



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2023

TESIS

Para optar el título profesional de Médica Cirujana

AUTORA

Puelles Saldaña, Nadia Edmidia (0000-0003-4789-6054)

ASESOR

Llanos Tejada, Félix Konrad (0000-0003-1834-1287)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTORA: Puelles Saldaña, Nadia Edmidia

Tipo de documento de identidad de la AUTORA: DNI

Número de documento de identidad de la AUTORA: 47480070

Datos de asesor

ASESOR: Llanos Tejada Félix Konrad

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 10303788

Datos del jurado

PRESIDENTE: Hernández Patiño, Rafael Iván

DNI: 09391157

Orcid: 0000-0002-5654-1194

MIEMBRO: Abarca Barriga, Hugo Hernán

DNI: 23982195

Orcid: 0000-0002-0276-2557

MIEMBRO: Gutierrez Ingunza, Ericson Leonardo

DNI: 42160697

Orcid: 0000-0003-4725-6284

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Nadia Edmidia Puelles Saldaña, con código de estudiante N°201620936, con (DNI) N°47480070, con domicilio en Calle Leo 1117 urb. Mercurio distrito Los Olivos provincia y departamento de Lima, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

La presente tesis titulada; "Asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023", es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Félix Konrad Llanos Tejada, y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc.; la cual ha sido sometida al anti plagio Turnitin y tiene el 19% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet. Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 21 de marzo de 2024



Nadia Edmidia Puelles Saldaña

DNI: 47480070

INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	18%	7%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	2%
4	dev.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	itaepsicologia.com Fuente de Internet	1%

9	www.revistas.usp.br Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Peruana Union Trabajo del estudiante	1 %
11	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	1 %
14	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
15	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mis padres y hermano, quienes siempre me mostraron su apoyo y cariño a lo largo de la carrera.

RESUMEN

Introducción: El estrés se ha considerado por los expertos como una enfermedad del siglo XXI, vinculándolo con el estilo de vida tan agitado que tenemos en la actualidad. Uno de los grupos sociales más afectados son los jóvenes universitarios que están expuestos a un estrés académico prolongado y continuo durante toda su vida universitaria, la constante exposición puede llegar a alterar los hábitos de vida y fomentar comportamientos dañinos para la salud, como por ejemplo el incremento en el consumo de productos con alto contenido energético, desencadenando así en sobrepeso o inclusive obesidad

Objetivo: Determinar la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

Métodos: Este estudio es de tipo observacional, de un enfoque cuantitativo, de tipo analítico y de proyección transversal. Se usó una población de 10,985 estudiantes, de los cuales se halló un tamaño de muestra de 300 estudiantes participantes. Para la recolección de datos se usó el cuestionario SISCO SV-21 y una ficha de recolección de datos, como base estadística se usó el SPSS v26.0. El estudio fue de dos proporciones y un análisis mediante RP crudo y ajustado.

Resultados: Al analizar la asociación entre el nivel de estrés y la presencia de sobrepeso/obesidad se observó que, de los 300 participantes el 61,0% presentaron un índice que masa corporal normal y el 39,0% padecía de sobrepeso u obesidad; de este último los estudiantes con estrés moderado tuvieron un riesgo relativo (RP) ajustado de 1,324 (IC95%: 1,018 – 1,718; $p = 0,001$), mientras que aquellos con estrés severo mostraron un RP ajustado de 1,671 (IC95%: 0,987 – 1,211; $p = 0,000$). Encontrando así una relación estadística significativa entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad.

Conclusiones: En este estudio realizado en el año 2023, hubo una correlación directa y significativa entre el grado de estrés académico y el sobrepeso/obesidad entre los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.

Palabras clave: Sobrepeso, Obesidad, Estrés académico, IMC (DeCS)

ABSTRACT

Introduction: Stress has been considered by experts as a disease of the 21st century, linking it to the hectic lifestyle we have nowadays. One of the social groups most affected are young university students who are exposed to prolonged and continuous academic stress throughout their university life. Constant exposure can alter life habits and promote behaviors that are harmful to health, such as an increase in the consumption of products with high energy content, thus triggering overweight or even obesity.

Objective: To determine the association between academic stress and overweight/obesity in students of the Ricardo Palma University in the year 2023.

Methods: This is an observational, quantitative, analytical and cross-sectional study. A population of 10,985 students was used, from which a sample size of 300 participating students was found. The SISCO SV-21 questionnaire and a data collection form were used for data collection, and SPSS v26.0 was used as the statistical base. The study was of two proportions and an analysis using crude and adjusted PR.

Results: When analyzing the association between stress level and the presence of overweight/obesity, it was observed that, of the 300 participants, 61.0% had a normal body mass index and 39.0% were overweight or obese; of the latter, students with moderate stress had an adjusted relative risk (RR) of 1.324 (95%CI: 1.018 - 1.718; $p = 0.001$), while those with severe stress showed an adjusted RP of 1.671 (95% CI: 0.987 - 1.211; $p = 0.000$). Thus finding a statistically significant relationship between academic stress and overweight/obesity.

Conclusions: In this study conducted in 2023, there was a direct and significant correlation between the degree of academic stress and overweight/obesity among students at Ricardo Palma University.

Keywords: Overweight, Obesity, Academic stress, BMI (DeCS)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA .	3
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.6.1 OBJETIVO GENERAL	5
1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2 BASES TEÓRICAS	12
2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES	18
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	19
3.1 HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS	19
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN	19
CAPITULO IV: METODOLOGÍA	20
4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	20
4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	20
4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	21
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	23
4.5 RECOLECCIÓN DE DATOS	23
4.6 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	24
4.7 ASPECTOS ÉTICOS	25

CAPITULO V:	26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	26
5.1. RESULTADOS	26
5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	32
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
6.1. CONCLUSIONES	35
6.2. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS	42
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS	43
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA	44
ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN	45
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS	46
ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER	47
ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	48
ANEXO 8: OPERACIONALIZACION DE VARIABLE.....	51
ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS	52
ANEXO 10: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.	55

LISTA DE TABLAS

Tabla N° 01: Características generales de los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.....26

Tabla N°02: Frecuencia de nivel de estrés académico y sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.....27

Tabla N°03: Relación entre el estrés académico y sus dimensiones con el sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023

Tabla N°04: Relación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

Tabla N°05: Análisis multivariado con razón de prevalencia de las variables en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

INTRODUCCIÓN

El estrés se ha considerado por los expertos como una enfermedad del siglo XXI, vinculándolo con el estilo de vida tan agitado que tenemos en la actualidad.

