

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

# Comportamiento alimentario y estrés percibido en alumnos de primer año de la carrera de psicología.

Formoso, Jesica, Velásquez, Rosa, Fujita Flores, Lucia Fabiola y Villar, Agustina.

Cita:

Formoso, Jesica, Velásquez, Rosa, Fujita Flores, Lucia Fabiola y Villar, Agustina (2024). *Comportamiento alimentario y estrés percibido en alumnos de primer año de la carrera de psicología. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/600>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/RkG>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Formoso, Jesica; Velásquez, Rosa; Fujita Flores, Lucia Fabiola; Villar, Agustina

Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Numerosos estudios muestran que el estrés puede llevar a la alteración del comportamiento alimentario de las personas (ver Hill, et al., 2019). El objetivo de este trabajo es identificar cuál es el impacto del estrés percibido sobre distintos rasgos de la conducta ingestiva en estudiantes de primer año de la carrera de psicología. Treinta participantes completaron dos encuestas: 1. la Escala de Fenotipo de Comportamiento Alimentario (Anger et al., 2022) que evalúa cinco tipos de ingesta: hiperfágica, compulsiva, emocional, desorganizada y hedónica; 2. la escala de estrés percibido (Reyna et al., 2019). Se evaluó la asociación entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Pearson y se ajustaron modelos de regresión lineal simple. Los análisis muestran un efecto positivo significativo entre moderado y fuerte del estrés percibido sobre la ingesta emocional ( $r = .55$ ,  $\beta = .18$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .30$ ) y la ingesta desorganizada ( $r = .68$ ,  $\beta = .23$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .46$ ) (Ferguson, 2009). Los resultados sugieren que el estrés puede influir en patrones de alimentación específicos, lo que resalta la importancia de identificarlos e implementar estrategias de manejo del estrés para promover mejores hábitos alimentarios en los estudiantes.

## Palabras clave

Estrés percibido - Comportamiento - Alimentario - Estudiantes

## ABSTRACT

### EATING BEHAVIOR AND PERCEIVED STRESS IN FIRST-YEAR PSYCHOLOGY STUDENTS

Numerous studies show that stress can lead to the alteration of a person's eating behavior (see Hill et al., 2019). The aim of this study is to identify the impact of perceived stress on various traits of eating behavior in first-year psychology students. Thirty participants completed two surveys: 1. the Eating Behavior Phenotype Scale (Anger et al., 2022) which evaluates five types of eating: hyperphagic, compulsive, emotional, disorganized, and hedonic; 2. the Perceived Stress Scale (Reyna et al., 2019). The association between variables was evaluated using Pearson's correlation coefficient, and simple linear regression models were adjusted. The analyses show a significant positive effect, ranging from moderate to strong, of perceived stress on emotional eating ( $r = .55$ ,  $\beta = .18$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .30$ ) and dis-

organized eating ( $r = .68$ ,  $\beta = .23$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .46$ ) (Ferguson, 2009). The results suggest that stress can influence specific eating patterns, highlighting the importance of identifying them and implementing stress management strategies to promote better eating habits among students.

## Keywords

Perceived stress - Eating behavior - Students

## BIBLIOGRAFÍA

- Anger, V. E., Formoso, J., & Katz, M. T. (2022). Scale of Eating Behavior Phenotypes (EFCA), confirmatory factor analysis and psychometric properties. *Nutricion Hospitalaria*, 39(2), 405-410. <https://doi.org/10.20960/nh.03849>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2021). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Reyna, C., Mola, D. J., & Correa, P. S. (2019). Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>