

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Asociación entre horas de sueño, actividad física y hábitos saludables en escolares peruanos**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

**Autor:**

Bach. Jennyfer Aide Remon Lopez

**Asesor:**

Mg. Raquel Chilón Llico

Lima, diciembre del 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Raquel Chilón Llico, 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 Horas de Sueño, Actividad Física y Hábitos Saludables en escolares peruanos”** del autor Jennyfer Aide Remon Lopez tiene un índice de similitud de 12% 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 28 días del mes de noviembre del año 2024.



---

Mg. Raquel Chilón Llico



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 03 día(s) del mes de diciembre del año 2024, siendo las 9:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Maria Alina Miranda Flores, el (la) secretario(a): Mg. Yaguelin Eveling Calizaya Milla y los demás miembros: Mg. Mery Rodríguez Vázquez y el (la) asesor(a) Mg. Raquel Chilon Lico

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Asociación entre horas de sueño, actividad física y hábitos saludables en escolares peruanos

- de los (las) bachilleres: a) Jennyfer Aide Remón Lopez b) c)

conducente a la obtención del título profesional de: Nutrición 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): Jennyfer Aide Remón Lopez

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (b):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: empty

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: empty

(\*) 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.

Signature of President/a

Signature of Asesor/a

Signature of Bachiller (a)

Signature of Miembro

Signature of Bachiller (b)

Signature of Secretario/a

Signature of Miembro

Signature of Bachiller (c)

Agradecimientos:

Agradezco a Dios, mi padre celestial, por su infinita bondad y providencia en el desarrollo de esta investigación. A mi asesora Mg. Raquel que me acompañó en esta aventura y me retó a más. De forma muy especial a Jhosset e Iván por su apoyo moral y asistencial.

Dedicatoria:

Este trabajo se lo dedico a mi madre Juana López, eres la inspiración de mi vida, tu ejemplo de superación me impulsa a confiar en un futuro brillante. También a mi hermano Andy cuya valiente historia de resiliencia es digna de ser compartida y mi padre Zócimo quien a pesar de las adversidades sigue dándome lo mejor.

## ÍNDICE:

|   |    |
|---|----|
| PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: “Asociación entre Horas de Sueño, Actividad Física y Hábitos Saludables en escolares peruanos” ..... | 6  |
| Introducción .....  | 7  |
| Materiales y métodos .....  | 8  |
| Resultados .....  | 10 |
| Discusión .....   | 13 |
| Implicancias .....  | 15 |
| Conclusión .....  | 16 |
| Conflicto de intereses .....  | 16 |
| Financiación .....  | 17 |
| Referencias .....   | 17 |
| ANEXO 1: EVIDENCIA DE REVISIÓN DE PARES .....   | 21 |
| ANEXO 2: RESOLUCIÓN DE INSCRIPCIÓN DE PERFIL DE PROYECTO ...  | 22 |
| ANEXO 3: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ETICA DE LA UNIVERSIDAD...  | 23 |
| ANEXO 4: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....   | 24 |

## “Asociación entre Horas de Sueño, Actividad Física y Hábitos Saludables en escolares peruanos”

Remon Lopez Jennyfer Aide <sup>a</sup>, Raquel Chilón-Llico <sup>a,b\*</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Nutrición, Escuela de Nutrición Humana, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión – Lima 15, Perú.

<sup>b</sup> Dirección General de Investigación, Universidad Peruana Unión – Lima 15, Perú

\*Corresponding Author: Escuela de Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión, Lima 15, Perú

Tel.: +51-9-9135-4542

E-mail: [reychell@upeu.edu.pe](mailto:reychell@upeu.edu.pe).

### Resumen:

**Background:** Los hábitos de sueño y actividad física son factores clave en la formación de prácticas de estilo de vida saludable durante la etapa escolar. La interacción entre estos factores impacta directamente en la salud física y cognitiva de los estudiantes. Sin embargo, en Perú, muchos de ellos no realizan actividad física según lo recomendado y tampoco alcanzan la cantidad mínima de sueño, lo que puede influir negativamente en sus hábitos alimentarios.

**Objetivo:** El presente estudio busca analizar la asociación entre las horas de sueño, la actividad física y los hábitos saludables en escolares peruanos.

**Métodos:** Se realizó un estudio transversal con 275 escolares de secundaria de entre 12 y 17 años (M=14.65, DS=1.32). Se evaluaron las horas de sueño, nivel de actividad física y hábitos alimentarios utilizando cuestionarios validados. El análisis incluyó pruebas Chi-cuadrado y regresión logística para identificar asociaciones entre las variables estudiadas.

**Resultados:** Los estudiantes que dormían 7 horas tenían 2.5 veces más probabilidades de presentar hábitos alimentarios saludables en comparación con aquellos que dormían 6 horas o menos (OR = 2.562; p = 0.016). Además, aquellos con bajo nivel de actividad física presentaron una probabilidad significativamente menor de tener hábitos alimentarios saludables (OR = 0.072; p = 0.014).

**Conclusiones:** Los resultados sugieren que tanto el sueño adecuado como la actividad física regular están asociados con mejores hábitos alimentarios en los escolares. Por lo que sería conveniente implantar políticas multidimensionales que promuevan la importancia del sueño, la actividad física y la alimentación saludable desde edades tempranas.

**Palabras clave:** Horas de sueño, actividad física, hábitos saludables, escolares peruanos, alimentación.

### ABSTRACT

**Background:** Sleep and physical activity habits are key factors in the formation of healthy lifestyle practices during the school stage. The interaction between these factors directly impacts the physical and cognitive health of students. However, in Peru, many of them do not perform physical activity as recommended and do not reach the minimum amount of sleep, which can negatively influence their eating habits.