Uno de los grupos sociales más afectados son los jóvenes universitarios que están expuestos a un estrés académico prolongado y continuo durante toda su vida universitaria, la constante exposición puede llegar a alterar los hábitos de vida y fomentar comportamientos dañinos para la salud, como por ejemplo el incremento en el consumo de productos con alto contenido energético, desencadenando así en sobrepeso o inclusive obesidad. ⁽¹⁾

El estrés es una respuesta humana natural al miedo, la tensión y las situaciones peligrosas que prevalecen en la sociedad moderna. Es parte de la vida de todos, pero cuando ocurre en exceso y estamos expuestos por un periodo prolongado, puede tener un impacto negativo en la mente y el cuerpo de las personas. ⁽²⁾ Los factores que hacen que una persona sea susceptible al estrés están determinados por la particularidad de cada individuo, incluidos factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica. En consecuencia, las personas pueden tener perspectivas diversas sobre los factores estresantes, y la respuesta de cada persona a los estímulos estresantes es única y subjetiva, lo que demuestra su capacidad de adaptación. ⁽³⁾

Por otro lado, el sobrepeso/obesidad es un problema endémico en la actualidad debido a que es una patología de causa multifactorial. ⁽⁴⁾ Una de estas causas está relacionada con las alteraciones metabólicas que el estrés produce en nuestro organismo; sin embargo, no existen muchos estudios sobre la relación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes universitarios. Este estudio pretende cerrar esta brecha de conocimiento y determinar si estas variables están relacionadas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En los últimos años el sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones epidémicas debido a su acelerado y constante aumento, convirtiéndose así en un problema de Salud Pública a nivel global.⁽⁵⁾

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, el 39% de las personas mayores de 18 años tenían exceso de peso y el 13% sufría de obesidad. Debido a estas cifras alarmantes la OMS estimó que para 2025, aproximadamente 167 millones de personas, entre adultos y niños, se volverán menos saludables debido a que padecen de sobrepeso u obesidad.⁽¹⁾

A nivel de Latino América, el porcentaje de adultos que padecen esta condición es de 62,5% (64.1% de los hombres y 60.9% de las mujeres), lo cual la posiciona como la región con más alta prevalencia entre todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud⁽⁶⁾.

El Perú no está exento a esta situación, ya que según las fuentes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) el 69.9% de adultos padecen de sobrepeso y obesidad, siendo los más afectados los jóvenes (de 18 a 29 años) con el 42.4%⁽⁷⁾. En 2020, según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles” la región de Madre de Dios, fue la que presentó mayores cifras de prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad (76.3%), seguido de Moquegua (73.5%), Tacna (70.0%), Ica (67.6%), Tumbes (67.1%) y Callao (67.0%). La región de Lima se situó en el séptimo lugar con casi al 35.0% de las personas de 15 años a más con exceso de peso, con un total aproximado de 5 216 316 afectados.⁽⁸⁾

El exceso de peso es el reflejo de un desequilibrio energético entre la ingesta de calorías y las calorías quemadas⁽¹⁾ la cual se asocia a una alta tasa de morbilidad, especialmente enfermedades crónico degenerativas, que reducen la calidad de vida y acortan la esperanza de vida de las personas⁽⁹⁾

Por ello, además de estudiar los factores de ingesta y consumo calórico, la comunidad científica siempre se ha interesado por analizar otros aspectos relacionados con estos temas como, por ejemplo, el vínculo que existe entre el estrés y la ingesta elevada de

alimento que tiende a desencadenar en un exceso de peso a través de múltiples vías biológicas y conductuales que interactúan. ⁽¹⁰⁾

El estrés se ha considerado por los expertos como una enfermedad del siglo XXI, vinculándolo con el estilo de vida tan agitado que tenemos en la actualidad, que conduce a una inmunidad debilitada, presión arterial alta, depresión, pérdida de memoria entre otras patologías ⁽¹¹⁾

Uno de los grupos sociales más afectados, por este proceso que se inicia cuando una persona percibe un evento amenazante o que supera sus recursos, son los jóvenes universitarios que están expuestos a un estrés académico prolongado y continuo durante toda su vida universitaria. Esta constante exposición al estrés puede llevarlos al desarrollo de enfermedades mentales, que tienen una estrecha relación con la mayor ingesta de alimentos debido a que pueden llegar a alterar los hábitos de vida y fomentar comportamientos dañinos para la salud ⁽¹²⁾

Por todo lo referido anteriormente, se requiere determinar la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023?

1.3 Línea de Investigación

El presente trabajo tuvo como líneas de investigación las Prioridades Nacionales de Investigación (2019-2023): “Enfermedades metabólicas y cardiovasculares” y “Salud mental”, el cual se llevó a cabo en la universidad Ricardo Palma dónde se encuestó a los estudiantes.

1.4 Justificación del Estudio

En términos generales, podemos afirmar que en el mundo hay más personas con sobrepeso y obesidad que personas con bajo peso, lo cual sucede en la mayoría de regiones con excepción de África subsahariana y partes de Asia ⁽¹⁾

La etiología de esta patología es heterogénea, multifactorial y compleja caracterizada por aumento de tejido adiposo e influenciada por factores metabólicos, fisiológicos, genéticos, celulares, moleculares, culturales y sociales ⁽¹³⁾ Esta preocupación actual por el aumento excesivo de peso en niños y adultos es debido a que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de otro tipo.

Por otro lado, el estrés también es un padecimiento que ha ido en aumento en nuestra sociedad, perjudicando nuestra salud tanto mental como física. La American Psychological Association (APA) reportó en 2020 que casi 8 de cada 10 adultos (78%) padecía de estrés, siendo los jóvenes (18 a 23 años) el grupo más afectado. También informó que los encuestados referían malos hábitos de alimentación como resultado de su elevado nivel de estrés ⁽¹⁴⁾.

El estrés puede tener su origen en diversas situaciones y entornos, incluido el estudiantil, que afecta a un gran número de estudiantes universitarios. ⁽¹⁵⁾ Aunque no existen datos epidemiológicos específicos sobre este grupo a nivel mundial, el problema puede entenderse a partir de los resultados publicados en diversos artículos ⁽¹⁶⁾

A nivel internacional se han realizado diversos estudios sobre la existencia y manifestaciones del estrés académico en las universidades, dando así a conocer que puede llegar a afectar variables como el estado emocional, la salud física o las relaciones sociales, y puede variar de persona a persona. ⁽¹⁷⁾

También se demostrado que el estrés académico afecta el autocontrol y perjudica los comportamientos saludables, como cambiar los hábitos alimenticios. ⁽¹²⁾ Sin embargo, ningún estudio ha examinado la relación entre el sobrepeso o la obesidad de los estudiantes universitarios y el estrés académico.

Es por esta razón que los hallazgos de este trabajo de investigación ayudarán a proporcionar información para diseñar intervenciones dirigidas al estrés académico y así poder combatir la epidemia de obesidad entre los estudiantes universitarios.

1.5 Delimitación

1.5.1 Delimitación espacial

El presente trabajo se limitará a la Universidad Ricardo Palma ubicado en Av. Alfredo Benavides 5440, Santiago de Surco 15039.

1.5.2 Delimitación temporal

El presente estudio se realizó durante el periodo académico 2023.

1.5.3 Delimitación social

El presente estudio se llevó a cabo de manera presencial con los estudiantes de 18 años a más que estén matriculados en el año académico 2023 de la Universidad Ricardo Palma.

