarrearía el estar expuesto al estrés académico y sedentarismo a largo plazo, tanto para la economía personal como para la del Estado peruano.

Este estudio se convertiría en base para la comunidad académica, científica y social, el que podrá

ser consultado libremente, brindando aportes académicos para estudios futuros. En ese sentido, autores indican que, se justifica socialmente una investigación, cuando brinda aportes para la solución de alguna problemática social y en nuestro caso, de nuestra realidad nacional ⁸.

1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma que hayan cursado recientemente el segundo ciclo académico del año 2023, ciclo 2023-II.

Viabilidad

El estudio se realizó a estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, luego de contar con la autorización del Decanato de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma, se aplicaron encuestas que facilitaron la obtención de datos, los cuales no se alteraron, ni generaron algún daño a la población estudiada.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer la asociación entre estrés académico y sedentarismo desarrollada tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.

1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la asociación entre estímulos estresores y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023.
- Determinar la asociación entre reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023.
- Determinar la asociación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 INTERNACIONALES

- Vera, A en su estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental con un corte correlacional “Relación entre el Estrés Académico Percibido y los Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios de Posgrado en la Ciudad de Bogotá” del año 2022, realizado en Colombia, tuvo como objetivo general Identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado, se usó para la recolección de datos un cuestionario de 28 ítems, tipo Likert de estilos de vida en jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana en la ciudad de Cali, empleándose el inventario de SISCO del estrés académico. Se concluyó de este estudio que: Existe correlación débil entre estrés académico percibido y los estilos de vida, se evidencia que, aunque los participantes no presentan sintomatología significativa relacionada con el estrés académico, si se hallan otros factores externos, que se asocian al mantenimiento de hábitos de vida poco saludables, como los escasos espacios que la universidad les brinda para mejorar sus hábitos de alimentación y el desarrollo de actividad física ⁹.
- Quirumbay, BN et al en su trabajo de enfoque cuantitativo, investigación descriptiva, de corte transversal “Sedentarismo y Actividad Física en los Estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena” del año 2022, realizado en Ecuador, tuvo como objetivo general Diagnosticar el nivel de sedentarismo y de actividad física en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para la recolección de datos se utilizó una encuesta, con 16 ítems de escala de Likert. Luego de los análisis, se concluyó que: El sedentarismo es una conducta bastante frecuente en los estudiantes universitarios, asociado al escaso interés hacia la práctica de la actividad física ².
- Barrios, K et al en su trabajo descriptivo, transversal titulado “Estrés en Estudiantes de Enfermería que Realizan Prácticas Clínicas en una Institución Universitaria de Cartagena - Colombia, 2019” del año 2019, realizado en Colombia, tuvo como objetivo general Determinar los niveles de estrés que experimentan los estudiantes de

enfermería que realizan sus prácticas clínicas en una institución universitaria de la ciudad de Cartagena (Colombia), para la recolección de datos se utilizó el cuestionario KEZKAK en una escala tipo Likert, conformada por 62 ítems. Tras el análisis de datos, se concluyó que: Entre los estudiantes predominan altos niveles de estrés por la realización de prácticas clínicas, falta de competencias, por lo que los estudiantes consideran no tener las capacidades necesarias para dar atención a los pacientes, especialmente cuando deben hacer frente a situaciones críticas ¹⁰.

- Sánchez, L et al en su trabajo de tipo descriptivo, corte transversal “Comportamiento Sedentario en Estudiantes Universitarios” del año 2019, realizado en Colombia, tuvo como objetivo general Determinar el comportamiento sedentario en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. Luego de los análisis, se concluyó que: Los estudiantes universitarios invierten más de 2 horas diarias utilizando el celular, el que fue considerado parte integral de la vida universitaria por su contribución al aprendizaje, también es utilizado para diversas actividades de ocio, también utilizan parte de su tiempo frente a pantallas, principalmente la computadora, existen también diferencias significativas entre género y edad, ya que se observó que los hombres gastan más horas en los videojuegos en comparación con las mujeres que prefieren el celular, en cuanto a la edad, los más jóvenes gastan mayor tiempo ante el celular, mientras los mayores de 26 años de edad invierten su tiempo en la computadora ¹¹.
- Olmos, J et al en su estudio descriptivo, de corte transversal “Factores Estresores y Síntomas Somáticos del Sistema Músculo-esquelético en Estudiantes Universitarios de Palmira” del año 2018, realizado en Colombia, tuvo como objetivo general Identificar los factores estresores y síntomas somáticos del sistema músculo-esquelético en estudiantes pertenecientes a diversos programas de una facultad de salud en una universidad de la Ciudad de Palmira, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de caracterización sociodemográfica de síntomas somáticos con 90 ítems y un cuestionario tipo Likert de la escala de factores estresores compuesta por 54 ítems. Tras el análisis se concluyó que: Conforme a los síntomas somáticos músculos-esqueléticos se evidencia una variabilidad en la incidencia en la población a estudio, siendo los más recurrentes los dolores de cabeza con sensación tirantez o tensión, dolores de espalda y dolores en la nuca o zona cervical, en cuanto a los

factores estresores que les genera más percepción de angustia a los estudiantes son las deficiencias metodológicas de los docentes, la intervención en público y los exámenes, se visualizan también otros factores con mediana percepción de angustia, como la sobrecarga en el estudiante y falta de control en rendimiento ¹².

2.1.2 NACIONALES

- Manrique, D y Tavera, K en su estudio observacional, analítico, corte transversal titulado “Factores Asociados a Sedentarismo en los Estudiantes de Pregrado de Medicina de la Universidad Nacional del Santa – 2022” del año 2022, realizado en Chimbote – Perú, tuvo como objetivo general Establecer si los factores sociodemográficos, antropométricos, académicos y psicológicos están asociados a sedentarismo en los estudiantes de medicina, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario compuesto por 21 ítems, con factores sociodemográficos, escala de depresión, ansiedad y estrés y el cuestionario internacional (IPAQ) de actividad física constó de 7 preguntas. Luego de los análisis, se concluyó: Se pudo establecer que algunos factores sociodemográficos y académicos están asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional del Santa, existen niveles leves de depresión y estrés y nivel moderado de ansiedad, los estudiantes con rendimiento académico regular y bueno tuvieron menos prevalencia de sedentarismo en comparación con estudiantes con rendimiento deficiente y los estudiantes con actividad física baja, sólo realizan actividades como caminar ¹³.
- Miranda, R en su estudio analítico, retrospectivo, nivel experimental “Efecto del Sedentarismo Debido a las Clases Virtuales en el IMC y Circunferencia Abdominal en Alumnos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María UCSM 2019 – 2020” del año 2022, realizado en Perú, tuvo como objetivo general: Analizar el efecto del sedentarismo debido a las clases virtuales en el IMC y circunferencia abdominal en alumnos universitarios, para la recolección de datos se utilizó una encuesta virtual, recolección de datos de talla, peso y medición de la circunferencia abdominal, luego de los análisis, se concluyó que: Se demuestra que, una vida confinada en casa durante la pandemia, trajo cambios en los estilos de vida y estos a su vez en la condición física de las personas, aumentó el sedentarismo, aumentó el

peso, lo que se vio reflejado en el IMC y en la circunferencia abdominal, al volver a la normalidad, la actividad física aumentó, debido a la necesidad de caminar más, retomar actividades deportivas, entre otras, evidenciado en una disminución del IMC y de la circunferencia abdominal, la gran mayoría, mantiene los cambios físicos generados por el confinamiento; en la relación de circunferencia abdominal y actividad física, se evidencia un gran número de sedentarios y con respecto al riesgo cardiovascular, es mayor en los sedentarios en comparación con los que son activos y muy activos ¹⁴.

- Delgado, Y en su trabajo cuantitativo, descriptivo, observacional, prospectivo, transversal, univariado “Estrés Académico Durante el COVID - 19 en Estudiantes Universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas – 2021” del año 2022, realizado en Amazonas – Perú, tuvo como objetivo general Determinar el nivel de estrés académico durante el COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, para la recolección de datos se utilizó el inventario de estrés académico SISCO adaptado al escenario de la Pandemia por COVID-19, con 47 apartados. Luego de los análisis, se concluyó que: El 82,7% de los estudiantes presentó estrés moderado, el 15,3% severo y el 2% leve, no hubo correlación estadística entre estrés académico y sexo masculino y femenino, se identificó que las mujeres fueron más afectadas con el 49% por el estrés académico, con relación a varones con el 33,7%, en la dimensión estresores el estrés moderado fue del 75,5%, severo del 14,3% y leve del 10,2%, en la dimensión síntomas, el estrés moderado fue del 67,3%, severo del 24,5% y leve del 8,2%, en estrategias de afrontamiento, el estrés moderado fue del 67,3%, severo del 28,6% y leve del 4,1% y el estrés académico del nivel moderado, fue el predominante en estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento ¹⁵.
- Janampa, A et al en su estudio transversal, analítico “Nivel de Actividad Física y Conducta Sedentaria en Estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Pública Peruana” del año 2021, realizado en Perú, tuvo como objetivo general Determinar los niveles de actividad física y conducta sedentaria, así como factores relacionados a estas, en estudiantes universitarios, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), para evaluar el nivel de

actividad física y sedentarismo. Luego de los análisis, se concluyó que: El 35% del sexo femenino y el 30,1% de estudiantes de preclínica presentaron un nivel bajo de actividad física, el sexo masculino y grupo de 20 a 24 años de edad estuvieron asociados a una menor prevalencia de nivel bajo de actividad física, la conducta sedentaria fue del 60,9% en el grupo menor de 20 años y el 55,5% en estudiantes de preclínica, los tres grupos en que se asoció una menor prevalencia sedentaria fueron en los mayores de 25 años de edad, estudiantes de clínica y con nivel de actividad física alto ¹⁶.

- Vásquez, M en su trabajo descriptivo, no experimental “Estrés Académico en Estudiantes, Primer Año Medicina Humana, de una Universidad Particular, Chiclayo, Setiembre - diciembre 2019”, del año 2021, realizado en Perú, tuvo como objetivo general Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de medicina humana, para la recolección de datos se utilizó el inventario SISCO de estrés académico con 31 ítems, en escala tipo Likert. Luego de los análisis, se concluyó que: Se encontró nivel bajo de estrés académico, con evidencia de que gran parte de los estudiantes se encontraron en situación de tensión por posibles causas, como son rendimiento académico, mantenimiento de buenas notas, pocas horas de sueño y descanso, alto nivel de exigencia, tanto física y emocional, por lo que se observó el nivel de estrés académico se encontró el 46% en promedio bajo, de los estresores el 46% nivel bajo de estrés académico, reacciones con el 44% nivel bajo y estilos de afrontamiento con el 41% de nivel alto ¹⁷.

2.2 BASES TEÓRICAS

Sedentarismo

Definición

El sedentarismo, epidemiológicamente hablando, está presente en un 31% de población adulta y un 80% en población en etapa adolescente, los cuales no cumplen con las recomendaciones acerca de actividad física mínima establecida por la OMS ⁵, siendo en este caso dicha población definida como un grupo de riesgo a exposición de la variable en cuestión.

Es además un factor de riesgo que está involucrado en el desarrollo ENT como son la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, afectando la calidad de vida del individuo y representando un factor importante de morbimortalidad a nivel mundial ^{1, 11}.

Igualmente, se relación con la salud mental del individuo. La carencia parcial o absoluta de actividad física conllevaría a que las persona presenten problemas relacionados con su bienestar y estabilidad mental: alteraciones del sueño, el desarrollo de estrés, ansiedad y depresión, en el caso del alumnado universitario esto se evidenciaría en una disminución del rendimiento académico y la presencia de estrés académico agravado ².

En adición, el sedentarismo es un comportamiento identificado mundialmente como la cuarta causa de muerte; el uso de equipos electrónicos con pantallas se ha convertido en un factor importante que incrementa la tendencia al sedentarismo al actuar como un reemplazo de las actividades de físicas cotidianas y de ocio ¹¹.

