

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Asociación entre la calidad de sueño, índice de masa corporal,
riesgo cardiometabólico y circunferencia del brazo en
estudiantes de un colegio en Lima Este**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Autor:

Jesús Daniel Abad Minchala

Asesor:

Mtra. María Alina Miranda Flores de Pacheco

Lima, Agosto del 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mtra. María Alina Miranda Flores de Pacheco docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

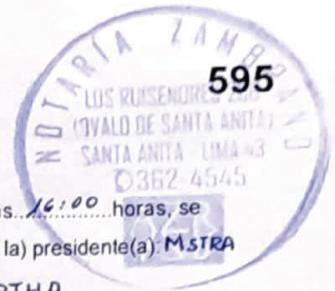
DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Asociación entre la calidad de sueño, índice de masa corporal, riesgo cardiometabólico y circunferencia del brazo en estudiantes de un colegio en Lima Este”** del Bachiller Jesús Daniel Abad Minchala tiene un índice de similitud de 5% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 30 días del mes de agosto del año 2023



Mtra. María Alina Miranda Flores de Pacheco



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a..... 22 día(s) del mes de agosto del año 2023, siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) M. Sc. YARVELIN CALIZAYA MILLA

..... el (la) secretario(a): M. Sc. BERTHA CHANDULCAS LOZANO

..... y los demás miembros: M. Sc. MERY RODRIGUEZ VASQUEZ

Y M. Sc. MARIA COLLANTES COSSIO y el (la) asesor(a) M. Sc. MARIA MIRANDA FLORES

..... con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "ASOCIACION ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO, ÍNDICE DE MASA CORPORAL, RIESGO CARDIO-METABÓLICO Y CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO EN LIMA ESTE"

del(los) bachiller/es: a) JESUS DANIEL ABAD MINCHALA

b)

c)

..... conducente a la obtención del título profesional de:

LICENCIADO EN NUTRICION HUMANA

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): JESUS DANIEL ABAD MINCHALA

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	19	A	EXCELENTE	EXCELENCIA

Bachiller (b):

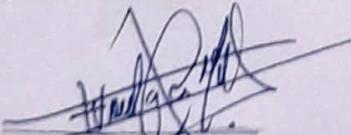
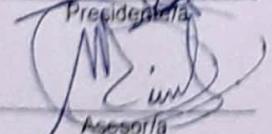
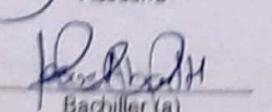
CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

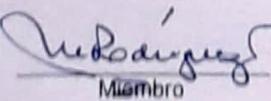
Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

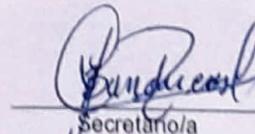
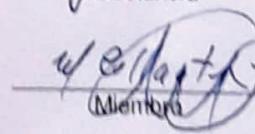
(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.


 Presidenta

 Asesora

 Bachiller (a)


 Miembro

 Bachiller (b)


 Secretario/a

 Miembro

 Bachiller (c)

DEDICATORIA

A Dios, por su benevolencia y cuidado.

A mi padre, quien estuvo a mi lado en todo momento y me dio los mejores años de su vida. Gracias por haber vivido mis sueños.

A mi madre, por su abnegado cariño y compromiso. Gracias por ser mi sustento en los días difíciles, no lo hubiera logrado sin ti.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora, mentora y directora Mtra. María Miranda, por su abnegada labor en favor de mi desarrollo y formación profesional, gracias infinitas.

A mis profesores, por sus enseñanzas y conocimientos en todos estos años de carrera.

Al directorio y cuerpo de docentes de la I.E Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga, por toda la buena voluntad y apoyo en el desarrollo de esta investigación.

A mi mejor amiga y futura colega, Ruby, por apoyarme en la recolección de datos.

A mi novia, Paula, por ser incondicional e impulsarme a lograr todos mis objetivos.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
TABLAS DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	11
MATERIALES Y MÉTODOS	14
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN	16
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Calidad de sueño e índice masa corporal	17
Tabla 2.- Calidad de sueño y área muscular del brazo	17, 18
Tabla 3.- Calidad de sueño y área grasa del brazo	18
Tabla 4.- Calidad de sueño según sexo	19
Tabla 5.- Calidad de sueño según edad	19
Tabla 6.- Correlación entre calidad de sueño y circunferencia de cintura	20
Tabla 7.- Correlación entre IMC y el área muscular del brazo (AMB)	20
Tabla 8.- Correlación entre IMC y el área grasa del brazo (AGB)	21

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- Índice de masa corporal 21

Figura 2.- Índice de masa corporal según sexo 22

RESUMEN

La evaluación nutricional en adolescentes mediante medidas antropométricas es indispensable para el adecuado monitoreo y seguimiento del crecimiento y desarrollo corporal, la identificación de factores indirectos que contribuyen a este desarrollo también debe ser estudiados. El objetivo del presente estudio fue determinar la correlación entre el estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes adolescentes de la I.E Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga, 2023. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes (60 varones y 40 mujeres) matriculados en el año lectivo 2023 comprendida entre las edades de 13 a 16 años. La metodología utilizada fue la medición y cuantificación del peso, talla, circunferencia del brazo, pliegues cutáneos y circunferencia de cintura por personal capacitado. Se utilizó el paquete estadístico de Statistic versión 13 y Excel versión 2013 utilizando como estadísticos el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados indican que el 62% de los adolescentes estudiados tienen una mala calidad de sueño, además existe una correlación estadísticamente significativa ($p= 0,004$) entre la circunferencia de cintura y la calidad de sueño, además, una relación moderada entre el índice de masa corporal (IMC) y el área muscular del brazo (AMB) ($p= 0,000$; $\rho= 0,660$) como también entre el IMC y el área grasa del brazo (AGB) ($p= 0,000$; $\rho= 0,485$).

Palabras clave: Antropometría, calidad del sueño, estado nutricional.