1.6 Objetivos

1.6.1 General

- Determinar la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

1.6.2 Específicos

- Identificar la asociación entre el nivel de intensidad del estrés y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.
- Establecer la asociación entre los estímulos estresores y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.
- Analizar la asociación entre las reacciones ante el evento estresor y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.
- Evaluar la asociación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.
- Establecer la asociación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Chen Y, et al. Higher Academic Stress Was Associated with Increased Risk of Overweight and Obesity among College Students in China, 2020. Este estudio tuvo como objetivo principal determinar las asociaciones entre el estrés académico, los eventos de aprendizaje negativos y el sobrepeso/obesidad. Para esto, realizaron un estudio de tipo transversal, en dónde se utilizó un muestreo aleatorio por conglomerados multinivel estratificado para reclutar participantes en 30 universidades en la provincia de Shan'xi. Se obtuvo una muestra de 27.343 participantes. Los datos sobre estrés académico, eventos de aprendizaje negativos, peso y altura fueron auto informados por dichos estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos fueron que el estrés académico percibido se asoció con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (OR =1,05, IC 95 %: 1,00–1,10) al igual que los eventos de aprendizaje negativos (OR = 1,05, IC del 95 %: 1,01–1,09). Concluyendo que el estrés académico percibido y los eventos de aprendizaje negativos podrían aumentar el riesgo de tener sobrepeso y obesidad, por lo cual recomendaron realizar intervenciones para reducir el estrés académico y por ende el riesgo a sobrepeso/obesidad.⁽¹⁰⁾

Jalca Ávila M, et al. Estrés como desencadenante del sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios, Ecuador, 2020. Para averiguar si el estrés contribuye al sobrepeso y la obesidad en los estudiantes universitarios, se realizó un estudio. Se seleccionó a 116 estudiantes de entre 18 y 20 años, de los cuales el 33,6% eran hombres y el 66,4% mujeres. A cada participante se le midió antropométricamente la altura, el peso y el perímetro abdominal, y los resultados se utilizaron para calcular su índice de masa corporal (IMC). Se utilizó un cuestionario verificado de la Escala de Estrés Percibido (PSS). Se trató de una investigación observacional prospectiva transversal. Los resultados mostraron que el 31,3% (DE=6,07; mínimo=14; máximo=45) de los participantes sentían un nivel medio de estrés. Además, se descubrió que el sobrepeso se asociaba significativamente tanto con niveles bajos como medios de estrés experimentado en el mes anterior; sin embargo, una parte significativa de los individuos con peso normal también declararon sentir un nivel medio de estrés. El estudio determinó que la población

analizada sólo presentaba un grado de estrés medio, y que la única variable que mostraba una correlación directa con la obesidad era el sobrepeso, tanto en niveles de estrés bajos como medios.⁽¹⁸⁾

Arce Varela E, Azofeifa-Mora C, Morera-Castro M, Rojas-Valverde D. Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias, Costa Rica, 2020. El objetivo de este estudio fue evaluar y conocer la relación entre los siguientes factores en estudiantes universitarias: composición corporal, práctica de actividad física, estrés académico y capacidad de gestión de las emociones. Con una muestra de 140 alumnas de una universidad pública, se trató de un diseño de estudio descriptivo-correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de inteligencia emocional TMMS, el IPAQ para medir la actividad física, el inventario SISCO para medir el estrés académico, la escala OMROM HBF-514 para calcular los porcentajes de grasa, peso y talla, y la fórmula correspondiente para calcular el IMC. Se utilizó una correlación de Pearson para determinar las correlaciones entre las variables con el fin de procesar y evaluar los datos. Así, se encontraron correlaciones con variables de composición corporal como el porcentaje de grasa ($r=.209$; $p=.013$) y el IMC ($r=.198$; $p=.019$), así como relaciones con variables de gestión emocional como la comprensión emocional ($r= -.262$; $p=.002$) y la regulación emocional ($r= -.379$; $p=.000$) asociadas al nivel de estrés académico general. Se determinó que la composición corporal de los estudiantes y el comportamiento vinculado a variables de regulación emocional, que pueden repercutir en la salud general del individuo, están relacionados con el estrés académico.⁽¹⁹⁾

Urbanetto J de S, Rocha PS da, Dutra RC, Maciel MC, Bandeira AG, Magnago TSB, Stress and overweight/ obesity among nursing students, Brasil, 2019. Se realizó un estudio transversal con una muestra de 95 estudiantes de una universidad privada de Rio Grande do Sul, Brasil, con el objetivo principal de analizar las relaciones entre las variables demográficas, académicas, de salud, estrés, sobrepeso y obesidad en estudiantes de enfermería. Para ello se utilizó la escala de evaluación del estrés en estudiantes de enfermería y el cuestionario de caracterización demográfica, académica y de salud. Se realizaron mediciones basadas en la antropometría. Se aplicaron análisis bivariados y descriptivos. Los resultados indicaron que, con una edad media de $25,6 \pm 5,87$ años, predominaban las estudiantes de sexo femenino. En el dominio de la formación

profesional, el 52,6% de los estudiantes presentaba aumento de peso, y se observaron niveles de estrés elevados (29,5%) y muy elevados (36,6%). No se ha demostrado que ninguno de los dominios de la escala de estrés esté relacionado con el sobrepeso o la obesidad. En resumen, el sexo masculino, la hipertensión arterial, el aumento de peso desde el inicio del curso, la modificación del perímetro abdominal, la inactividad, comer en exceso en momentos de estrés y el consumo de alimentos poco saludables estaban relacionados con el sobrepeso o la obesidad. ⁽²⁰⁾

Aparicio Martínez S, Sucesos vitales estresantes y dieta hiper-energética asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Medicina de la UAEM, México, 2020. En esta investigación, 365 estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la UAEM participaron en un estudio transversal en el que se determinó el porcentaje de grasa corporal, se registraron peso y talla, y se utilizaron los instrumentos de frecuencia de comidas y ALEQ. Para el análisis descriptivo y de asociación se utilizó Chi-cuadrado y se examinaron las variables estrés, dieta hiperenergética, sobrepeso y obesidad. Según los resultados, el 43% de los alumnos y el 70,9% de las alumnas eran obesos, lo que representaba el 60% del alumnado. En cuanto al consumo de lípidos, el 95,8% de los estudiantes declararon seguir una dieta hiperenergética. Por consiguiente, se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,010$) entre el estrés familiar y el sobrepeso y la obesidad cuando se examinó la relación entre el estrés por dimensiones y el sobrepeso y la obesidad. Según las conclusiones del estudio, deben crearse programas preventivos del sobrepeso y la obesidad. Estos programas deben incluir evaluaciones exhaustivas y un seguimiento continuo de los niños que puedan presentar factores de riesgo de padecer obesidad. ⁽²¹⁾

