

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Calidad de sueño y hábitos alimentarios relacionados al IMC y
circunferencia de cintura en adolescentes de 12 a 17 años de una
institución educativa pública**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Autor:

Jocabed Jessica Lopez Malque

Asesor:

Mg. Bertha Chanducas Lozano

Lima, 13 de febrero de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Bertha Chanducas Lozano, 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: "CALIDAD DE SUEÑO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADOS AL INDICE DE MASA CORPORAL Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA EN LIMA" del autor Jocabed Jessica López Malque tiene un índice de similitud de .18. % 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 13 días del mes de Febrero del año 2024.



Nombres y apellidos del asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 13 día(s) del mes de febrero del año 2024 siendo las 9:50 am horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): **Presidente(a): Mg. María Miranda Flores, Secretario(a): Mg. Raquel Chilón Llico y los demás miembros Vocales: Mg. Mery Rodríguez Vásquez y María Bernarda Collantes Cossio y el(la) Asesor(a): Mg. Bertha Chanducas Lozano** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Calidad de sueño y hábitos alimentarios relacionados al IMC y circunferencia de cintura en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa pública" Del(los) la egresado(a)/os: **a) Bach. Jocabed Jessica Lopez Malque**, conducente a la obtención de título profesional de licenciada en Nutrición Humana.

La presidenta 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 la /los 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:

Candidato/(a): **Bach. Jocabed Jessica Lopez Malque**

CALIFICACIÓN	ESCALA			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	Con nominación de bueno	Muy bueno

Candidato/(a):.....

CALIFICACIÓN	ESCALA			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.




 Presidente/a




 Asesor/a



 Bachiller(a)



 Miembro



 Bachiller (a)



 Secretario/a



 Miembro



 Bachiller (a)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre y familia que brindaron su apoyo incondicional durante el proceso de investigación.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por las oportunidades, las bendiciones y la certeza de su presencia en mi vida. A mi mamá por encaminar mis pasos, por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo y perseverancia. A ella por haberme dado la oportunidad de lograr mis metas a pesar de las dificultades. Agradezco a mi familia y amistades por sus oraciones y palabras de aliento. Asimismo agradezco a los docentes que fueron excelentes guías dentro y fuera del aula y contribuyeron en el término de esta etapa en mi vida profesional.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
TABLAS DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IIX
INTRODUCCIÓN	10
MATERIALES Y MÉTODOS	12
RESULTADOS	145
DISCUSIÓN	167
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
ANEXOS	30

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	27
TABLA 2. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CALIDAD DE SUEÑO EN ESCOLARES ADOLESCENTES	28
TABLA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES ADOLESCENTES	28
TABLA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE IMC EN ESCOLARES ADOLESCENTES	28
TABLA 5. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN ESCOLARES ADOLESCENTES	28
TABLA 6. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO, HÁBITOS ALIMENTARIOS, IMC Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN ESCOLARES ADOLESCENTES	29
TABLA 7. CALIDAD DE SUEÑO, HÁBITOS ALIMENTARIOS, IMC Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA SEGÚN EDAD Y SEXO	29

RESUMEN

La obesidad representa un importante factor de riesgo para diversas enfermedades no transmisibles (ENT) en los adolescentes y la población general. El propósito del estudio fue determinar la relación entre la calidad de sueño y hábitos alimentarios relacionados al índice de masa corporal y circunferencia de cintura en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa pública en Lima. Se llevó a cabo un estudio transversal. Un total de 207 adolescentes participaron en el estudio. Se utilizó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y un instrumento basado en el cuestionario de Hábitos Alimentarios de Ferro y Maguiña que luego fue adaptado a la población de estudio considerando el vocabulario y realidad peruana. Se determinaron el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de cintura. Se utilizaron las pruebas estadísticas chi-cuadrado y Rho de Spearman (*Rho*). La calidad del sueño está asociada significativamente y de manera indirecta con los hábitos alimentarios ($\rho = -0,252$; $p < ,000$). Del mismo modo, se encontró correlación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y el IMC de los participantes ($\rho = 0,150$; $p < ,031$). También, existe una correlación positiva entre la calidad del sueño y el CC ($\rho = ,127$; $p < ,068$). Por otro lado, se observó la correlación positiva entre el IMC y el CC ($\rho = ,846$; $p < ,000$). En la siguiente sección se observa que los hábitos alimentarios están correlacionados de manera indirecta con el IMC y el CC ($\rho = -,141$; $p < ,042$) y ($\rho = -,215$; $p < ,002$) respectivamente. La proporción de hombres que presentaron calidad de sueño inadecuada, hábitos alimentarios inadecuados y exceso de peso fue superior en comparación a las mujeres. Es importante la implementación de programas de intervención de estilo de vida saludables para mejorar la calidad del sueño, hábitos alimentarios y prevenir la obesidad general y abdominal, las cuales son factores de riesgo para las ENT.

Palabras clave: *Calidad de sueño, adolescente, IMC, circunferencia de cintura, hábitos alimentarios.*