

ESTRÉS, ALIMENTACIÓN, GÉNERO Y EDAD EN ESCOLARES

García Leyva K P*, Ávila Ortiz M N, Castro Sánchez A C, Núñez Rocha G M, Zambrano Moreno A

Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, México

*Autor de correspondencia: García Leyva K P, karla.garcialyv@uanl.edu.mx

RESUMEN

Antecedentes. El estrés en población infantil puede desencadenar consecuencias biológicas y mentales que se manifiestan durante toda la vida, deteriora la memoria, limita el aprendizaje y la formulación de decisiones¹. Además, los niños no se percatan que están pasando por un suceso estresante, pero lo manifiestan con bajo rendimiento e inadecuado comportamiento en su entorno². Aunado a esto, la alimentación se relaciona de manera significativa con el estrés, se ha encontrado que 60% de las personas declaran consumir una más calorías en periodos de estrés. **Objetivo.** Evaluar el nivel de estrés en tres ámbitos: salud, escuela y familia en escolares según edad y género. **Métodos.** Diseño cuantitativo transversal realizado durante 2021 mediante entrevista en línea y presencial a 387 escolares de entre 6 y 12 años; la muestra fue por conveniencia. Se utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil previamente validado, el cual aborda los ámbitos de salud, escuela y familia; se categorizó en estrés bajo-medio y alto. Se realizaron pruebas de medidas de tendencia central y chi-cuadrado para obtener la significancia del nivel de estrés con la edad y el género, los datos fueron analizados con el programa SPSS versión 22.

Palabras clave: Estrés, escolares, alimentación género

Resultados. El 50.9% fueron niñas y el 49.1% niños con una media de edad 9.4 ± 1.9 años. El 91.5% de los escolares presenta estrés bajo-medio. Sobre el nivel de estrés alto, las niñas tienen un mayor porcentaje en comparación con los niños (51.5% vs 48.5% respectivamente). El grupo de edad con mayor estrés alto fue el de 6 a 9 años con un 57.7%. En cuanto a los ámbitos en los que se desarrolla el estrés, el estrés bajo-medio es el que presenta mayores porcentajes, en la familia con un 96.4%, en salud 94% y en la escuela 89.7%. Se encontró que existe relación entre el estrés ámbito de salud y el género ($p < 0.05$).

Conclusiones. Las niñas presentan mayor nivel de estrés alto, al igual que el grupo de edad de 6 a 9 años. Los resultados de este estudio podrían ser un aporte para desarrollar estrategias de prevención relacionadas con la salud mental que impactan de manera negativa con la nutrición y afectan a nuestra población infantil.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés financiero ni no financiero.

FINANCIAMIENTO

Proyecto aprobado por comité de ética número 21-FaSPyN-SO-04.TP

BIBLIOGRAFÍA

1 Unicef (2020). Una mirada a la alimentación de los escolares. El primer paso para comer mejor (1a ed.). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Paraguay.

2 Tumello, C., babore, A., Cofini, M., Baiocco, R., Chirumbolo, A., y Morelli, M. (2021). The buffering role of paternal parenting stress in the relationship between maternal parenting stress and children's problematic behaviour. *International Journal of Pshycology*, 1-6. <https://doi.org/10.1002/ijop.12758>

3 Arbués, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S. y Sáez M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*. 36(6).1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>