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Chávez Mendoza, K. G., Camino Belizario, M. A, Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición-UNAS 2019, Arequipa, 2019. Este trabajo de investigación tuvo por objetivo principal determinar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes universitarios de la escuela de Nutrición de la UNAS. Este estudio de tipo descriptivo, correlacional y transversal tuvo como muestra 218 estudiantes de nutrición, a los cuales se les aplicó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza 2007) y el cuestionario “Estilo de Vida Saludable” (Palomares 2014), para poder analizar el estado nutricional se utilizó el

método de bioimpedancia tetrapolar (Equipo SECA- mBCA 525) considerando los parámetros de: IMC, masa grasa, grasa visceral y ángulo de fase. Los hallazgos mostraron que: la mayoría de los estudiantes presentó un nivel de estrés académico moderado (68,7%) y un nivel de estrés profundo (11,8%), siendo el sexo femenino el que presentó mayores niveles de ambos; la mayoría de los estudiantes tenían un estado nutricional normal (64,5%) según el IMC, pero el 29,0% de las estudiantes presentaban sobrepeso y el 12,2% de los estudiantes eran obesos. Por el contrario, el 12,2% de los estudiantes varones y el 29,0% de las estudiantes eran obesos, y el 71,6%) de los estudiantes llevaban un estilo de vida poco saludable, mientras que el 22,3%) de los estudiantes llevaban un estilo de vida saludable. Concluyendo así que no existía relación entre el estrés académico y el estado nutricional, por el contrario, sí encontraron relación respecto al estilo de vida con el estado nutricional.⁽²²⁾

Aguilar Ydiáquez C., Campos Flores L., Huamán Saavedra J., Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física, Trujillo, 2021. Este estudio observacional descriptivo de corte transversal tuvo como objetivo evaluar la relación entre el IMC con el estrés, actividad física y hábitos alimenticios en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) que acudieron al Servicio de Bienestar Universitario (SBU) en el periodo 2020. La muestra se conformó por 306 estudiantes de medicina de primer a sexto año de los cuales: 153 (50%) eran normo peso, 121 con sobrepeso (39,5 %) y 32 (10,5 %) con obesidad, edad promedio 22 años. Se aplicaron los cuestionarios: (EPGE) para Universitarios (en estudiantes universitarios peruanos), Cuestionario Internacional de Actividad Física (CIAF) y el Cuestionario de Frecuencia de alimentos modificada de Reyes (CFAMR), mediante el software de Google Forms. Los resultados hallados fueron: según los hábitos alimenticios, las personas con IMC aumentada tuvieron significativamente mayor consumo de bebidas gaseosas ($p=0,030$), carne ($p=0,017$) y alcohol ($p=0,005$), mayor frecuencia de desayuno ($p=0,037$) y menor consumo de legumbres ($p=0,049$). Los niveles de estrés fueron menores en los obesos ($p=0,055$); aunque no hubo diferencia significativa en la actividad física. Llegando así a la conclusión que el aumento del IMC en estudiantes universitarios sí tiene relación con los hábitos alimenticios inadecuados y que los niveles bajos de distrés y de actividad física se encontraron con más frecuencia en obesos, aunque sin diferencia significativa⁽²³⁾.

Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas, Lima, 2021. El propósito de este estudio fue describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. Se empleó una metodología cuantitativa con un diseño correlacional de corte transversal y un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia, que tuvo como muestra 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, del total de estos estudiantes 57.7% fueron mujeres y el 42.3% varones entre 18 y 54 años ($M = 20.79$, $DE = 2.69$). Se utilizó como instrumento el SISCO y el Cevju-Perú. Al analizar y procesar los datos obtuvieron como resultado que el 83% de estudiantes refirió haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto. En los análisis de regresión lineal múltiple para cada indicador de estrés, se hallaron modelos medianos para Intensidad del estrés ($R^2 = .16$, $p < .001$) y Frecuencia de estresores ($R^2 = .13$, $p < .001$); así como grandes para Síntomas ($R^2 = .32$, $p < .001$). Los hábitos de salud tuvieron mayor efecto en todos los modelos. En conclusión, se encontró que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada; un dato importante también fue que se hallaron como principales manifestaciones del estrés la somnolencia, problemas de concentración y los cambios de hábitos alimenticios, lo que podría desencadenar un exceso de peso.⁽¹⁵⁾

Arruè Vincés L, Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 – 2021, Chiclayo, 2021 tuvo como objetivo general explorar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la especialidad de Psicología. El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación cualitativa descriptiva; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 383 estudiantes, la muestra por 22, el muestreo fue por conveniencia según las limitaciones del estudio. La técnica empleada para recolectar información fue el Focus Group y una Encuesta que fueron aprobados por expertos en nutrición, endocrinología y psicología. El estudio tuvo como conclusiones la existencia de la relación entre las variables estrés académico y hábitos alimenticios, ya que se encontró una frecuencia muy alta en las respuestas de los estudiantes que asociaban ambas variables de estudio⁽²⁴⁾

Montes Godoy G, Estrés y su relación con el estado nutricional en estudiantes de enfermería del séptimo al noveno ciclo de la Universidad de Huánuco, 2019. Encontrar la relación entre la salud nutricional de los estudiantes de enfermería y el estrés fue el objetivo principal de este estudio. Se utilizaron como instrumentos de medición una escala de estrés académico y una ficha de estado nutricional en un estudio analítico de noventa estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH) matriculados en el séptimo al noveno ciclo de sus estudios. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba de Chi cuadrado con un margen de error estadístico del 5%. Se obtuvieron los siguientes resultados: En cuanto al estrés, el 43,3% de los alumnos evaluados presentaba un estrés leve y el 56,7% un estrés moderado. Del mismo modo, el 34,4% tenía sobrepeso, el 6,7% tenía bajo peso y el 58,9% presentaba un estado nutricional normal. Según las estadísticas, hubo una correlación significativa entre el estado nutricional de la muestra y el estrés ($X^2 = 8,422$; $p = 0,028$). Además, se encontró una correlación significativa entre el estado nutricional de los participantes en la investigación y el estrés en la dimensión de estresores académicos ($p = 0,023$), reacciones físicas ($p = 0,033$), reacciones psicológicas ($p = 0,012$) y reacciones conductuales ($p = 0,041$). En resumen, la salud nutricional de los estudiantes de enfermería matriculados en el séptimo y noveno ciclo de la Universidad de Huánuco está correlacionada con el estrés. ⁽²⁵⁾

Araoz. Et. Al, Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19 Madre de Dios, 2021, tuvo como objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. La metodología de investigación fue cuantitativa, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Los resultados demostraron que las variables de sexo, grupo etario y el año de estudios tuvieron una asociación significativa con un alto nivel de estrés académico. También se halló que respecto a la dimensión agentes estresores, el 62.8% presentó un nivel alto, el 25% nivel moderado y el 12.2% un nivel bajo. En la dimensión síntomas del estrés el nivel moderado fue el más alto con 44.2% de los estudiantes. Con relación a la dimensión estrategias de afrontamiento, el 40,1% de los estudiantes presentaron un nivel moderado seguido de un nivel bajo con 32%. Por lo que concluyeron que era necesario crear estrategias para

disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes universitarios, para que así tengan un mejor desenvolvimiento y una mejor calidad de vida. ⁽²⁶⁾

2.2 Bases teóricas

SOBREPESO/OBESIDAD

Definición

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento de la grasa corporal y está asociada a un mayor riesgo para la salud.⁽¹⁾

