

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Medicina Humana**



**Asociación entre estrés académico y sedentarismo en  
estudiantes de la escuela de medicina de una universidad de  
Lima Este, 2025**

Tesis para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano

Por:

Jazmin Esmeralda Saavedra Zuni  
Guianella Carmen Salcedo Espinoza  
Gandi Eliana Rumiche Zeta

Asesor:

Mg. Luis Felipe Segura Chávez

**Lima , 17 de Marzo 2026**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Luis Felipe Segura Chavez docente de la Facultad de ciencias de la salud ,  
Escuela Profesional de Medicina. , de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "Asociación entre estrés académico y sedentarismo en estudiantes de la facultad de medicina en la Universidad Peruana Unión, 2025 " de las autoras Jazmin Esmeralda Saavedra Zuni, Guianella Carmen Salcedo Espinoza y Gandi Eliana Rumiche Zeta, tiene un índice de similitud de 10 % 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 9 días del mes de marzo del año 2026



**Dr. Luis Felipe Segura Chávez**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 17 día(s) del mes de marzo del año 2026, siendo las 14:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Chavez Sosa Janet el (la) secretario(a): Hc. Yauri

García Deysi Karol y los demás miembros: Dr. Vela Ruiz Jose Manuel

y el (la) asesor(a) Htro. Segura Chavez Luis Felipe

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Asociación entre estrés académico y sedentarismo en estudiantes de la escuela de medicina de una universidad de Lima Este, 2025"

de los (las) bachilleres:

a) Jazmin Esmeralda Saavedra Zuni

b) Guianella Carmen Salcedo Espinoza

c) Gandi Eliana Rumiche Zeta

conducente a la obtención del título profesional de: Médico Cirujano

(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): Jazmin Esmeralda Saavedra Zuni

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito    |
|--------------|-----------|---------|-------------|-----------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |           |
| Aprobado     | 16        | B       | Buena       | Muy Buena |

Bachiller (b): Guianella Carmen Salcedo Espinoza

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito    |
|--------------|-----------|---------|-------------|-----------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |           |
| Aprobado     | 16        | B       | Buena       | Muy Buena |

Bachiller (c): Gandi Eliana Rumiche Zeta

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito    |
|--------------|-----------|---------|-------------|-----------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |           |
| Aprobado     | 16        | B       | Buena       | Muy Buena |

(\*) 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: [Firma]  
 Asesora: [Firma]  
 Secretario/a: [Firma]  
 Miembro: \_\_\_\_\_  
 Miembro: \_\_\_\_\_  
 Bachiller (a): \_\_\_\_\_  
 Bachiller (b): \_\_\_\_\_  
 Bachiller (c): \_\_\_\_\_

# Asociación entre estrés académico y sedentarismo en estudiantes de la escuela de medicina de una universidad de Lima este, 2025

Jazmín E. Saavedra Zuni<sup>1</sup>, Guianella C. Salcedo Espinoza<sup>1</sup>, Gandi E. Rumiche Zeta<sup>1</sup>, Luis F. Segura Chávez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bachiller Medicina Humana, Escuela Profesional Medicina Humana, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

<sup>2</sup>Director de la Escuela Profesional Medicina Humana, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

## RESUMEN

**Objetivo:** *Determinar la asociación entre el estrés académico y el sedentarismo en estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de una universidad de Lima Este, 2025.*

**Métodos:** *Estudio analítico transversal realizado en 262 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. El estrés académico se evaluó con el Inventario SISCO SV-21 y el sedentarismo mediante el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ). Se realizaron análisis descriptivos y bivariados mediante pruebas no paramétricas. Para identificar factores asociados al sedentarismo se empleó regresión de Poisson con varianza robusta, estimándose razones de prevalencia (RP) e intervalos de confianza al 95% (IC95%).*

**Resultados:** *El 29,0% de los estudiantes presentó alto sedentarismo y el 24,4% alto estrés académico. En el análisis multivariado, los estudiantes que no trabajaban presentaron mayor prevalencia de sedentarismo (RPa = 4,40; IC95%: 1,67–11,57; p = 0,003). Asimismo, cada incremento en el puntaje de estresores académicos se asoció con mayor prevalencia de sedentarismo (RPa = 1,03; IC95%: 1,01–1,06; p = 0,019). Por el contrario, cursar años básicos se asoció con menor prevalencia de sedentarismo (RPa = 0,35; IC95%: 0,17–0,68; p = 0,002). Además, mayores niveles de afrontamiento se asociaron con menor prevalencia de sedentarismo (RPa = 0,97; IC95%: 0,94–0,99; p = 0,024)..*

**Conclusiones:** *Los estímulos estresores y la etapa de formación clínica se asociaron con mayor prevalencia de sedentarismo en estudiantes de medicina,*

mientras que las estrategias de afrontamiento se relacionaron con menor sedentarismo.

**Palabras clave:** Sedentarismo; Estrés académico; Estudiantes de medicina; Actividad física; Universidades (DeCS).

#### ABSTRACT

**Objective:** To determine the association between academic stress and sedentary behavior among medical students from a university in East Lima, 2025.

**Methods:** An analytical cross-sectional study was conducted in 262 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Academic stress was assessed using the SISCO SV-21 Inventory and sedentary behavior using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Descriptive and bivariate analyses were performed using non-parametric tests. Factors associated with sedentary behavior were evaluated using Poisson regression with robust variance, estimating prevalence ratios (PR) and 95% confidence intervals (95% CI).

**Results:** High sedentary behavior was observed in 29.0% of students and high academic stress in 24.4%. In the multivariable analysis, students who did not work showed a higher prevalence of sedentary behavior (aPR = 4.40; 95% CI: 1.67–11.57;  $p = 0.003$ ). Additionally, higher academic stressor scores were associated with greater sedentary behavior (aPR = 1.03; 95% CI: 1.01–1.06;  $p = 0.019$ ). Conversely, being in the basic sciences stage was associated with a lower prevalence of sedentary behavior (aPR = 0.35; 95% CI: 0.17–0.68;  $p = 0.002$ ). Higher coping scores were also associated with lower sedentary behavior (aPR = 0.97; 95% CI: 0.94–0.99;  $p = 0.024$ ).

**Conclusions:** Stressors and the clinical training stage were associated with a higher prevalence of sedentary behavior among medical students, while coping strategies were associated with lower sedentary behavior.

**Keywords:** Sedentary behavior; Academic stress; Medical students; Physical activity; Universities (MESH).