Dimensiones

- **Actividad Física**

La actividad física es aquel movimiento realizado con el cuerpo humano, generando mayor gasto de energía que el que se produce al estar el cuerpo en reposo total, dicha actividad física es necesaria para mantener en buena condición el cuerpo humano y mantener en equilibrio la salud mental. Encontramos: la actividad física de moderada y de vigorosa intensidad ¹³.

- **Comportamiento Sedentario**

El comportamiento sedentario se entiende como el déficit o ausencia de actividad física cotidiana, lo cual afecta al bienestar físico y mental de las personas, en contraste con aquellos que practican actividades físicas regularmente ².

Estrés académico

Definición

El estrés es un conjunto de respuestas biológicas que afectan al organismo frente a situaciones de peligro o sobrevivencia, lo que se ve exacerbado ante una gran cantidad de estímulos como son la competitividad, sobrecarga de trabajo, presiones económicas o sociales, entre otras ¹⁵.

El estrés académico se denomina como una respuesta de adaptación que afecta al individuo ante las exigencias académicas y las situaciones que generen tensión en el ámbito educativo, actuando por lo tanto como estresores para el alumno y convirtiéndose en un desafío que debe afrontar ¹⁸.

El estrés puede dificultar al estudiante el poder afrontar adecuadamente las situaciones de tensión, aunado con la poca actividad física, alimentación inadecuada o a deshoras y las pocas horas de sueño, desembocan en factores de riesgo para su salud, influyendo de manera significativa en un adecuado estilo de vida para la comunidad universitaria ¹.

Dicho esto, se pueden apreciar consecuencias por la exposición prolongado a un estrés mal controlado en aspectos psicológicos, fisiológicos y relacionados a la conducta: psicológicamente hablando se pueden desarrollar diversos síntomas como baja autoestima, ansiedad y depresión, afectando así las capacidades cognitivas del individuo y pudiendo conllevar en el peor de los casos a un comportamiento inadecuado de afrontamiento al estrés al alterar cognitivamente al estudiantado. Respecto a esto último se desarrolla un inadecuado estilo de vida en un intento de adaptación al estrés, el cual en este caso sobrepasa los mecanismos de afrontamiento del individuo, presentando hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco en exceso, tendencia al aislamiento y el desarrollo de hábitos sedentarios y poco saludables que no permiten un adecuado descanso mental y corporal del individuo, empeorando por lo tanto sus capacidades de afrontar sus respectivos desafíos académicos y su salud física en el proceso ^{6, 10}.

Mencionar además que el ser humano se involucra en diferentes contextos organizacionales a lo largo de su vida, dichos escenarios plantean diversas demandas y a diferentes magnitudes que pueden dar lugar a variadas respuestas ante el estrés ⁹.

Dimensiones

- **Factores Estresores**

Son las demandas del entorno, pudiendo clasificarse como estresores físicos, sociales y psicológicos. Ante la constante exposición el individuo puede adaptarse a dichos estresores ya que conforman parte de su entorno cotidiano ¹⁸.

- **Reacciones sintomáticas al estrés académico**

Se entiende como las modificaciones fisiológicas que presenta un individuo estresado y tienen como origen fisiopatológico las secreciones hormonales incrementadas ante el estrés y cuyo objetivo es incrementar el rendimiento del sujeto expuesto. Se identifican tipos de reacciones: físicas, psicológicas y comportamentales ¹⁸.

- **Afrontamiento ante el estrés académico**

Acciones que buscan restaurar el equilibrio sistémico el cual se ve alterado ante el estrés. Son todos aquellos procesos cognoscitivos y conductuales que buscan satisfacer la demanda que el individuo estresado percibe. Se identifican tipos: afrontamientos dirigidos al problema y aquellos dirigidos a la emoción ¹⁸.

2.3 DEFINICIONES DE CONCEPTOS OPERACIONALES

Alta carga académica

Situación en la que los estudiantes enfrentan un volumen significativo y exigente de tareas, responsabilidades y actividades relacionadas con sus estudios ^{19, 20}.

Periodo de exámenes

Período específico dentro del calendario académico en el que los estudiantes deben someterse a evaluaciones formales para demostrar su comprensión y dominio de los materiales de estudio ^{21, 22}.

Disponibilidad de tiempo

Cantidad de tiempo que una persona tiene disponible para dedicar a diferentes actividades o responsabilidades en su vida diaria ^{23, 24}.

Distancia hogar – universidad

Medida de la separación física entre la residencia habitual de un estudiante (hogar) y la ubicación de la institución educativa a la que asiste (universidad) ^{25, 26}.

Procrastinar con malos hábitos

Posponer las tareas o responsabilidades importantes de manera habitual, acompañado de la práctica de comportamientos poco saludables o contraproducentes ²⁷⁻²⁹.

Cuadros de depresión – ansiedad postpandemia

Manifestaciones clínicas asociadas a depresión y la ansiedad que se presentan en individuos después de un período de crisis o emergencia sanitaria, como una pandemia ³⁰.

Estilo de vida sedentario

Frecuentemente, se mantiene durante las etapas de formación académica y en la vida profesional, corresponde aproximadamente al 75% de la población mundial ³¹.

Sedentarismo tecnológico

Es sustituir el tiempo libre en alguna actividad física por actividades que involucren el empleo de dispositivos tecnológicos ³².

Complicaciones asociadas con el sedentarismo

Son problemas importantes de salud, sobrepeso y obesidad, asociadas con muchas enfermedades graves de carácter crónico ¹⁴.

Ocio

El ocio es parte del tiempo libre, es la actividad que una persona realiza voluntariamente con la finalidad de disfrutar o para su desarrollo personal, que le brinda valores personales y colectivos, actividades que realiza después de cumplir con sus obligaciones ³³.

Tiempo libre

Es el lapso de tiempo que el individuo designa para escapar de la rutina y ambientes estresantes y buscar oportunidades recreativas de descanso, recreación y creación que impliquen recompensas personales ³³.

Recreación

La recreación es la actividad que una persona realiza de manera personal o grupal que ayuda a su integro desarrollo, dando la oportunidad de ocupar su tiempo libre para conseguir experiencias que le brinden una sensación de renovación y produzcan placer ³⁴.

Directrices de Actividad Física

De 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o forzada por semana³⁵.

Actividad Física en Universitarios

En los universitarios debe manifestarse el interés propio y organización de tiempo para realizar dichas directrices y mantener en equilibrio su bienestar físico y mental².

Beneficios de la Actividad Física

Ayuda a mejorar la condición física y un peso saludable, los sistemas cardiorrespiratorio, osteomuscular, reduce riesgos cardiovasculares y metabólicos⁵.

CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS

Hipótesis General

Tras el retorno a la presencialidad académica existe una asociación significativa entre estrés académico y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Hipótesis Nula

Tras el retorno a la presencialidad académica no existe una asociación significativa entre estrés académico y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Hipótesis específicas

1. Tras el retorno a la presencialidad académica existe una asociación significativa entre la dimensión estímulos estresores y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
2. Tras el retorno a la presencialidad académica existe una asociación significativa entre la dimensión reacciones sintomáticas al estrés y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
3. Tras el retorno a la presencialidad académica existe una asociación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN

- Variable dependiente: Estrés académico
- Variable independiente: Sedentarismo

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se trató de un estudio científico observacional, analítico, transversal.

- Observacional, debido a que el investigador no tuvo control sobre las variables de estudio.
- Analítico, debido a que se buscó la asociación entre las variables estrés académico y sedentarismo.
- Transversal, debido a que se analizaron datos obtenidos de los sujetos de estudio en determinado momento mediante los instrumentos: Inventario SISCO SV-21, el cuestionario de actividad física IPAQ y en adición, un cuestionario de covariables (confusores).

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población se considera como la agrupación de personas que coinciden con determinadas características o especificaciones. La población, se puede definir como la totalidad de casos o elementos coincidentes con ciertos aspectos ³⁶. En este estudio la población estuvo conformada por los alumnos de pregrado de la carrera de Medicina humana que hayan cursado el ciclo en modalidad presencial en la Universidad Ricardo Palma de la ciudad de Lima, Perú.

Criterios de inclusión

- Alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
- Alumnos que hayan recibido clases en modalidad presencial en el ciclo recientemente concluido.
- Personas de ambos sexos.
- Mayores de 18 años.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no hayan cursado recientemente el ciclo en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
- Alumnos que solo hayan recibido clases virtuales en el ciclo recientemente concluido.
- Alumnos que no deseen formar parte del estudio voluntariamente.
- Menores de 18 años.

Muestra

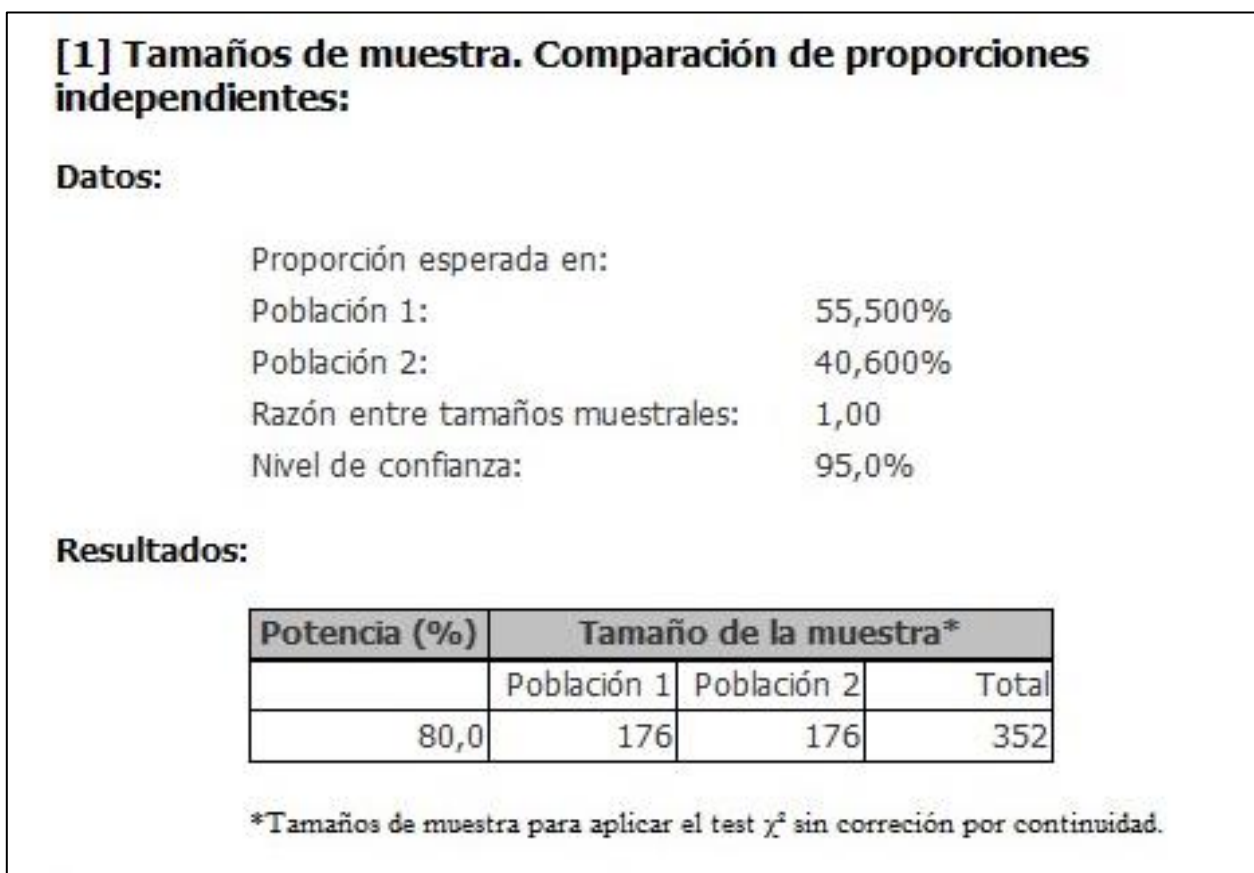
Cálculo de tamaño de muestra

El cálculo para nuestro estudio se realizó a partir de la comparación de proporciones de sedentarismo en estudiantes de la carrera de medicina basados en las variables del año académico al cual correspondían, siendo estos clasificados en nivel clínico y preclínico. Como acercamiento a una población expuesta o no expuesta, respecto a nuestra variable dependiente de estrés académico, se consideró a los alumnos de nivel preclínico como “no expuestos” a dicha variable y a los alumnos de nivel clínico como “expuestos” al estrés académico, a partir de un antecedente previo ¹⁶.