La obesidad es un trastorno metabólico multifactorial caracterizado por un exceso de grasa corporal, en especial de la grasa visceral, el cual es considerado en la actualidad como factor de riesgo principal para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, enfermedades coronarias y, en particular, diabetes, que son las que presentan actualmente mayor morbimortalidad en todo el mundo.⁽⁵⁾

La causa principal de esta patología es el resultado acumulativo de períodos de desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, la distribución de las reservas de energía y la capacidad de adipogénesis.⁽¹³⁾ En la gran mayoría de los casos, la obesidad se produce por un aumento de la ingesta calórica, con frecuencia asociada a una actividad sedentaria. Sin embargo, debe asumirse que el peso corporal está finalmente determinado por interacción de factores genéticos, ambientales (hábitos dietéticos y de actividad física) y psicosociales que actúan a través de diferentes mecanismos fisiológicos del apetito y del metabolismo energético.⁽²⁷⁾

La clasificación actual de Obesidad propuesta por la OMS está basada en el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual corresponde a la relación entre el peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura, expresada en metros. ⁽²⁸⁾

Clasificación	IMC (kg/m²)	Riesgo asociado a la salud
Normo peso	18.5 – 24,9	Promedio
Sobrepeso	25 – 29,9	Aumentado
Obesidad Grado I	30 – 34,9	Aumentado moderado
Obesidad Grado II	35 – 39,9	Aumentado severo
Obesidad Grado III	> 40	Aumentado muy severo

Epidemiología

Está considerada por la Organización Mundial de la Salud como un problema de salud pública a nivel mundial, por su acelerado aumento en la población. ⁽⁵⁾

World Obesity Atlas 2022, publicado por la Federación Mundial de Obesidad, compartió un panorama muy preocupante para la salud mundial pronosticando que mil millones de personas en todo el mundo, incluyendo 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 7 hombres, vivirían con obesidad para 2030.⁽²⁹⁾

La obesidad en adultos afectó al 24,2 % de la población de América Latina y el Caribe en 2016, cifra muy por encima del promedio mundial del 13,1 %. Además, tanto la región como la subregión experimentaron un crecimiento significativo entre 2000 y 2016, de 9,5 puntos porcentuales en el Caribe, 8,2 puntos porcentuales en Mesoamérica y 7,2 puntos porcentuales en América del Sur. Entre estas subregiones, Mesoamérica presentó la prevalencia más alta de obesidad en adultos con un 27,3 % en 2016, en comparación con el 24,7 % en el Caribe y el 23% en América del Sur, en el 2016.⁽³⁰⁾

En el caso de Perú, un estudio reveló que el 59,0% de las mujeres y el 50,6% de los hombres tienen sobrepeso, es decir, la mayoría de la población adulta está fuera del rango ideal.⁽³¹⁾ Siendo Madre de Dios el departamento que presentó mayores cifras de prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad (76.3%). ⁽⁸⁾

Fisiopatología

Independientemente de la etiología de la obesidad, su progresión es la misma: aumento de la ingesta y/o disminución del gasto energético. Los lípidos obtenidos de la dieta o sintetizados a partir del exceso de carbohidratos son transportados al tejido adiposo como quilomicrones o lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL). Los triglicéridos de estas partículas son hidrolizados por las lipoproteínas lipasas presentes en los capilares endoteliales, se introducen en el tejido adiposo y se re esterifican en triglicéridos tisulares. Durante el balance energético positivo, los ácidos grasos se almacenan en las células como triglicéridos; así, la obesidad se produce cuando el consumo supera al gasto. Cuando los lípidos se acumulan en cierta medida en las células grasas, la grasa se vuelve hipertrófica, y cuando las células alcanzan su tamaño máximo, los pre adipocitos, o pre adipocitos, forman nuevas células grasas y acumulan hiperplasia. En pacientes con

obesidad mórbida que desarrollan hiperplasia y comienzan a perder peso, las células grasas disminuyen en tamaño pero no en número.⁽³²⁾

En la obesidad del adulto predomina la hipertrofia sobre la hiperplasia, que suele ser más favorable pero no más fácil de tratar. Por otro lado, es bien sabido que la distribución de las células grasas y su capacidad de diferenciación están genéticamente limitadas, por lo que cuanto mayor sea la heredabilidad de la obesidad, mayor será la probabilidad de que este proceso se desarrolle más rápido y con menos esfuerzo.

Factores de Riesgo

Aquí hay algunas enfermedades (endocrinas, hipotalámicas y genéticas) que causan obesidad secundaria, algunos medicamentos pueden ayudarla, pero es muy raro en los niños.

La obesidad externa es una enfermedad compleja con una etiología multifactorial en la que interactúan factores genéticos y ambientales. Factores personales: genética, metabolismo, creencias, actitudes y comportamientos, hábitos aprendidos en la familia e influencias ambientales (escuela, entorno social, avisos publicitarios, etc.).

El estudio EnKid, diseñado para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños y adolescentes españoles, observó una asociación entre una mayor prevalencia de obesidad y diversos factores de riesgo. Por ejemplo:⁽³³⁾

- Peso al nacer mayor de 3.500 gramos.
- Ausencia de lactancia materna.
- Ingesta de grasa mayor de 38%.
- Consumo elevado de bollería, refrescos y embutidos.
- Consumo bajo de frutas y verduras.
- Actividad sedentaria (>3 horas TV/día).
- Ausencia de práctica deportiva.

Tratamiento médico

El estrés no siempre tiene un efecto negativo y, en ocasiones, su presencia es una gran oportunidad para utilizar nuevos recursos personales, aumentando así la autoestima y aumentando la posibilidad de éxito futuro.⁽³⁴⁾

ESTRÉS

Podemos pensar en el estrés como un proceso que comienza cuando una persona percibe una situación o evento como amenazante o que sobrecarga sus recursos. A menudo, los eventos que la ponen en marcha están relacionados con cambios que requieren un esfuerzo adicional por parte del individuo y, por lo tanto, amenazan su bienestar personal.⁽³⁵⁾

El estrés no siempre tiene un efecto negativo y, en ocasiones, su presencia es una gran oportunidad para utilizar nuevos recursos personales, aumentando así la autoestima y aumentando la posibilidad de éxito futuro.

Diferencia entre el estrés y la ansiedad: ⁽³⁶⁾

	ESTRÉS	ANSIEDAD
ORIGEN	Identificable	Difuso
PERIODO	Corto plazo	Largo plazo
SÍNTOMAS	Pueden compartir signos y síntomas	
GRAVEDAD	Menor	Mayor

Síntomas

Las situaciones prolongadas de estrés son una demanda continua de energía y recursos para nuestro cuerpo, es por ello que aparecen consecuencias físicas como las siguientes⁽³⁷⁾

Síntomas Físicos:

- Fatiga
- Dolores en una parte específica del cuerpo
- Tensión muscular
- Dermatitis puntual y localizada
- Enfermedades físicas
- Problemas gastrointestinales
- Insomnio
- Alergias
- Disminución del sistema inmunológico

Síntomas cognitivos

- «No puedo tomar decisiones»
- «No me siento capaz»
- «Las circunstancias y el trabajo me superan»
- «¡No llego a todo!»

