

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

Actividad física, duración del sueño asociado al estado y alimentación emocional y enfermedades crónicas en adultos peruanos

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en
Nutrición Humana

Por:

Ruth Elizabeth Calderón Asenjo
Martha Consuelo Jalk Muñoz

Asesor:

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, setiembre del 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

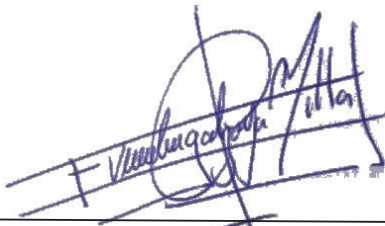
Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Actividad física, duración del sueño asociado al estado y alimentación emocional y enfermedades crónicas en adultos peruanos” constituye la memoria que presenta los bachilleres Calderón Asenjo Ruth Elizabeth, Jalk Muñoz Martha Consuelo para aspirar al grado de título de Profesional de Licenciada en Nutrición Humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 28 de setiembre del año 2022.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Yaquelin Eveling Calizaya Milla', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat obscured by a large, circular scribble.

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 28 día(s) del mes de Setiembre del año 2022 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):

Mg. Mery Rodriguez Vásquez el (la) secretario(a): Mg. Bertha Chanducas Lozano

y los demás miembros: Mg. Mery Rodriguez Vásquez Mg. Maria Collantes Cossio y el (la) asesor(a) Mg. Jaquelin Eveling Calizaya Milla

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

Actividad física, duración del sueño asociado al estado y alimentación emocional y enfermedades crónicas en adultos peruanos

del(los) bachiller(es): a) Martha Consuelo Talk Muñoz

b) Ruth Elizabeth Calderon Asenjo

c)

conducente a la obtención del título profesional de:

Licenciado en 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): Martha Consuelo Talk Muñoz

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B⁺</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Ruth Elizabeth Calderon Asenjo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B⁺</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

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.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Secretario/a

Asesor/a

[Firma]
Miembro

[Firma]
Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso dador de vida y dueño de todo el conocimiento. Porque de Él, por Él y para Él son todas las cosas, Dios abre puertas que nadie puede cerrar y sin Él absolutamente nada es posible. A nuestros padres y familiares que nos apoyan moral, espiritual y económicamente y nos dan la seguridad que podemos contar con ellos de forma incondicional. A nuestra querida Institución Adventista porque nos brinda un marco seguro para estudiar, trabajar y servir a Dios.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a la Universidad Peruana Unión, por permitirnos realizar el proyecto de tesis y concluir uno de nuestros sueños. En especial un cariñoso agradecimiento a nuestro Docente Mg. Jacksaint Saintila por siempre estar presente, por el tiempo dedicado, por orientarnos y por esa motivación que nos inculcó las ganas de investigar en el transcurso de los meses. A nuestros padres quienes han sido nuestra inspiración para salir adelante, ya que gracias a su esfuerzo y dedicación seguimos en la meta. A nuestros amigos que de alguna manera nos han apoyado y nos han motivado a seguir y no rendirnos.

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

RESUMEN

El objetivo del estudio es determinar la relación entre alimentación emocional asociado a características sociodemográficas, actividad física, duración del sueño, estado y enfermedades crónicas en adultos peruanos. **Metodología:** La investigación estuvo conformado por 400 participantes de edades entre 18 a 65 años. La selección de la muestra se hizo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se realizó un estudio de diseño no experimental porque no se hizo manipulación alguna en las variables, de corte transversal porque los datos fueron recolectados en un momento dado. De alcance descriptivo correlacional ya que se pretende hallar la relación entre las variables. La selección de la muestra se hizo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, se utilizaron cuestionarios para medir el estado emocional y la alimentación emocional. **Resultados:** Se observa que las mujeres presentan mayor proporción de alimentación emocional entre 18 a 29 años. Por otro lado, el IMC no se asocia significativamente con alimentación emocional, pero si la depresión ($p < 0,01$). Así mismo la hipertensión arterial tiene una asociación significativa con la alimentación emocional ($p < 0,05$). Teniendo mayor probabilidad en el sexo masculino de presentar alimentación emocional. De igual manera los que tenían actividad física ($>5,3-4,1-2$), del mismo sexo tenía mayor probabilidad de presentar alimentación emocional. Por último, se observó que la depresión y ansiedad tanto en mujeres y hombres tenían mayor probabilidad de presentar una alimentación emocional. **Conclusión:** Se concluye que si existe relación significativa entre alimentación emocional y las variables estudiadas.

Palabras clave: *Alimentación emocional, actividad física, estado emocional, enfermedades crónicas.*