De este mismo estudio son considerados, en base a los resultados, alumnos con conducta sedentaria, de los cuales respecto a razón de prevalencia tenemos un 40,6% de alumnos en nivel clínico (expuestos) y un 55,5% en nivel preclínico (no expuestos) ¹⁶.

El cálculo se hizo empleando el programa estadístico Epidat 4.2 con una potencia de 80% y un nivel de confianza de 95%, resultando en un tamaño de muestra de 352, como se observa en la figura 1 a continuación.

Figura 1. Cálculo del tamaño de muestra con Epidat 4.2



Esperando una tasa de rechazo del 20%, se plantea una muestra final de 422.

Selección de la muestra

Probabilístico aleatorio simple, el cual se hizo a partir de los datos del padrón de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana FAMURP de la Universidad Ricardo Palma matriculados en el semestre 2023-II, el cual fue solicitado a los delegados de las promociones correspondientes a cada ciclo académico una vez se obtuvo la aprobación del proyecto respectivo.

4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores
Estrés académico	Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) Prueba con 21 ítems divididos en 3 dimensiones Lo compone también un ítem de filtro dicotómico (si o no) y de escalamiento tipo Likert.	Factores estresores	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones estresoras
		Reacciones sintomáticas al estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> Síntomas por estrés
		Afrontamiento ante el estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias de afrontamiento
Sedentarismo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Formato corto Prueba con 4 ítems genéricos Clasifican como sedentarios: alumnos que realicen menos de 600 METs a la semana según la clasificación del cuestionario IPAQ.	Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física Alta
			<ul style="list-style-type: none"> Actividad física Moderada
			<ul style="list-style-type: none"> Actividad física Baja
Covariables: confusores			
Alta carga académica	Evaluación del número de créditos cursados y los cursos completados por el estudiante de medicina en estudio.	Créditos y cursos	<ul style="list-style-type: none"> Número de créditos Número de cursos
Disponibilidad de tiempo	Cantidad de tiempo que el estudiante tiene disponible para realizar actividades laborales, además de actividades, responsabilidades y obligaciones en su vida diaria. Tales como responsabilidades de cuidado y crianza de hijos.	Responsabilidades no académicas	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo para actividades laborales Horas promedio de actividad laboral Vivió con hijos/as pequeños Responsabilidad de cuidado y crianza del menor
Distancia hogar – centro de estudios/prácticas	Tiempo dedicado al desplazamiento desde el hogar hasta la institución educativa, ya sea utilizando transporte privado, público o caminando/bicicleta.	Traslado de ida y vuelta a la universidad	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo invertido en medios de transporte desde el domicilio al centro de estudios. Traslado privado/propio, público o pie/bicicleta
Procrastinar con malos hábitos	Empleo de dispositivos tecnológicos con propósitos no relacionados con el ámbito académico.	Actividades sin beneficios académicos ni saludables	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo invertido en actividades de ocio no recreativas (sin actividad física), como el uso de aparatos tecnológicos sin fines académicos

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnicas

Para conseguir los datos en la presente investigación, se aplicó la técnica de la encuesta virtual. En este caso mediante instrumentos existentes y modificados que abarcan las variables del estudio.

Instrumentos

Previo a los instrumentos, se estableció el sexo y edad (anexo 8.1) de la población estudiada. En nuestro estudio se emplearon 3 instrumentos: El inventario SISCO SV-21, inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico que abarca la variable de estrés académico y el IPAQ, cuestionario internacional de actividad física en formato corto, que abarca la variable de sedentarismo. Adicionando un cuestionario de covariables (confusores) al estudio, así como un formato de consentimiento informado a llenar por la población estudiada, anexados al final del trabajo (anexo 8.4 y anexo 8.5 correspondientemente).

Inventario SISCO SV-21

El inventario sistemático cognoscitivista para el estudio de estrés académico (SISCO SV-21) es un instrumento elaborado por Barraza Macía, Arturo y que como su nombre indica, permite el reconocimiento de las características y del nivel percibido de estrés académico ¹⁸.

La segunda versión, que es la que empleamos en este estudio, se validó mediante un estudio elaborado por el mismo Barraza A, donde expone y realiza cambios en los indicadores y sus respectivos ítems, dejando como estructura final un instrumento con 21 ítems distribuidos entre sus dimensiones y 2 ítems adicionales ³⁷. Adicionalmente se requirió la adaptación de algunas partes del estudio que permitiesen su ejecución a nuestra población elegida, así mismo para adaptarlo a nuestra realidad nacional. Respecto a su estructura, consiste en 5 partes ³⁷:

- 1 ítem filtro dicotómico, con opción de elegir “sí” o “no” respecto al deseo del encuestado de ser candidato o no para la compleción de la encuesta.
- 1 ítem en escalamiento tipo Likert para identificar el nivel de intensidad de estrés académico, que percibe el encuestado, al que está expuesto.

- 7 ítems en escalamiento tipo Likert para el análisis de la dimensión de los estímulos estresores:
 1. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días
 2. La personalidad y el carácter de los profesores que imparten clases
 3. La forma de evaluación de los profesores
 4. El nivel de exigencia académica
 5. Los tipos de trabajos solicitados por los profesores
 6. Tener tiempo limitado para hacer los trabajos encargados por los profesores
 7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores
- 7 ítems en escalamiento tipo Likert para el análisis de la dimensión de reacciones sintomáticas:
 1. Fatiga crónica
 2. Sentimientos de depresión tristeza
 3. Ansiedad, angustia o desesperación
 4. Problemas de concentración
 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
 6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
 7. Desgano para realizar las labores académicas
- 7 ítems en escalamiento tipo Likert para el análisis de la dimensión de las estrategias de afrontamiento:
 1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa
 2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
 3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa
 4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa
 5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione
 6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas
 7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación

El baremos para la interpretación del nivel de estrés académico emplea una puntuación de medias las cuales son transformadas a porcentajes y establece los puntos según los 3 niveles que comprenden las 3 dimensiones (de 7 preguntas cada una) en: Primer nivel de 0 a 2.38, segundo nivel de 2.39 a 3.0 y tercer nivel de 3.1 a 5.0 ³⁷.

Interpretación según los porcentajes (baremo indicativo):

- 0 a 33% se consideró nivel de estrés académico Leve
- 34% a 66% se consideró nivel de estrés académico Moderado
- 67% a 100% se consideró nivel de estrés académico Severo

Se anexa el instrumento completo al final del trabajo (anexo 8.2).

Para fines prácticos se realizó la previa dicotomización de la variable y sus dimensiones respectivas con el objetivo de establecer una población expuesta y no expuesta al estrés académico mediante el uso del programa estadístico STATA 16 como se observa en las figuras 2, 3, 4, 5.

Figura 2. Proceso de dictomización de la variable Estrés académico

```

. sum porcentaje_estres, d

```

porcentaje_estres			
Percentiles	Smallest		
1%	22.85714	20	
5%	34.28571	22.85714	
10%	38.09524	22.85714	Obs 422
25%	43.80952	22.85714	Sum of Wgt. 422
50%	52.85714		Mean 52.47348
		Largest	Std. Dev. 11.54085
75%	61.90476	76.19048	
90%	66.66667	76.19048	Variance 133.1912
95%	69.52381	79.04762	Skewness -.165589
99%	75.2381	79.04762	Kurtosis 2.655391

```

. recode porcentaje_estres (52.85714/max=1 "Positivo") (nonmiss=0 "Negativo"), gen(estres_dic)
(422 differences between porcentaje_estres and estres_dic)

. la var estres_dic "Estrés académico (dic.)"

. tab estres_dic

```

Estrés académico (dic.)	Freq.	Percent	Cum.
Negativo	211	50.00	50.00
Positivo	211	50.00	100.00
Total	422	100.00	

Figura 3. Proceso de dicotomización de la dimensión Estímulos estresores, de la variable Estrés académico

```

. sum porcentaje_estimulo, d

```

porcentaje_estimulo				
	Percentiles	Smallest		
1%	17.14286	14.28571		
5%	20	14.28571		
10%	22.85714	17.14286	Obs	422
25%	34.28571	17.14286	Sum of Wgt.	422
50%	54.28571		Mean	52.71496
		Largest	Std. Dev.	20.21191
75%	68.57143	88.57143		
90%	77.14286	88.57143	Variance	408.5211
95%	80	91.42857	Skewness	-.1853081
99%	88.57143	91.42857	Kurtosis	1.779109

```

. recode porcentaje_estimulo (54.28571/max=1 "Positivo") (nonmiss=0 "Negativo"), gen(estimulo_dic)
(422 differences between porcentaje_estimulo and estimulo_dic)

. la var estimulo_dic "Estímulo de estresores (dic.)"

. ta estimulo_dic

```

Estímulo de estresores (dic.)	Freq.	Percent	Cum.
Negativo	206	48.82	48.82
Positivo	216	51.18	100.00
Total	422	100.00	

Figura 4. Proceso de dicotomización de la dimensión Reacciones o síntomas, de la variable Estrés académico

```

. sum porcentaje_sintoma, d

```

porcentaje_sintoma				
	Percentiles	Smallest		
1%	8.571429	5.714286		
5%	14.28571	8.571429		
10%	17.14286	8.571429	Obs	422
25%	22.85714	8.571429	Sum of Wgt.	422
50%	40		Mean	39.5193
		Largest	Std. Dev.	17.35255
75%	51.42857	77.14286		
90%	62.85714	77.14286	Variance	301.1111
95%	68.57143	77.14286	Skewness	.1999223
99%	77.14286	82.85714	Kurtosis	2.180046

```

. recode porcentaje_sintoma (40/max=1 "Positivo") (nonmiss=0 "Negativo"), gen(sintoma_dic)
(422 differences between porcentaje_sintoma and sintoma_dic)

. la var sintoma_dic "Reacciones o síntomas (dic.)"

. tab sintoma_dic

```

Reacciones o síntomas (dic.)	Freq.	Percent	Cum.
Negativo	195	46.21	46.21
Positivo	227	53.79	100.00
Total	422	100.00	

Figura 5. Proceso de dicotomización de la dimensión Estrategias de afrontamiento, de la variable Estrés académico

```

. sum porcentaje_estrat, d

```

porcentaje_estrat				
	Percentiles	Smallest		
1%	14.28571	14.28571		
5%	28.57143	14.28571		
10%	34.28571	14.28571	Obs	422
25%	54.28571	14.28571	Sum of Wgt.	422
50%	71.42857		Mean	65.18619
		Largest	Std. Dev.	19.28258
75%	80	97.14286		
90%	85.71429	97.14286	Variance	371.818
95%	91.42857	97.14286	Skewness	-.6487076
99%	97.14286	100	Kurtosis	2.702894

```

. recode porcentaje_estrat (71.42857/max=1 "Positivo") (nonmiss=0 "Negativo"), gen(estrat_dic)
(422 differences between porcentaje_estrat and estrat_dic)

. la var estrat_dic "Estrategías de afrontamiento (dic.)"

. tab estrat_dic

```

Estrategías de afrontamiento (dic.)	Freq.	Percent	Cum.
Negativo	205	48.58	48.58
Positivo	217	51.42	100.00
Total	422	100.00	

Cuestionario internacional de actividad física IPAQ

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) es uno de los cuestionarios más utilizados respecto a la medición de actividad física, el cual ha demostrado adecuada fiabilidad aun en su versión corta, que es la cual emplearemos en nuestro estudio, y es de fácil aplicación lo que facilitó la recolección de datos en una población universitaria ¹³.