Síntomas conductuales

- Explosiones de rabia o de llanto
- Evitar situaciones
- Comer en exceso o falta de apetito
- Beber y fumar en exceso
- Excitabilidad
- Conductas impulsivas
- Alteraciones en el habla
- Risas nerviosas
- Incapacidad de descansar
- Temblores
- Consumo de sustancias

Fases del estrés

Según el Dr. Hans Selye sugiere que podemos entender el patrón de generación de estrés en tres fases: la respuesta de ansiedad, el estado de resistencia y la fase de agotamiento.⁽³⁸⁾

Reacción de alarma:

Cuando un organismo se ve sometido a amenazas ambientales, se activan las glándulas hipotálamo, hipófisis y suprarrenales, que se encuentran por encima de los riñones, lo que provoca alteraciones fisiológicas. El hipotálamo es estimulado por el cerebro cuando percibe una amenaza o riesgo, y esto da como resultado la producción de factores de liberación, sustancias que funcionan como mensajeros en ubicaciones corporales específicas. La hormona adrenocorticotrópica (ACTH) es una de estas sustancias químicas. Es una hormona que es transportada por la sangre a la corteza suprarrenal, donde desencadena la producción de glucocorticoides. Sin embargo, otra señal viaja a

través de la vía neuronal desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, lo que hace que las glándulas suprarrenales secreten adrenalina. ⁽³⁸⁾

Estado de resistencia:

Si una persona está expuesta a amenazas provocadas por factores físicos, químicos, biológicos o sociales durante mucho tiempo, el organismo se va adaptando gradualmente a estas demandas, pero reduce la capacidad de reacción. En esta etapa, la homeostasis u homeostasis suele darse entre los ambientes interno y externo del individuo. De esta forma, si el organismo tiene la capacidad de resistir durante mucho tiempo, no hay problema, de lo contrario pasa a la siguiente fase. ⁽³⁸⁾

Fase de agotamiento:

Deterioro significativo de la capacidad protectora del organismo frente a situaciones estresantes de larga duración, con una pérdida importante de capacidades fisiológicas. ⁽³⁸⁾

ESTRÉS ACADÉMICO

Definición

Tres ejemplos resumen la naturaleza sistémica, adaptativa y fundamentalmente psicológica del estrés académico: ⁽³⁹⁾

- Para empezar, en entornos educativos, los estudiantes están expuestos a una variedad de expectativas que identifican como factores estresantes según su propio juicio.
- En segundo lugar, el desequilibrio sistémico (estado estresante) provocado por estos factores estresantes se manifiesta como una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: para corregir el desequilibrio sistémico, el alumno debe adoptar mecanismos de afrontamiento.

Se pueden distinguir tres conceptualizaciones siguiendo a Barraza: ⁽⁴⁰⁾

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.
- Una enfocada en la reacción de los estresores. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

2.3 Definición de conceptos operacionales

- **Sobrepeso:** Este problema de salud se define como un estado pre mórbido de obesidad, que ocurre cuando el peso excede la altura en centímetros en un 10 a 20%. Considerando un peso inferior al 10% para los hombres y al 15% para las mujeres en proporción a la estatura como el peso óptimo. Para caracterizarlo se utiliza un IMC entre 25,0 y 29,9 kg/m².
- **Obesidad:** La obesidad se define como una acumulación anormal de grasa corporal que da como resultado un aumento en el peso corporal. El índice de masa corporal (IMC) se utiliza para determinar el grado de obesidad. Tanto para hombres como para mujeres, un IMC ≥ 30 kg/m² se considera obeso.
- **Estrés académico:** Es un proceso adaptativo, donde las demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes y consideradas estresores, provocando ello un desequilibrio sistémico generando una situación estresante expresada en síntomas, y ante el desequilibrio sistémico los afronta.
- **Edad:** Número de años del encuestado al momento de la ejecución de la encuesta.
- **Sexo:** Género orgánico.
- **Carrera profesional:** Desarrollo profesional para obtener una licenciatura
- **Año académico:** Años de estudio que ha cursado el participante hasta el momento de la encuesta.

CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de investigación

Hipótesis general:

Ho: No existe una asociación entre estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

Ha: Existe una asociación significativa entre estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

Hipótesis específicas:

HE1: Existe una asociación entre el nivel de intensidad del estrés y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

HE2: Existe una asociación entre los estímulos estresores y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

HE3: Existe una asociación entre las reacciones ante el evento estresor y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

HE4: Existe una asociación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

HE5: Existe la asociación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023

3.2. Variables principales de investigación

Variable dependiente

- Sobrepeso/Obesidad

Variable independiente

- Estrés académico

Variables intervinientes

- Edad
- Sexo
- Carrera profesional
- Año académico

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Tipo y diseño de investigación

El diseño de investigación del presente estudio fue de tipo observacional, de un enfoque cuantitativo, de tipo analítico y de proyección transversal.

- Observacional; el investigador no hace ajustes en relación a la manipulación de la variable. En otras palabras, no hay manipulación de variables, simplemente se observan.
- Cuantitativa, ya que se aplicaron técnicas estadísticas para analizar y examinar los datos de la encuesta, haciéndolos confiables y repetibles.
- Analítico en el sentido de que el objetivo del estudio fue examinar y evaluar la relación entre las variables de una población y los marcadores en un momento específico.
- Transversal, ya que el evento de investigación ocurrió en un momento determinado en un lugar u organización donde se realizó un único procedimiento de recolección de datos y se evaluó simultáneamente la exposición y el evento de interés.

4.2 Población y Muestra

Población:

El presente estudio incluye a todos los estudiantes de pregrado matriculados en el semestre 2023-II de la Universidad Ricardo Palma, que asciende a 10985 estudiantes.

Criterios de selección de la muestra

Criterios de inclusión

- Estudiantes de 18 a más años.
- Estudiantes matriculados en el año académico 2023 en la Universidad Ricardo Palma.
- Estudiantes que accedan a participar voluntariamente en el trabajo de investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que tengan carga laboral.

Muestra:

Tamaño muestra

El programa Excel suministrado por el INICIB contenía una calculadora con cálculos pre programados que se utilizaron para determinar el tamaño de la muestra. Tomando como guía la investigación previa de Enríquez Jurado M., "Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en estudiantes de medicina de una Universidad Privada 2023" ⁽⁴¹⁾se encontró que la frecuencia con y sin el factor a medir fue de 0,19 y 0,34, respectivamente, con un nivel de confianza del 95% y un poder estadístico del 80%. Al obtener una muestra final de 300 alumnos.

Diseño Transversal Analítico	
P_1 : Proporción esperada con el factor en el grupo 1, expuestos o casos	0.19
P_2 : Proporción esperada con el factor en el grupo 2, no expuesto o controles	0.34
NIVEL DE CONFIANZA	0.95
PODER ESTADÍSTICO	0.80
n' : TAMAÑO DE MUESTRA SIN CORRECCIÓN	136
n : TAMAÑO DE MUESTRA CON CORRECCIÓN DE YATES	150
TAMAÑO MUESTRA EXPUESTOS	150
TAMAÑO DE MUESTRA NO EXPUESTOS	150
TAMAÑO MUESTRA TOTAL	300

Fuente: Camacho-Sandoval J., "Tamaño de Muestra en Estudios Clínicos", Acta Médica Costarricense (AMC), Vol. 50 (1), 2008

4.3 Operacionalización de variables

Nombre de Variable	Definición Operacional	Definición Conceptual	Tipo	Naturaleza	Escala	Indicador	Medición	Instrumento
Sobrepeso/Obesidad	El sobrepeso se define como $IMC \geq 25$ La obesidad se define como $IMC \geq 30$	Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. ⁽¹⁾	Dependiente	Cuantitativa	Nominal	IMC	Sí/No	Ficha de recolección de datos
Estrés académico	Proceso adaptativo, donde las demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes.	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. ⁽³⁸⁾	Independiente	Cuantitativa	Ordinal	Inventario SISCO SV-21	Puntaje Leve: 0 – 33 Moderado: 34– 66 Severo: 67–100	Inventario SISCO SV-21
Edad	Número de años cumplidos por el sujeto al momento del estudio	Lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.. ⁽⁴²⁾	Independiente	Cuantitativa	Razón	Edad en años	18-21 22-25 26-29	Ficha de recolección de datos
Sexo	Diferenciación fenotípica entre masculino y femenino	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Género	Masculino Femenino	Ficha de recolección de datos
Carrera profesional	Desarrollo profesional para obtener una licenciatura	Consiste en el desarrollo ocupacional del individuo a lo largo de su vida ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Carrera profesional	Medicina Arquitectura Ingeniería Administración Psicología Otros	Ficha de recolección de datos
Año académico	Años de estudio que ha cursado el participante hasta el momento de la encuesta	Años de estudio que ha cursado el participante hasta el momento de la encuesta. ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Año académico actual	1er a 3er año 4to año a más	Ficha de recolección de datos

4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

El presente estudio consistió principalmente en la medición de talla y peso para poder identificar la frecuencia de sobrepeso/obesidad y el Inventario SISCO SV-21 para determinar el estrés académico, asimismo, se utilizó una ficha de recolección de datos para la información sociodemográfica de los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma del año 2023.

4.5 Recolección de datos

Ficha de recolección de datos:

Se usó para recolectar la información de los registros personales como edad, sexo, facultad y año académico.

Medidas antropométricas

Para cada estudiante de la muestra se obtuvieron mediciones antropométricas de estatura y peso. También se tuvieron en cuenta los criterios mundiales para realizar mediciones. Para reducir los errores de medición, se pidió a los participantes que se quitaran los zapatos, la ropa de abrigo, cualquier exceso de peso que pudieran tener, como bolsos o mochilas, y vaciaran sus bolsillos de artículos personales.

Para el tamaño, se empleó una cinta métrica, y para el peso, una báscula digital.⁽⁴⁴⁾

Para el cálculo del índice de masa corporal (IMC), se aplicó la fórmula $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$. Para clasificación del IMC, se utilizaron los puntos de corte de 18,5-24,9 kg/m² (Eutrofia), 25 a 29,9 kg/m² (Sobrepeso) y ≥ 30 kg/m² (Obesidad).⁽¹⁾

Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico

Se configura por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: ⁽⁴⁵⁾

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable mono ítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

En el Perú, la prueba ha sido validada por Manrique-Millones et al. (2019), encontrando valores adecuados de consistencia interna por Rho de Jöreskog y, además, el análisis factorial confirmatorio brinda evidencia de un adecuado ajuste al modelo de tres factores propuestos por Barraza, así como invariancia según el sexo.

4.6 Técnica de procesamiento y análisis de datos

El análisis estadístico se realizó íntegramente en el programa SPSS 22.0 para Windows. Se utilizó Excel para la realización de gráficos y cuadros finales. Para el procesamiento y análisis estadístico de los datos se utilizó las técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales.

En la estadística descriptiva se confeccionó tablas bivariadas y multivariadas con regresión logística obteniendo la RPc, RPa y sus respectivas frecuencias absolutas y relativas considerando P significativo < 0,05 con IC 95%.

Se empleó la prueba de Chi-cuadrado para determinar la existencia de asociación entre las variables estrés académico y sobrepeso/obesidad.

4.7 Aspectos éticos de la investigación

Se solicitó el permiso respectivo a la comisión de ética e investigación de la INCIB para la realización del estudio. Se comunicó acerca del estudio en sí a los participantes y su deseo de ser incluidos en la misma. La obtención de datos se realizó bajo absoluta confidencialidad.

**CAPITULO V:
RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

5.1. Resultados

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos en la investigación, asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la universidad Ricardo Palma en el año 2023. Asimismo, se demuestran las hipótesis planteadas. Para el análisis descriptivo se elaboraron tablas univariados, bivariados y multivariados, mientras que el análisis inferencial fue mediante la prueba Chi cuadrado.

Tabla N° 01: Características generales de los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	146	48,7%
Femenino	154	51,3%
Rango de edades		
18-21 años	156	52,0%
22-25 años	112	37,3%
26-29 años	32	10,7%
Facultades de la Universidad Ricardo Palma		
Medicina Humana	55	18,3%
Arquitectura y Urbanismo	51	17,0%
Ingeniería	80	26,7%
Ciencias Económicas y Empresariales	50	16,7%
Psicología	17	5,7%
Otros	47	15,7%
Rango de año académico		
1er-3er año	133	44,3%
4to-7mo año	167	55,7%

Fuente: Elaboración Propia

En la Tabla N° 01, la variable de sexo revela una distribución casi equitativa entre hombres y mujeres, con un 51,3% y un 48,7%, respectivamente. La distribución por edades muestra que la mayoría de los estudiantes tiene entre 19 y 21 años, abarcando el 52,0%. El grupo de 22-25 años representa el 37,3%, mientras que el 10,7% se encuentra en el rango de 26-29 años. En cuanto a las carreras, se observa una diversidad significativa en la muestra. La ingeniería es la carrera más común, abarcando el 26,7%, seguida por medicina con un 18,3%. Respecto al año académico muestra que el 55,7% de los estudiantes se encuentra en el rango de 4to y 7mo año, mientras que el 44,3% está en el rango de 1er-3er año.

Tabla N°02: Frecuencia de nivel de estrés académico y sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de estrés	300	100,0%
No	13	4,3%
Leve	22	7,3%
Moderado	201	67,0%
Severo	64	21,3%
Sobrepeso/Obesidad	300	100,0%
Normal	183	61,0%
Sobrepeso/obesidad	117	39,0%

Fuente: Elaboración Propia

En la Tabla N° 02, respecto a los niveles de estrés académico encontrados en 300 estudiantes es destacable que el 67,0% de los participantes informó un nivel de estrés clasificado como moderado, mientras que el 21,3% experimentó estrés severo. En cuanto la composición corporal de los estudiantes se observó que un 61,0%, presentó un IMC considerado normal, mientras que el 39,0% se encontró en la categoría de sobrepeso u obesidad.