El IPAQ abarca la dimensión de actividad física realizada en 7 días, categorizándola en: nivel de actividad física baja, moderada y alta, considerándose la actividad baja como "Sedentarismo". Respecto a los ítems que abarcan a las dimensiones del cuestionario tenemos

1. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas?
2. ¿Cuánto tiempo dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?
3. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos hizo actividades físicas moderadas? No incluya caminar

4. ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?
5. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos caminé por lo menos 10 minutos seguidos?
6. ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Para la interpretación de datos se consideró los valores MET (unidades de índice metabólico) por minuto y semana y se realizaron cálculos con fórmulas predeterminadas por un protocolo de puntuación ³⁸. El puntaje categórico, establece, por lo tanto:

1. Nivel de actividad física bajo

- No se reporta actividad física.
- Se informa alguna actividad física, pero no la suficiente para cumplir con las categorías 2 o 3.

2. Nivel de actividad física moderado

Cualquiera de los siguientes 3 criterios:

- 3 o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad física de intensidad moderada y/o caminata de al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquier combinación de caminar, actividades de intensidad moderada o vigorosa que alcancen un mínimo de al menos 600 MET-minuto/semana.

3. Nivel de actividad física alto

Cualquiera de los siguientes 2 criterios

- Actividad de intensidad vigorosa durante al menos 3 días y acumulando al menos 1500 MET-minutos/semana.
- 7 o más días de cualquier combinación de caminar, actividades de intensidad moderada o vigorosa acumulando al menos 3000 MET-minutos/semana.

Para nuestro estudio consideramos niveles bajos de actividad física como sedentarismo, al presentar este grupo una acumulación menor de 600 MET-minutos/semana o bien menos de 30 minutos de actividad física a la semana ¹.

Se anexa el instrumento completo al final del trabajo (anexo 8.3).

Cuestionario de covariables (confusores)

Cuestionario elaborado por el autor, el cual agrega variables al estudio para permitir una interpretación más profunda a la variable de estrés académico. Esta misma abarca 4 dimensiones: Alta carga académica, Disponibilidad de tiempo, Distancia hogar-centro de estudios/prácticas y Procrastinar, constando de:

- 2 ítems de respuestas elaboradas numéricas cortas para determinar la carga académica de la población:
 1. Número de créditos llevados
 2. Numero de cursos llevados
- 4 ítems: 2 de ítems dicotómicos, con opción de elegir “sí” o “no” respecto a la dedicación de tiempo en actividades laborales y a la responsabilidad de la crianza de hijos/as pequeños, 1 ítem de respuesta de elección múltiple, con opción de elegir “sí”, “no”, “no tengo hijos/as” respecto a la presencia de hijos pequeños en el hogar y 1 ítem de respuesta elaborada numérica corta determinando el número de horas semanales que se le dedica a las actividades laborales (si las realizasen):
 3. Tiempo para la realización de actividades laborales
 4. Horas semanales dedicadas a actividades laborales
 5. Presencia de hijos/as pequeños en casa
 6. Responsabilidad de crianza de los niños/as en casa
- 2 ítems: 1 ítem de respuesta elaborada numérica corta respecto al tiempo dedicado al traslado hogar-centro de estudios/prácticas, 1 ítem de respuesta alternativa múltiple, con opción de elegir “Transporte privado/propio”, “Transporte público”, “Caminar/en bicicleta” para determinar el medio de transporte empleado para el traslado:
 7. Tiempo empleado en traslado hogar-centro de estudios/prácticas, en horas
 8. Tipo de transporte empleado para trasladarse
- 1 ítem en escalamiento tipo Likert para el análisis de la frecuencia de dedicación a actividades de ocio con malos hábitos:
 9. Frecuencia de realización de actividades de ocio. Con fines prácticos este ítem se dicotomizó para facilitar la realización de la regresión en el análisis multivariado

Para el análisis multivariado se procedió a realizar la dicotomización de la covariable de Actividades de ocio correspondiente a la dimensión Procrastinar (Figura 6).

Figura 6. Proceso de dicotomización de la covariable de Actividades de ocio

```
. codebook actividades_de_ocio

actividades_de_ocio

      type: numeric (byte)
      label: ncnrvavcss_et

      range: [1,5]                units: 1
      unique values: 5            missing.: 1/423

      tabulation: Freq.  Numeric  Label
                   8         1  Casi nunca
                   53        2  Rara vez
                   98        3  Algunas veces
                   169       4  Casi siempre
                   94        5  Siempre
                    1         .

. recode actividades_de_ocio (4 5 = 1 "Casi siempre/siempre") (nonmiss=0 "Algunas veces o menos"), gen(ocio_dic)
(422 differences between actividades_de_ocio and ocio_dic)

. la var ocio_dic "Actividades de ocio (dic.)"

. tab ocio_dic

Actividades de ocio |          Freq.   Percent   Cum.
      (dic.)         |-----|-----|-----|
Algunas veces o menos |    159    37.68    37.68
Casi siempre/siempre  |    263    62.32   100.00
-----|-----|-----|
Total                  |    422   100.00
```

Se anexa el instrumento completo al final del trabajo (anexo 8.4).

4.5 RECOLECCIÓN DE DATOS

La información recolectada pasó a ser vaciada a Excel como primer filtro para evitar inconsistencias mal digitadas o incoherencias mal digitadas. Seguidamente los registros fueron trasladados a una base de datos del programa estadístico STATA 16, donde finalmente como segunda limpieza de información, se corroboró que los datos cumplan con los criterios de selección, permitiéndose así la clasificación adecuada según la operacionalización de las variables. Por último, con una base sólida y correcta se llevó a cabo análisis estadísticos acorde a los objetivos de la investigación.

4.6 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez que se obtuvieron los resultados de la encuesta estos fueron procesados usando el software Excel y el programa estadístico STATA 16. Continuamente se realizaron los siguientes análisis estadísticos:

Análisis descriptivo

Se calcularon frecuencias absolutas (n) y relativas (%) para las variables principales en el estudio, siendo en este caso el estrés académico y el sedentarismo.

Análisis bivariado

Para evaluar si los niveles de estrés académico y sus dimensiones posiblemente se asocian con el sedentarismo se empleó la prueba Chi cuadrado y Exacta de Fisher con un nivel de significancia del 5%, es decir, se considera un valor de $p < 0,05$ como significativo.

Análisis multivariado

Se llevó a cabo un modelo de regresión de Poisson con varianza robusta, para determinar la influencia del sedentarismo en la presencia de estrés académico, así como la de sus dimensiones, además de evaluar la intervención de las covariables (confusores) que pudieron influenciar en los resultados para la variable de estrés académico. Se consideró coeficientes significativos y se determinó la Razón de Prevalencia ajustada (RPa) acompañado de intervalos de confianza del 95% con un nivel de significancia del 5%, además de considerar el valor de P ajustada (Pa) significativo un valor de $p < 0,05$.

Para la visualización de los resultados se utilizó tablas de frecuencias simples y de doble entrada.

4.7 ASPECTOS ÉTICOS

Se solicitó el permiso institucional de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma para realizar el trabajo de investigación, obteniéndose dicha constancia con el código del comité PG 321- 2022.

La información obtenida de las encuestas fue de carácter confidencial. Se protegió la privacidad de la población estudiada y se garantizó que los datos obtenidos para el presente estudio fueron de uso exclusivo para realización del trabajo de tesis. Adicional a esto se adjunta el consentimiento informado que se proporcionara a los participantes del estudio, anexo al final del estudio (anexo 8.5).

Los autores utilizados en la parte del marco teórico fueron colocados en las referencias bibliográficas de esta investigación, respetando de este modo el derecho de autor.

CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados analizados estadísticamente en base a la información recolectada de 422 alumnos que conformaron la población del estudio.

Respecto a la categorización de los niveles de estrés se utilizó la formula del baremos del instrumento empleado ³⁷, en la cual se establece una media por cada nivel o dimensión de la variable y una media en general, se transformó posteriormente dichos valores en porcentaje encajando en el baremos indicativo: De 0 a 33% = Nivel Leve de estrés, de 34 a 66% = Nivel Moderado de estrés, de 67 al 100% = Nivel Severo de estrés. Posteriormente se realizó una dicotomización de la variable como se explicó en el capítulo de Metodología.

Media	Porcentaje	Grado de estrés
Media (conversión) = porcentaje		Bajo-Moderado-Alto

Respecto a la categorización de sedentarismo se empleó igualmente la formula del baremos del instrumento ³⁸, en donde se preestablece un valor MET de intensidad (múltiplos de la tasa metabólica en reposo) por niveles: Caminar = 3,3 MET, actividad moderada = 4,0 MET, actividad vigorosa = 8,0 MET. Posteriormente en base al producto de MET, minutos por semana y días a la semana de actividad física se entabla la clasificación de actividad física según los criterios establecidos en el baremos del instrumento empleado: Nivel de actividad física Bajo (No se reporta actividad o se informa actividad, pero no cumple con criterios de las demás categorías), Nivel de actividad física Moderado (3 o más días de actividad vigorosa por lo menos de 20 minutos por día y/o 5 o más días de actividad moderada y/o caminata por lo menos de 30 minutos por día, y/o 5 o más días de cualquier combinación de caminar, actividad moderada o vigorosa acumulando por lo menos 600 MET-minutos/semana), Nivel de actividad física Alto (Actividad vigorosa por lo menos de 3 días y acumulando al menos 1500 MET-minutos/semana y/o 7 o más días de cualquier combinación de caminar, actividad moderada o vigorosa acumulando por lo menos 3000 MET-minutos/semana).

METs	Minutos/semana	Días/semana	Nivel de actividad física
3,3/4,0/8,0 X min/sem X días/semana = MET acumulado			Bajo-Moderado-Alto

5.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 1. Características generales de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la universidad Ricardo Palma

	Frecuencia	Porcentaje
Características epidemiológicas		
Edad (años)*	24	(21-26)
Sexo		
Masculino	218	51,7%
Femenino	204	48,3%
Estrés académico (dic.)		
Grado de estrés autopercebido (escala 1-5)*	3	(2-4)
Dimensión 1: Estímulos estresores		
Negativo	206	48,8%
Positivo	216	51,2%
Dimensión 2: Síntomas o reacciones		
Negativo	195	46,2%
Positivo	227	53,8%
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento		
Negativo	205	48,6%
Positivo	217	51,4%
Estrés Académico (total)		
Negativo	211	50%
Positivo	211	50%
Sedentarismo		
Nivel de actividad física		
Bajo	73	17,3%
Moderado	35	8,3%
Alto	314	74,4%
Tiempo sentado (minutos)*	320	(240-380)
Covariables (confusores)		
Créditos cursados*	23	(23-24)
Cursos matriculados*	3	(2-6)
Destinó horas para actividades laborales		
No	271	64,2%
Sí	151	35,8%

Horas por semana de act. Laborales*	4	(2-5)
Vivé con hijos pequeños		
No tiene hijos/as	301	71,3%
No	114	27%
Sí	7	1,7%
Responsabilidad de la crianza de hijos		
No	6	75%
Sí	2	25%
Tiempo de recorrido Domicilio-Centro de estudios/prácticas (horas)*	0,5	(0,5-2)
Medio de transporte empleado		
Caminar/en bicicleta	108	25,6%
Transporte público	212	50,2%
Transporte privado/propio	102	24,2%
Frecuencia de actividades de ocio		
Nunca	0	0%
Casi nunca	8	1,9%
Rara vez	53	12,6%
Algunas veces	98	23,2%
Casi siempre	169	40%
Siempre	94	22,3%

*Mediana y rango intercuartílico (dic.): dicotomizado

La tabla 1 muestra un análisis descriptivo el cual abarca datos epidemiológicos, estrés académico y sus dimensiones, sedentarismo y otras covariables (confusores) respectivos a la población estudiada.

Respecto a los datos epidemiológicos se observa una mediana de edad de 24 años en los encuestados, mientras que en el sexo se obtuvo porcentajes de 51,7% de población masculina y 48,3% femenina.

Respecto a la variable estrés académico se observa una mediana de 3 puntos en relación al grado de estrés que la población percibe de ellos mismos (escala del 1 al 5), un 51,2% de la población se ve afectada por estímulos que pueden inducir al estrés, un 53,8% los cuales han manifestado síntomas o reacciones físicas asociadas al estrés y un 51,4% de los cuales manifiestan haber recurrido a diversas estrategias de afrontamiento. Finalmente, respecto al estrés académico en general, se observa una

equidad en los porcentajes de la población que resultó afectada por estrés académico, con un 50% de la población afectada y un 50% de la población que no.

Respecto a la variable sedentarismo se consideró el nivel de actividad física y el tiempo en minutos que permaneció sentada la población estudiada en un periodo semanal.

Respecto al nivel de actividad física se encontró con que gran parte de la población mantenía aun un nivel de actividad alto (74,4%), siendo predominante sobre aquellos que presentaron niveles moderados (8,3%) y bajos (17,3%). En cuanto al tiempo que paso la población sentados se obtuvo una mediana de 320 minutos semanales.

Respecto a las covariables (confusores), en la dimensión de Alta carga académica encontramos una mediana de 23 créditos y 3 cursos acerca del número de créditos y cursos que llevaron durante el ciclo académico respectivamente. En la dimensión de Disponibilidad de tiempo se observó que solo un 35,8% de la población dedico horas de su tiempo para la realización de actividades laborales, de los cuales se halló una mediana de 4 horas por semana dedicadas a dichas actividades. Se encontró además que respecto a la convivencia con hijos pequeños solo un 1,7% sí vive con ellos, de los cuales solo un 25% de los mismos están a cargo de la crianza de los mismos. Acerca de la dimensión de Distancia hogar-centro de estudios/prácticas, se halló una mediana de 0,5 horas, es decir menos de 1 hora, dedicada al recorrido ya mencionado, además de encontrar que un 50,2% de la población utiliza el transporte público como medio principal de transporte. Finalmente, sobre la dimensión de Procrastinar con malos hábitos, se encontró un mayor porcentaje en frecuencias de “Casi siempre” (40%), mientras que similitud de frecuencias en “Siempre” y “Algunas veces” (22,3% y 23,2% respectivamente).

5.1.2 ANÁLISIS BIVARIADO

Tabla 2. Análisis bivariado de la asociación entre estrés académico y sedentarismo/confusores de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Estrés académico		Total (n=422)	Valor de p
	Negativo (n=211)	Positivo (n=211)		
Edad*	23 (20-26)	25 (22-26)	24 (21-26)	<0,001
Sexo				
Masculino	113 (51,8%)	105 (48,2%)	218	0,436
Femenino	98 (48%)	106 (52%)	204	
Grado de estrés (autopercebido)*	2 (1-3)	4 (3-4)	3 (2-4)	<0,001
Nivel de actividad física				
Bajo	1 (1,4%)	72 (98,6%)	73	<0,001
Moderado	14 (40%)	21 (60%)	35	
Alto	196 (62,4%)	118 (37,6%)	314	
Tiempo sentado (minutos)*	320 (240-390)	320 (220-360)	320 (240-380)	0,555
Covariables (confusores)				
Créditos cursados*	24 (23-24)	23 (22-24)	23 (23-24)	<0,001
Cursos llevados*	4 (2-6)	2 (2-4)	3 (2-6)	<0,001
Destinó horas para actividades laborales				
No	110 (40,6%)	161 (59,4%)	271	<0,001
Sí	101 (66,9%)	50 (33,1%)	151	
Horas por semana de actividades laborales*	3 (2-4)	4 (3-7)	4 (2-5)	0,003
Vive con hijos pequeños**				
No tiene hijos/as	127 (42,2%)	174 (57,8%)	301	<0,001
No	79 (69,3%)	35 (30,7%)	114	
Sí	5 (71,4%)	2 (28,6%)	7	
Responsabilidad de crianza de hijos**				
No	4 (66,7%)	2 (33,3%)	6	>0,999
Sí	1 (50%)	1(50%)	2	
Tiempo de recorrido Domicilio – Centro de estudios/prácticas (horas)*	0,5 (0,5-2)	0,5 (0,5-2)	0,5 (0,5-2)	0,987

Medio de transporte empleado				
Caminar/en bicicleta	61 (56,5%)	47 (43,5%)	108	
Transporte público	95 (44,8%)	117 (55,2%)	212	0,094
Transporte privado/propio	55 (53,9%)	47 (46,1%)	102	
Realiza actividades de ocio				
Nunca	0 (0%)	0 (0%)	0	
Casi nunca	1 (12,5%)	7 (87,5%)	8	
Rara vez	21 (39,6%)	32 (60,4%)	53	
Algunas veces	78 (79,6%)	20 (20,4%)	98	<0,001
Casi siempre	77 (45,6%)	92 (54,4%)	169	
Siempre	34 (36,2%)	60 (63,8%)	94	

*Mediana y rango intercuartílico

**p: exacta de Fisher

Según la tabla 2, empleándose la prueba Chi cuadrado y Exacta de Fisher para establecer el valor de p, se demuestran valores menores a 0,05, los cuales evidencian una asociación significativa entre la edad y el estrés académico con una mediana de 25 años en aquellos que presentaron estrés positivo (variable previamente dicotomizada). Se observa además asociación entre estrés académico y aquellos que presentaron una mediana de 4 puntos respecto al grado de estrés (en escala de 1 a 5 puntos) que la población misma refirió percibir.

Respecto al sedentarismo (medido mediante el nivel de actividad física) y el nivel de estrés académico se halló también asociación significativa. Observándose que entre los estudiantes con nivel de actividad baja hubo un mayor porcentaje de estrés académico (98,6%), mientras que, en aquellos con niveles moderados (60%) y altos de actividad física (37,6%), se manifestó un menor porcentaje respecto a estrés académico.

Similares frecuencias se hallaron, de acuerdo con las tablas 4, 5, 6, demostrando valores de p menores a 0,05, evidenciando igualmente una asociación de manera significativa entre las dimensiones: estímulos estresores, reacciones sintomáticas y estrategias de afrontamiento del estrés académico con el sedentarismo.

Tabla 3. Análisis bivariado de la asociación entre estímulos estresores y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Dimensión: Estímulos estresores		Total (n=422)	Valor de <i>p</i>
	Negativo (n=206)	Positivo (n=216)		
Nivel de actividad física				
Bajo	8 (11%)	65 (89%)	73	
Moderado	17 (48,6%)	18 (51,4%)	35	<0,001
Alto	181 (57,6%)	133 (42,4%)	314	

Aquellos con niveles de actividad Baja presentaron un porcentaje de 89%, además con el valor de *p* obtenido se observó asociación respecto a la presencia de Estímulos estresores en el transcurso del ciclo cursado respectivo de la población.

Tabla 4. Análisis bivariado de la asociación entre síntomas o reacciones al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Dimensión: Síntomas o reacciones		Total (n=422)	Valor de <i>p</i>
	Negativo (n=195)	Positivo (n=227)		
Nivel de actividad física				
Bajo	4 (5,5%)	69 (94,5%)	73	
Moderado	12 (34,3%)	23 (65,7%)	35	<0,001
Alto	179 (57%)	135 (43%)	314	

Aquellos con niveles de actividad Baja presentaron un porcentaje de 94,5%, igualmente, con el valor de *p* se observó asociación respecto a la presencia de Síntomas o reacciones por estrés en el transcurso del ciclo cursado respectivo de la población.

Tabla 5. Análisis bivariado de la asociación entre estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Dimensión: Estrategias de afrontamiento		Total (n=422)	Valor de <i>p</i>
	Negativo (n=205)	Positivo (n=217)		
Nivel de actividad física				
Bajo	13 (17,8%)	60 (82,2%)	73	
Moderado	20 (57,1%)	15 (42,9%)	35	<0,001
Alto	172 (54,8%)	142 (45,2%)	314	

Aquellos con niveles de actividad Baja presentaron un porcentaje de 82,2%, con los valores de *p* obtenidos se halló asociación respecto al desarrollo de Estrategias de afrontamiento al estrés en el transcurso del ciclo cursado respectivo de la población.

5.1.3 ANÁLISIS MULTIVARIADO

Tabla 6. Análisis multivariado de la asociación entre estrés académico y sedentarismo/confusores de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Estrés académico			
	RP (IC 95%)	Valor de <i>p</i>	RPa (IC 95%)	Valor de <i>Pa</i>
Edad	1,07 (1,04-1,11)	<0,001	1,03 (0,99-1,07)	0,166
Nivel de actividad física				
Bajo	2,62 (2,27-3,03)	<0,001	2,14 (1,82-2,53)	<0,001
Moderado	1,60 (1,17-2,17)	0,003	1,39 (1,02-1,89)	0,034
Alto	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Covariables (confusores)				
Créditos cursados	0,84 (0,76-0,93)	0,001	0,94 (0,85-1,04)	0,247
Cursos llevados	0,89 (0,84-0,94)	<0,001	0,93 (0,89-0,98)	0,006
Destinó horas para actividades laborales				
No	1,79 (1,40-2,30)	<0,001	1,75 (1,42-2,16)	<0,001
Sí	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Horas por semana de actividades laborales	1,23 (1,09-1,40)	0,001	-	-
Vive con hijos pequeños				
No tiene hijos/as	2,02 (0,62-6,56)	0,240	-	-
No	1,07 (0,32-3,58)	0,907	-	-
Sí	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Realiza actividades de ocio*				
Algunas veces o menos	0,64 (0,51-0,81)	<0,001	0,78 (0,62-0,98)	0,032
Casi siempre/Siempre	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

RP: Razón de Prevalencia cruda; RPa: Razón de Prevalencia ajustada; IC (95%): Intervalo de confianza del 95%; Pa: Valor de P ajustado; Ref: Valor de referencia

El análisis multivariado mediante regresión de Poisson (tabla 6, 7, 8, 9) se utilizó además para las pruebas de hipótesis, considerando además la intervención de covariables para emitir su influencia junto a la variable sedentarismo en la asociación con el estrés académico.

Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

HG: Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre el estrés académico y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

El análisis multivariado evidenció en la tabla 6 que según los valores de RP aquellos estudiantes sedentarios, con niveles de actividad física Baja, tienen un riesgo 2,62 veces de estar expuestos a estrés académico, cifra similar se observa en el RPa (2,14).

Se evidencia además un valor de p y de Pa menor a 0,05 en el mismo grupo, observándose valores de <0,001 y <0,001 respectivamente. En adición, en estudiantes que presentaron niveles de actividad física Moderada, se observó menor, aunque significativa tendencia con valores de RP de un riesgo 1,60 veces de estar expuestos a estrés y un RPa de 1,39, se hallaron en este grupo además valores de p y Pa <0,001 y 0,034 respectivamente. Aceptándose así la hipótesis general (HG) acerca de una asociación significativa entre dichas variables. Esto se traduce en que la población, estudiantes universitarios de pregrado, con Estrés académico presente y sedentarismo presentaron significativos incrementos en riesgo comparado con aquellos que demostraron niveles de actividad física Alta tras el retorno a la presencialidad académica en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Los resultados anteriormente mencionados descartarían por lo tanto la Hipótesis Nula presentada en este estudio.

De manera adicional también se determinó significancias estadísticas entre covariables del estudio y presencia de estrés expuesto en la tabla 7, observándose que, el número de cursos llevados (Pa=0,006; RPa=0,93) y la frecuencia en la realización de actividades de ocio durante la semana, previamente dicotomizado en “Algunas veces o menos” (Pa=0,032; RPa=0,78) y “Casi siempre o siempre” (valor de referencia para la regresión), se asociaron significativamente a la presencia de estrés académico tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Tabla 7. Análisis multivariado de la asociación entre estímulos estresores y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Estímulos estresores			
	RP (IC 95%)	Valor de <i>p</i>	RPa (IC 95%)	Valor de <i>Pa</i>
Nivel de actividad física				
Bajo	2,10 (1,80-2,45)	<0,001	1,82 (1,58-2,10)	<0,001
Moderado	1,21 (0,86-1,72)	0,273	1,11 (0,81-1,52)	0,508
Alto	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

Hipótesis específica 1

HE1: Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión estímulos estresores y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

En la tabla 7 se muestra un valor de *p* y *Pa* menor a 0,05 en la población que manifiesta un nivel de actividad física Bajo, mas no en el nivel Moderado, por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 1 (HE1). Afirmándose que existe asociación significativa entre la dimensión estímulos estresores y sedentarismo ($Pa < 0,001$; $RPa = 1,82$). Por lo tanto, los estudiantes universitarios de pregrado sedentarios tuvieron 1,82 (*RPa*, ajustado por variables confusoras) veces mayor prevalencia de presentar estímulos estresores durante el periodo académico con aquellos que evidenciaron niveles de actividad Alta tras el retorno a la presencialidad académica en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Tabla 8. Análisis multivariado de la asociación entre síntomas o reacciones al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Síntomas o reacciones			
	RP (IC 95%)	Valor de p	RPa (IC 95%)	Valor de Pa
Nivel de actividad física				
Bajo	2,20 (1,91-2,53)	<0,001	1,97 (1,71-2,27)	<0,001
Moderado	1,53 (1,16-2,00)	0,002	1,43 (1,10-1,87)	0,008
Alto	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

Hipótesis específica 2

HE2: Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión reacciones sintomáticas y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

La tabla 8 muestra un valor de p y Pa menor a 0,05 en la población que presenta niveles de actividad Baja (adicionando también a la población con actividad Moderada), aceptándose así la hipótesis específica 2 (HE2). Existe una asociación estadísticamente significativa entre las reacciones sintomáticas debido al estrés y la población sedentaria, que presento niveles de actividad física Baja ($Pa < 0,001$; $RPa = 1,97$), mención adicional se hace a la población con niveles de actividad Moderada ($Pa = 0,008$; $RPa = 1,43$). Entiéndase por lo tanto que el alumnado universitario de pregrado sedentario, con niveles Bajos de actividad física tuvo 1,97 veces mayor prevalencia de manifestar síntomas o reacciones por estrés, así como los que presentaron niveles Moderados, un 1,43 veces mayor, tras el retorno a la presencialidad académica en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

Tabla 9. Análisis multivariado de la asociación entre estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

	Estrategias de afrontamiento			
	RP (IC 95%)	Valor de <i>p</i>	RPa (IC 95%)	Valor de <i>Pa</i>
Nivel de actividad física				
Bajo	1,82 (1,54-2,14)	<0,001	1,41 (0,94-2,12)	0,099
Moderado	0,95 (0,63-1,42)	0,793	0,59 (0,22-1,56)	0,289
Alto	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

Hipótesis específica 3

HE3: Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

En la tabla 9 se muestra un valor de *p* menor a 0,05 en la población que manifiesta un nivel de actividad física Bajo, mas al ajustar sus valores se halla un valor *Pa* mayor a 0,05, por lo tanto, no se acepta la hipótesis específica 3 (HE3). Afirmándose que no existe asociación significativa entre la dimensión Estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo, con niveles de actividad física bajos (*Pa*=0,099; *RPa*=1,41). Por lo tanto, los estudiantes universitarios de pregrado sedentarios no presentaron mayor tendencia significativa sobre recurrir a Estrategias de afrontamiento durante el periodo académico en comparación con aquellos que evidenciaron niveles de actividad Alta tras el retorno a la presencialidad académica en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Al evaluar a 422 alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma se identificó que existe asociación significativa entre el estrés académico y el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica. Los resultados, en contrastación con los reportados por Muñoz et al.³⁹ quienes identificaron que durante el período de exámenes finales los estudiantes universitarios no logran cumplir con el tiempo mínimo recomendado de 150 minutos de actividad física a la semana, señalan que en su gran mayoría la población de nuestro estudio mantuvo cifras elevadas de actividad física alta. Se encontró, sin embargo, asociación significativa entre el comportamiento sedentario (actividad física baja) y el nivel de estrés académico durante el ciclo académico estudiado ($<0,001$). Castillo y Vivancos⁴⁰ hallaron resultados similares, pues evidenciaron relación significativa e inversa entre la actividad física y el estrés académico, es decir a menor actividad física (comportamiento sedentario) mayor sería el estrés académico.

A su vez, los resultados difieren de los presentados por Manrique et al.¹³, quienes no encontraron relación significativa entre el estrés y el sedentarismo en estudiantes de pregrado de Medicina, se mencionó que el 29,3% de estudiantes sedentarios presentaron estrés. Así también, Pallo y Rodríguez⁴¹ no encontraron relación significativa entre el sedentarismo y el estrés académico, sin embargo descriptivamente precisaron que 9,8% de estudiantes con comportamiento sedentario presentó también estrés moderado y el 3,8% estrés alto. La falta de relación en estos estudios es posible que se deba a que los estudiantes no recordaban las actividades específicas durante la semana o no respondieron con sinceridad a las preguntas formuladas. El tamaño de muestra también podría afectar los resultados.

La asociación significativa entre el estrés académico y el sedentarismo después del retorno a la presencialidad académica en estudiantes de medicina humana se puede explicar pues tras el regreso a la presencialidad, es probable que los estudiantes enfrenten una carga académica más intensa, lo que aumenta sus niveles de estrés y limita su tiempo para actividades físicas. Además, los cambios en la rutina y la presión académica pueden disminuir su motivación para realizar actividades físicas más activas y deportivas. Incluso algunos estudiantes podrían recurrir al sedentarismo como forma de afrontar el estrés, en lugar de participar en actividades físicas que

podrían reducirlo, provocando por lo tanto el efecto contrario. Pese a ello, cabe mencionar que gran parte de la población estudiada conservo niveles elevados de actividad física Alta, debiéndose posiblemente al hecho de retomar actividades que impliquen esfuerzo físico tras el levantamiento de las restricciones que estableció la pandemia. Es crucial abordar el problema mediante intervenciones que promuevan el bienestar mental y físico de los estudiantes sedentarios, como la implementación de programas de manejo del estrés y la promoción de estilos de vida activos.

Se identificó que los estímulos estresores se asociaron significativamente al sedentarismo en estudiantes tras el retorno a la presencialidad académica. De manera similar, Solís y Vásquez ⁴² identificaron relación significativa e inversa entre los estímulos estresores y estilos de vida, incluida la actividad física. Según Abarca et al. ⁴³, la sobrecarga académica, las deficiencias metodológicas del docente y las evaluaciones son estímulos estresores potenciales que pueden generar un mayor índice de estrés en los alumnos. Cano ⁴⁴ señala que la sobrecarga de tareas, junto con la intervención y participación en clase, fueron los estímulos estresores prevalentes. Sin embargo, los hallazgos difirieron a los reportados por Calderón ⁴⁵ quienes no encontraron asociación significativa entre los estímulos estresores y la actividad física entre estudiantes.

La asociación significativa entre los estímulos estresores y el sedentarismo en estudiantes tras el retorno a la presencialidad académica puede explicarse por diversos mecanismos fisiológicos y psicológicos. Los estudiantes, al enfrentarse a situaciones estresantes, pueden manifestar respuestas de afrontamiento que priorizan la inactividad física como una forma de conservar energía y reducir la percepción de estrés. Además, la exposición a estímulos estresores pueden agotar la energía física y mental de los estudiantes, lo que podría hacer que se sientan menos motivados para realizar actividades físicas. En lugar de buscar formas de moverse y liberar tensiones, pueden sentirse más inclinados a descansar o relajarse de manera pasiva, llevando así a agravar el estrés ya presente en sus vidas al inclinarse por actividades sedentarias.

Los estímulos estresores en un contexto académico comprenden situaciones amenazantes que el individuo no puede controlar, como la percepción de una sobrecarga de actividades académicas junto con un tiempo limitado para cumplirlas, así como las evaluaciones que conllevan un

esfuerzo adicional para el estudiante. En estudiantes de medicina los estímulos estresores suelen estar asociados principalmente con prácticas clínicas, exámenes teóricos y prácticos, y en etapas avanzadas de la carrera, la redacción y realización de la tesis ^{39,46}. Todos estos aspectos pueden influir negativamente en la realización de actividad física del estudiantado y propiciar el desarrollo de sedentarismo, el cual únicamente empeoraría la situación al ser un método inadecuado de afrontamiento conllevando a que el estrés no disminuya, sino que pueda verse incrementado. En este contexto se requiere un abordaje integral que considere tanto aspectos fisiológicos como psicológicos para promover la salud y el bienestar de los estudiantes.

Se encontró asociación significativa entre las reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico y el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad. Los resultados son similares a los reportados por Calderón ⁴⁵ quienes informaron que existe asociación inversa entre estas variables ($\rho=-0,73$; $p<0,001$), es decir a menor actividad física (sedentarismo), mayor será el estrés académico en los estudiantes. De acuerdo a Duran y Mamani ⁴⁷ la actividad física tendría un efecto positivo en la reducción de los síntomas relacionados con el estrés académico. Es decir, una menor actividad física se asociaría a una mayor presencia de estos síntomas.

La asociación entre las reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico y el sedentarismo en estudiantes de medicina tras el retorno a la presencialidad podría atribuirse a diversos aspectos. Entre ellos, los efectos físicos del estrés que, asociado con poca o nula actividad física, pueden manifestarse tanto a corto como a largo plazo, siendo el tiempo del estudio suficiente como para capturar estos cambios, suponiendo a su vez que con el transcurso del tiempo se llegarían apreciar otras reacciones físicas que surgirían tras largos periodos académicos de exposición a las variables del estudio.

Se identificó que no existe asociación significativa entre estrategias de afrontamiento empleadas frente al estrés académico con el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad en estudiantes universitarios de pregrado. Los resultados pueden contrastar a los presentados por Solís y Vásquez ⁴² quienes identificaron relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida, donde se incluyó la actividad física. Aunque, en la investigación de Calderón

⁴⁵, se identificó resultados similares, pues no se halló asociación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la actividad física.

El que los resultados del estudio difieran en comparación a la variable estrés académico y demás dimensiones puede explicarse pues aquellos estudiantes con optimas estrategias de afrontamiento, puede llevar a los estudiantes a tener que enfrentar los desafíos académicos y emocionales de manera directa. Buscando así soluciones activas, optando por comportamientos menos sedentarios como una forma de escapar de las tensiones y preocupaciones. El estudio de Lira et al. ⁴⁸ concluyó que las estrategias más comúnmente empleadas por los estudiantes incluyen la evitación, negación, victimización, catastrofismo y minimización, estrategias que, en su mayoría, son de tipo pasivo en el afrontamiento del estrés. Además, pudieron en dicho estudio observar una respuesta emocional desadaptativa, especialmente entre los estudiantes en los primeros semestres. Así mismo, la falta de motivación y el no observar resultados óptimos resultante de estas estrategias puede llevarlos a buscar técnicas alternas como el ejercicio físico, prefiriendo actividades menos pasivas. Estas estrategias pueden tener gran impacto en la salud mental de los estudiantes, aumentando su energía y motivación en general. En última instancia, el sedentarismo puede perpetuar un ciclo de estrés y mala salud mental, haciendo que sea aún más difícil para los estudiantes que no logran adoptar estrategias de afrontamiento más efectivas y saludables el poder controlar adecuadamente sus niveles de estrés.

Se debe tomar en consideración que el retorno a la presencialidad puede cambiar las rutinas diarias de los estudiantes, afectando positivamente su capacidad para mantener un estilo de vida activo al obtener acceso a instalaciones deportivas o grupos de ejercicio que no se encontraban habilitados durante el aprendizaje remoto, oportunidades las cuales la población estudiada parece haber logrado aprovechar. En este contexto, se destaca la importancia de continuar abordando este problema mediante intervenciones que promuevan estilos de vida activos y saludables, así como estrategias de afrontamiento efectivas que promuevan la salud física y mental de los estudiantes para así continuar promoviendo estrategias de afrontamiento saludables.

El número de cursos llevados, así como el participar constantemente en actividades de ocio durante la semana se asociaron significativamente al estrés académico tras el retorno a la presencialidad. Los resultados son similares a los presentados por Muñoz et al. ³⁹ quienes revelaron que los estudiantes que consistentemente percibían la "sobrecarga de tareas y/o trabajos" como factores estresantes mostraron una reducción en la cantidad de minutos dedicados a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa ($p=0,018$).

La asociación significativa entre el número de cursos llevados y el participar en actividades tecnológicas de ocio a la semana con el estrés académico tras el retorno a la presencialidad se explica por varios aspectos. En primer lugar, la carga académica intensa, que caracteriza a la carrera de medicina, puede consumir gran parte del tiempo y la energía de los estudiantes, provocando el incremento de estrés académico y dejando por lo tanto poco espacio para la realización de actividades físicas. Además, el retorno a la presencialidad implica ajustes en las rutinas diarias, lo que puede dificultar encontrar tiempo para el ejercicio. El uso excesivo y la dependencia de tecnología en la época actual para el entretenimiento, como ver televisión o jugar videojuegos, puede también contribuir al sedentarismo al ocupar el tiempo que los estudiantes podrían dedicar a actividades físicas en busca de actividades que aminoren el estrés percibido. Concluyendo que, el estrés asociado con la carga académica y el uso excesivo de tecnología en actividades de ocio puede disminuir la motivación para el ejercicio, llevando a los estudiantes a optar por actividades más sedentarias para tratar de relajarse y descansar.

En esta investigación, al identificarse que el estrés académico se asocia al sedentarismo tras retorno a la presencialidad académica en estudiantes de medicina, implica la necesidad de implementar estrategias efectivas de manejo del estrés y promoción de la actividad física dentro de los programas académicos de la carrera de medicina, con el fin de mitigar los efectos negativos del estrés en la salud física y mental de los estudiantes y motivar la implementación de mecanismos activos de afrontamiento, lo cual podría contribuir a mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

Entre las principales limitaciones destaca la imposibilidad de identificar variaciones en el tiempo, es decir, no se realizaron mediciones repetidas a lo largo del periodo académico para evaluar cambios en el nivel de estrés académico y el comportamiento sedentario de los estudiantes, se dificulta la comprensión de la naturaleza dinámica de esta relación. Los efectos del estrés académico y el sedentarismo pueden fluctuar con el tiempo y pueden estar influenciados por factores contextuales o individuales que no se evidenciaron en el estudio. Otra limitación importante que debe considerarse es la posibilidad de que los participantes del estudio hayan proporcionado respuestas influenciadas por la deseabilidad social. Este fenómeno se refiere a la tendencia de las personas a responder de manera que proyecte una imagen positiva de sí mismas, en lugar de brindar respuestas completamente honestas y precisas.

En el contexto de este estudio, los estudiantes de medicina, al ser promotores permanentes de hábitos saludables, podrían haber sentido la presión de presentarse como individuos diligentes y preocupados por su bienestar físico, lo que podría haber llevado a una sobreestimación de la cantidad de actividad física que realizan o una subestimación del problema que representan los hábitos sedentarios que experimentan. Para procurar abordar esta limitación, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de las respuestas de los participantes, con lo que se esperó poder reducir la influencia de la deseabilidad social en las respuestas.

Algunas fortalezas de este estudio podrían ser su relevancia clínica y aplicabilidad práctica, ya que la asociación entre el estrés académico y el sedentarismo en estudiantes de medicina es un tema de interés para la salud pública, al ser estos mismos quienes se encargan de promocionar una vida saludable y, por lo tanto, su imagen y hábitos deben reflejar los mismos valores. Además, el estudio utilizó un diseño metodológico sólido y métodos de investigación confiables, como la utilización de instrumentos validados para medir el estrés y el sedentarismo, lo que aumenta la fiabilidad de los resultados. Así también los resultados del estudio confirman hallazgos previos sobre la asociación entre el estrés académico y el sedentarismo en estudiantes de medicina, lo que añade evidencia al cuerpo de conocimiento existente en este campo. Finalmente, se identificaron áreas de investigación adicionales, como la posibilidad de ampliar el enfoque metodológico hacia diseños experimentales o estudios de corte longitudinal. Estos enfoques podrían ayudar a formular e implementar programas dirigidos a reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes, proporcionando estrategias efectivas de afrontamiento.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Se estableció que, el estrés académico se asoció significativamente con el sedentarismo en niveles bajos de actividad física tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.
- Se determinó que la dimensión estímulos estresores se asoció significativamente con el sedentarismo en niveles de actividad física baja tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.
- Se demostró que la dimensión de reacciones sintomáticas se asoció significativamente con el sedentarismo en niveles de actividad física baja tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.
- Se identificó que la dimensión estrategias de afrontamiento ante el estrés académico no se asoció significativamente con el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.

6.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementar intervenciones basadas en la evidencia para reducir el estrés académico y promover estilos de vida activos entre los estudiantes de medicina. Estas intervenciones podrían incluir programas de manejo del estrés, promoción de la actividad física en el campus universitario y acceso a recursos de apoyo psicológico.
- Se sugiere ofrecer talleres o sesiones de entrenamiento en técnicas de manejo del estrés académico, como la meditación, la respiración consciente o la relajación muscular progresiva. Estas sesiones podrían enseñar a los estudiantes estrategias prácticas para reducir el estrés y promover el bienestar mental.
- Se sugiere considerar la influencia de factores como el entorno académico y práctico (clínicas, sedes hospitalarias), la cultura institucional y el apoyo social, en la relación entre el estrés académico y el sedentarismo, pues comprender cómo estos factores pueden modular la asociación entre las variables de interés podría proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones efectivas.
- Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan seguir a los estudiantes a lo largo del tiempo, recopilando datos repetidos en diferentes momentos. Esto ayudaría a comprender mejor la naturaleza dinámica de la relación entre el estrés académico y el sedentarismo, así como a identificar posibles cambios en el tiempo. Además de estudios experimentales donde se evalué la implementación de programas dirigidos a reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreno-Bayona J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2018 [citado 4 de enero de 2023]; 44(3). Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/881>
2. Quirumbay B, Pazmiño N, García Y, Rodríguez J, SAVEDRA D, Medina K, et al. Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip* [Internet]. 2022 [citado 4 de enero de 2023]; 6(1): 2696-2711.
3. Andraca C, González J, Muñoz AH, Mendoza M, Bueno P. Variables asociadas al regreso a clases presenciales, después de la emergencia sanitaria. *Cuad Investig Educ* [Internet]. 2023 [citado 6 de marzo de 2024]; 14(2). Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93042023000301208
4. Lemos M, Henao-Pérez M, López-Medina D. Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Arch Med*. 2018; 14(2:3).
5. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. [citado 2 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Quito J, Tamayo M, Buñay D, Neira O. Estrés Académico En Estudiantes De Tercero De Bachillerato De Unidades Educativas Particulares Del Ecuador. *Rev Electrónica Psicol Iztacala* [Internet]. 2017 [citado 4 de enero de 2023]; 20(3). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/61794>
7. Universidades públicas y privadas deben volver a clases presenciales el segundo semestre [Internet]. [citado 4 de enero de 2023]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/161795-universidades-publicas-y-privadas-deben-volver-a-clases-presenciales-el-segundo-semester>
8. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 5ta edición. Bogotá: Ediciones de la U; 2018.

9. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [Internet] [Trabajo de grado - Maestría]. Bogotá D.C: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022; 2022 [citado 4 de enero de 2023] 108 páginas: tablas; gráficos. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4947>
10. Barrios K, Daza M, Martínez R, Mora A, Yabur A. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena - Colombia, 2019 [Internet] [Tesis]. Universidad del Sinú, seccional Cartagena; 2019 [citado 4 de enero de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/187>
11. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Y, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Guerrero-Correa F, Mancilla-González G, et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. Latinoam Hipertens [Internet]. 2019 [citado 4 de enero de 2023]; 14(4): 232-236. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/16772
12. Olmos J, Peña P, Daza J. Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. Educ Médica Super. 2018; 32(3): 157-171.
13. Manrique D, Tavera K. Factores asociados a sedentarismo en los estudiantes de pregrado de medicina de la Universidad Nacional del Santa – 2022. Repos Inst - UNS [Internet]. 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4001>
14. Miranda R. Efecto del sedentarismo debido a las clases virtuales en el IMC y circunferencia abdominal de alumnos de medicina humana de la UCSM 2019-2020. Univ Católica St María [Internet]. 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/1c278419-438f-4cd6-a89a-6ab94653e9db>
15. Delgado Y. Estrés académico durante la COVID-19 en estudiantes universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas-2021. 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2828>
16. Janampa A, Pérez T, Benites, L, Meza K, Santos J, Gaby R, et al. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana [Internet]. 2021 [citado 4 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8210.html>

17. Vásquez M. Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019. [Internet] [Tesis de licenciatura] Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2021 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3376>
18. Ancajima L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. [Internet] [Tesis] Universidad César Vallejo; 2017 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
19. Descriptores en Ciencia de la Salud - Carga de trabajo [Internet]. 2020 [citado 6 de marzo de 2024]. Disponible en: https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=29745&filter=ths_termall&q=carga
20. Harden N, Pino C, Orrego S, Flores S, Esturillo J, Flores V, et al. Diseño y validación de un instrumento de medición de la carga académica de estudiantes de carreras de la salud. *Rev Médica Chile*. 2021; 149: 873-880.
21. Real Academia Española [RAE]. Examen [Internet]. 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/examen>
22. Sandoval P, Maldonado-Fuentes A, Tapia-Ladino M. Evaluación educativa de los aprendizajes: Conceptualizaciones básicas de un lenguaje profesional para su comprensión. *Páginas Educ*. 2022; 15(1): 49-75.
23. Real Academia Española [RAE]. Disponibilidad [Internet]. 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/disponibilidad>
24. Real Academia Española [RAE]. Tiempo [Internet]. 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/tiempo?m=form>
25. Real Academia Española [RAE]. Distancia [Internet]. 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/distancia?m=form>
26. Pinillos Y, Herazo Y, Tocora R, Aramendiz J, Botello Y, Vilardy J, et al. Transporte activo: distancia entre el hogar y la escuela. *Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación*. 2022; 44: 364-369.
27. Real Academia Española [RAE]. Procrastinar [Internet]. 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/procrastinar>
28. Zentall T. Basic Behavioral Processes Involved in Procrastination. *Front Psychol*. 2021; 12: art 769928.

29. Ramírez-Vizcaya S, Froese T. The Enactive Approach to Habits: New Concepts for the Cognitive Science of Bad Habits and Addiction. *Front Psychol.* 2019; 10: art 301.
30. Broche-Pérez Y, Fernández-Castillo E, Reyes Luzardo D. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Rev Cuba Salud Pública.* 2021; 46: e2488.
31. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev Iberoam Prod Académica Gest Educ [Internet].* 2017 [citado 5 de enero de 2023]; 4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
32. Rivera J, Cedillo L, Pérez J, Flores B, Aguilar R. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Re Ib Cl.* 2018; 5(1): 17-23.
33. Sandoval N. Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagog Soc Rev Interuniv.* 2017; 30: 169-188.
34. Ola D. La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional. [Internet] [Maestría en Recreación y Tiempo Libre] Universidad de las Fuerzas Armadas. Matriz Sangolquí; 2018 [citado 5 de enero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15548>
35. Organización Mundial de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS [Internet]. [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
36. Hernández R. Metodología de la investigación, Sexta Edición [Internet]. McGrawHill; 2014 [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.digitalrepositorio.com/items/show/2>
37. Barraza A. Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. 2018.
38. Downloadable questionnaires - International Physical Activity Questionnaire [Internet]. [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en: https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links

39. Muñoz D, Soto J, Leyton B, Carrasco H, Valdés E. Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación*. 2023; 49: 22-28.
40. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Internet] [Tesis]. [Lima - Perú]: Universidad Peruana Unión; 2019 [citado 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>
41. Pallo C, Rodríguez M. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016. *Rev Investig Univ* [Internet]. 2016 [citado 5 de marzo de 2024]; 5(2). Disponible en: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/718>
42. Solís S, Vásquez K. Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021 [Internet] [Tesis]. [Lima - Perú]: Universidad Ricardo Palma; 2023 [citado 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/6283>
43. Abarca M, Guerrero-Henriquez J, Lang M, Marín K, Vargas M. Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Fisioterapia*. 2022; 44: 88-94.
44. Cano Chuquillanqui L. Estresores académicos en alumnos de una institución técnico superior castrense, en el 2017 [Internet] [Tesis]. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2020 [citado 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3011981>
45. Calderón R. Actividad física y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador, 2021 [Internet] [Tesis]. [Ecuador]: Universidad Peruana del Centro; 2022 [citado 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6117>
46. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*. 2020; 12(4): 1-16.

47. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr.* 2021; 48(3): 389-395.
48. Lira D, Ortiz A, Ramírez A, Ramos G, Tovar D, Zaragoza S, et al. Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19. *JÓVENES EN Cienc* [Internet]. 2021 [citado 6 de marzo de 2024]; 10. Disponible en: <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3457>

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023”, que presenta el Sr. RAÚL ANGEL APAZA JACINTO, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

DR. DANTE MANUEL QUIÑONES LAVERIANO
ASESOR DE LA TESIS

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 05 de Enero de 2023

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas
Oficina de Grados y Títulos
Formamos seres para una cultura de paz

Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, **Sr. Raúl Angel Apaza Jacinto** de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

DANTE MANUEL QUIÑONES LAVERIANO

Lima, 05 de Enero de 2023

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDU/CD

53 años
1949 - 2022

Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero

Oficio electrónico N° 169-2023-FMH-D

Lima, 23 de enero de 2022.

Señor
RAUL ANGEL APAZA JACINTO
Presente. -

ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis

De mi consideración:

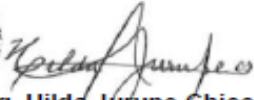
Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023", desarrollado en el contexto del IX Curso Taller de Titulación por Tesis Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2022, Grupo N°05, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por Acuerdo de Consejo de Facultad N°011-2023-FMH-D, de fecha 20 de enero de 2023.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,




Mg. Hilda Jurupe Chico
Secretaría Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardenias - Surco | Central: 708-0000
Lima 33 - Perú / www.up.edu.pe/medicina | Anexo: 6010

ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas
Unidad de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ


ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada “ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023”, que presenta el bachiller RAÚL ANGEL APAZA JACINTO para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.


Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:


Mg. Luis A. Cano Cardenas
PRESIDENTE


MC. Felix K. Llanos Tejada
MIEMBRO


MC. Mariela Medina Chinchon
MIEMBRO


Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas
Director de Tesis


Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano
Asesor de Tesis

16 de Julio de 2024

ANEXO 5: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el señor:

RAÚL ANGEL APAZA JACINTO

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: **“ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADEMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023”**.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 01 de marzo de 2023.



Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director

Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
IX Curso Taller de Titulación por Tesis



Dra. María del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bambarén
Decana(e)

ANEXO 6: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>General ¿Se desarrolló una asociación significativa entre estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?</p> <p>Específicos ¿Qué factores estresores se asocian con mayor frecuencia ante el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma? ¿Qué reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico se asocian con mayor frecuencia ante el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma? ¿Qué estrategias de afrontamiento ante el estrés académico se asocian con mayor frecuencia ante el sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma?</p>	<p>General Establecer la asociación entre estrés académico y sedentarismo desarrollada tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.</p> <p>Específicos Determinar la asociación entre estresores y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023. Determinar la asociación entre reacciones sintomáticas relacionadas al estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad académica en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023. Determinar la asociación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y sedentarismo tras el retorno a la presencialidad en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, 2023.</p>	<p>General Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre el estrés académico y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2023.</p> <p>Específicas Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión estímulos estresores y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión reacciones sintomáticas y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Tras el retorno a la presencialidad académica se ha desarrollado una asociación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés académico • Sedentarismo 	<p>Tipo y diseño Estudio científico observacional, analítico, transversal.</p> <p>Población Alumnos de pregrado de la carrera de Medicina humana que hayan cursado el ciclo 2023-II en modalidad presencial en la Universidad Ricardo Palma de la ciudad de Lima, Perú.</p> <p>Técnica e instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventario SISCO SV21 • Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) • Encuesta de covariables (confusores) <p>Análisis de datos Chi cuadrado Modelo de regresión Poisson Razón de Prevalencia cruda y ajustada</p>

ANEXO 7: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores
Estrés académico	Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) Prueba con 21 ítems divididos en 3 dimensiones Lo compone también un ítem de filtro dicotómico (si o no) y de escalamiento tipo Likert.	Factores estresores	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones estresoras
		Reacciones sintomáticas al estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> Síntomas por estrés
		Afrontamiento ante el estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias de afrontamiento
Sedentarismo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Formato corto Prueba con 4 ítems genéricos Clasifican como sedentarios: alumnos que realicen menos de 600 METs a la semana según la clasificación del cuestionario IPAQ.	Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> Con sedentarismo
			<ul style="list-style-type: none"> Sin sedentarismo
Covariables (Confusores)			
Alta carga académica	Evaluación del número de créditos cursados y los cursos completados por el estudiante de medicina en estudio.	Créditos y cursos	<ul style="list-style-type: none"> Número de créditos Número de cursos
Disponibilidad de tiempo	Cantidad de tiempo que el estudiante tiene disponible para realizar actividades laborales, además de actividades, responsabilidades y obligaciones en su vida diaria. Tales como responsabilidades de cuidado y crianza de hijos.	Responsabilidades no académicas	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo para actividades laborales Horas promedio de actividad laboral Vivió con hijos/as pequeños Responsabilidad de cuidado y crianza del menor
Distancia hogar - universidad	Tiempo dedicado al desplazamiento desde el hogar hasta la institución educativa, ya sea utilizando transporte privado, público o caminando/bicicleta.	Traslado de ida y vuelta a la universidad	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo invertido en medios de transporte desde el domicilio al centro de estudios. Traslado privado/propio, público o pie/bicicleta
Procrastinar con malos hábitos	Empleo de dispositivos tecnológicos con propósitos no relacionados con el ámbito académico.	Actividades sin beneficios académicos ni saludables	<ul style="list-style-type: none"> Uso de aparatos tecnológicos sin fines académicos Tiempo invertido en actividades de ocio no recreativas (sin actividad física)

ANEXO 8: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Anexo 8.1: Datos epidemiológicos

- Sexo: Masculino (M) o Femenino (F)
- Edad (Numérico)

Anexo 8.2: Inventario SISCO SV-21

Instrumento:

1. Durante el transcurso del **semestre 2023-II** ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

Dimensiones de 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 estresó **durante el ciclo 2023-II**? 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 te estresó?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3. La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días						
4. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
5. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, exposiciones, prácticas de laboratorio, prácticas hospitalarias)						
6. El nivel de exigencia de mis profesores						
7. El tipo de trabajo que me piden los profesores (exposiciones, trabajos de investigación, ensayos, mapas conceptuales, monografías)						
8. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
9. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores/as						

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 estresado. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se presentó cada una de estas reacciones cuando estabas estresado **durante el ciclo 2023-II**? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia se te presentó alguna de las siguientes reacciones cuando estabas estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
12. Ansiedad, angustia o desesperación						

13. Problemas de concentración						
14. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
16. Desgano para realizar las labores académicas						

Dimensión de 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, señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizaste cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés **durante el ciclo 2023-II**? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizaste cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
17. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
21. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones						
22. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
23. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 8.3: Cuestionario IPAQ

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo **en una semana regular** durante el **último ciclo 2023-II**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en **una semana regular durante el ciclo 2023-II**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante **una semana del ciclo 2023-II**, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos de alto esfuerzo, andar rápido en bicicleta, fútbol, voleibol?

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física intensa **➔** *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en **una semana regular del ciclo 2023-II**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante **una semana del ciclo 2023-II**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, aeróbicos moderados, natación recreativa? **No** incluya caminar.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada **➔** *Vaya a la pregunta 5*

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en **una semana regular del ciclo 2022-II**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante **una semana del ciclo 2023-II**, ¿En cuántos días **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de **una semana regular del ciclo 2023-II**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante **una semana del ciclo 2023-II** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Anexo 8.4: Cuestionario de Covariables (Confusores)

Alta carga académica

Instrucciones: Completa con numero en los espacios correspondientes.

1. Durante el ciclo 2023-II, ¿Cuántos créditos has cursado? _____

2. Durante el ciclo 2023-II, ¿Cuántos cursos llevaste? _____

Disponibilidad de tiempo

Instrucciones: Marca con una X en el recuadro, solo una respuesta por cada pregunta. Completa con numero en los espacios correspondientes.

3. Durante el ciclo 2023-II ¿Usted destino horas de su tiempo para actividades laborales?
 - Si
 - No

4. ¿Cuántas horas en promedio por semana? _____

5. Durante el ciclo 2023-II ¿Usted vivió con hijos/as pequeños?
 - Si
 - No
 - No tengo hijos/as

6. De responder “sí”, ¿fue responsabilidad suya el cuidado y crianza de los mismos?
 - Si
 - No

Distancia hogar – universidad

Instrucciones: Marca con una X en el recuadro, solo una respuesta por cada pregunta. Completa con numero en los espacios correspondientes.

7. Durante el ciclo 2023-II ¿Cuánto tiempo has invertido para acudir del domicilio al centro de estudios (universidad, hospital para las practicas)? _____
8. ¿Cuál fue tu medio de transporte principal?
- Transporte privado/propio
 - Transporte publico
 - Caminar/en bicicleta

Procrastinar con malos hábitos

Instrucciones: Marca con una X en el recuadro.

9. Durante el ciclo 2023-II, ¿con que frecuencia realizaste actividades de ocio tecnológicas a la semana, como uso de redes sociales, ver series/películas, videojuegos?

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

Anexo 8.5: Formato de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, se solicita su autorización para su participación en la investigación **"ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y SEDENTARISMO TRAS RETORNO A LA PRESENCIALIDAD ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA, UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, 2023"**; realizado por el investigador Raúl Angel Apaza Jacinto.

Asimismo, el consentimiento para la colaboración en responder a los siguientes instrumentos modificados: Inventario SISCO SV-21 y Cuestionario IPAQ.

La participación será anónima, garantizándose la absoluta confidencialidad, considerando que la información obtenida tiene por objeto servir para fines científicos.

Si usted acepta participar, por favor complete esta autorización de consentimiento, escogiendo la siguiente opción:

Autorizo mi participación en la investigación en referencia

ANEXO 9: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

- Link a Drive conteniendo la base de Excel original:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZWkCIHxNGsK5TOER_VM5ZwNQ4OY070nD/edit?usp=drive_link&oid=109341769018665422961&rtpof=true&sd=true

- Link a Drive conteniendo la base de Excel dicotomizada para la realización de vaciado de datos en el programa STATA 16:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Blkn08ZYvgrU-Tl5xZSRGXnh4-42LDmD/edit?usp=drive_link&oid=109341769018665422961&rtpof=true&sd=true

LISTA DE TABLAS

- **Tabla 1.** Características generales de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la universidad Ricardo Palma
- **Tabla 2.** Análisis bivariado de la asociación entre estrés académico y sedentarismo/confusores de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 3.** Análisis bivariado de la asociación entre estímulos estresores y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 4.** Análisis bivariado de la asociación entre síntomas o reacciones al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 5.** Análisis bivariado de la asociación entre estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 6.** Análisis multivariado de la asociación entre estrés académico y sedentarismo/confusores de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 7.** Análisis multivariado de la asociación entre estímulos estresores y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 8.** Análisis multivariado de la asociación entre síntomas o reacciones al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma
- **Tabla 9.** Análisis multivariado de la asociación entre estrategias de afrontamiento frente al estrés y sedentarismo de los alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana que cursaron el ciclo académico presencial 2023-II en la Universidad Ricardo Palma

LISTA DE FIGURAS

- **Figura 1.** Cálculo del tamaño de muestra con Epidat 4.2
- **Figura 2.** Proceso de dicotomización de la variable Estrés académico
- **Figura 3.** Proceso de dicotomización de la dimensión Estímulos estresores, de la variable Estrés académico
- **Figura 4.** Proceso de dicotomización de la dimensión Reacciones o síntomas, de la variable Estrés académico
- **Figura 5.** Proceso de dicotomización de la dimensión Estrategias de afrontamiento, de la variable Estrés académico
- **Figura 6.** Proceso de dicotomización de la covariable de Actividades de ocio