Tabla N°03: Relación entre el estrés académico y sus dimensiones con el sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

	Sobrepeso/Obesidad				p valor	chi cuadrado	
	No		Sí				
	Recuento	%	Recuento	%			
Nivel de estrés	Total	183	100,0%	117	100,0%	0,013	7,365
	No	4	2,2%	9	7,7%		
	Leve	14	7,7%	8	6,8%		
	Moderado	123	67,2%	78	66,7%		
	Severo	42	23,0%	22	18,8%		
Estímulos estresores	No	4	2,2%	9	7,7%	0,02	9,873
	Leve	48	26,2%	38	32,5%		
	Moderado	79	43,2%	34	29,1%		
	Severo	52	28,4%	36	30,8%		
Reacciones ante un estímulo estresor	No	4	2,2%	9	7,7%	0,009	11,631
	Leve	80	43,7%	55	47,0%		
	Moderado	61	33,3%	22	18,8%		
	Severo	38	20,8%	31	26,5%		
Estrategias de afrontamiento	No	4	2,2%	9	7,7%	0,019	10,003
	Leve	71	38,8%	36	30,8%		
	Moderado	63	34,4%	52	44,4%		
	Severo	45	24,6%	20	17,1%		

Fuente: Elaboración Propia

En la Tabla N° 03, los resultados muestran que el 66,7% de los estudiantes con estrés moderado presentan sobrepeso u obesidad, mientras que aquellos con estrés severo tienen un porcentaje menor del 18,8%. En comparación, los estudiantes sin estrés o con estrés leve muestran tasas más bajas de sobrepeso/obesidad, con porcentajes del 7,7% y 6,8%, respectivamente. El análisis revela una asociación significativa entre el nivel de estrés y la categoría de IMC ($p = 0,013$).

En cuanto a las dimensiones del estrés encontramos que:

Respecto a los estímulos estresores, los estudiantes que experimentaron niveles leves son el 32,5%, moderados el 29,1% y severo 30,8%. Por lo que se observa una asociación significativa entre la presencia de estímulos estresores (D1) y el IMC ($p = 0,02$).

Respecto a las reacciones ante estímulos estresores, se halló que los estudiantes con reacciones leves presentaron el porcentaje más altos de sobrepeso/obesidad (47,0%), mientras que aquellos

sin reacciones o con reacciones severas tuvieron porcentajes más bajos (7,7% y 26,5%, respectivamente). Existiendo así una relación significativa entre las reacciones ante estímulos estresores (D2) y el IMC ($p = 0,009$).

Por último, con respecto a las estrategias de afrontamiento se observó que aquellos estudiantes que emplearon estrategias moderadas mostraron el porcentaje más alto de sobrepeso/obesidad (44,4%), mientras que los que no utilizaron estrategias o aplicaron estrategias severas tienen porcentajes más bajos (7,7% y 17,1%, respectivamente). Hallando una asociación significativa entre las estrategias de afrontamiento (D3) y el IMC ($p = 0,019$).

Tabla N°04: Relación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

	Sobrepeso/Obesidad				p valor	chi cuadrado
	No		Sí			
	Recuento	%	Recuento	%		
	Total	183	100,0%	117	100,0%	
Edad	18-21 años	89	48,6%	67	57,3%	0,006
	22-25 años	80	43,7%	32	27,4%	
	26-29 años	14	7,7%	18	15,4%	
Sexo	Masculino	78	42,6%	68	58,1%	0,009
	Femenino	105	57,4%	49	41,9%	
Facultad	Medicina Humana	35	19,1%	20	17,1%	0,55
	Arquitectura y Urbanismo	30	16,4%	21	17,9%	
	Ingeniería	44	24,0%	36	30,8%	
	Ciencias Económicas y Empresariales	29	15,8%	21	17,9%	
	Psicología	12	6,6%	5	4,3%	
	Otros	33	18,0%	14	12,0%	
Año académico	1er-3er año	75	41,0%	58	49,6%	0,144
	4to-7mo año	108	59,0%	59	50,4%	

Fuente: Elaboración Propia

Edad e IMC: El análisis indica una relación significativa entre la edad y el IMC ($p = 0,006$). Los estudiantes de 18-21 años tienen el porcentaje más alto de sobrepeso/obesidad (57,3%), mientras que aquellos de 22-25 años y 26-29 años muestran porcentajes más bajos (27,4% y 15,4%, respectivamente).

Sexo e IMC: Se identifica una asociación significativa entre el género y el IMC ($p = 0,009$). Los hombres muestran un porcentaje más alto de sobrepeso/obesidad (58,1%) en comparación con las mujeres (41,9%).

Facultad e IMC: A pesar de que la facultad de ingeniería presentó un porcentaje 30,8%, no se encuentra una asociación significativa entre la facultad y el IMC ($p = 0,55$). Las diversas facultades presentan porcentajes similares de sobrepeso/obesidad, con leves variaciones entre ellas.

Año Académico e IMC: No se encuentra una asociación significativa entre el año académico y el IMC ($p = 0,144$). Los porcentajes de sobrepeso/obesidad son similares entre los estudiantes de 1-3 años y 4-7 años.

Tabla N°05: Análisis multivariado con razón de prevalencia de las variables en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023

VARIABLES	RP crudo	95% de intervalo de confianza RP crudo		P valor	RP ajustado	95% de intervalo de confianza RP ajustado		P valor
		Inferior	Superior			Inferior	Superior	
ESTRÉS								
Leve	1,045	1,255	1,584	0,290	0,981	0,430	2,010	0,213
Moderado	1,417	1,070	1,868	0,014	1,324	1,018	1,278	0,001
Severo	1,461	0,914	1,356	0,002	1,671	0,987	1,211	0,000
No	Ref.		Ref.	Ref.	Ref.		Ref.	Ref.
EDAD								
18-21 años	1,755	1,478	2,084	0,000	0,916	0,523	1,606	0,000
22-25 años	0,875	0,725	1,057	0,016	0,991	0,871	0,991	0,000
26-29 años	Ref.		Ref.	Ref.	Ref.		Ref.	Ref.
SEXO								
Masculino	1,159	1,039	1,293	0,008	0,29	0,211	0,398	0,000
Femenino	Ref.		Ref.	Ref.	Ref.		Ref.	Ref.

FACULTAD								
Medicina Humana	1,347	1,182	1,535	0,000	4,712	0,705	31,488	0,001
Arquitectura	1,068	0,890	1,282	0,480	6,817	2,259	20,569	0,089
Ingeniería	1,121	0,929	1,352	0,235	1,721	0,891	0,919	0,261
Ciencias Económicas y Empresariales	1,164	0,982	1,381	0,080	1,219	0,999	1,721	0,451
Psicología	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
AÑO ACADEMICO								
1er-3er año	1,424	1,324	1,531	0,000	1,403	0,483	4,073	0,003
4to-7mo año	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

Fuente: Elaboración Propia

Estrés y Sobrepeso/Obesidad: Al analizar la asociación entre el nivel de estrés y la presencia de sobrepeso/obesidad, se observa que los estudiantes con estrés moderado y severo presentan un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad en comparación con aquellos con estrés leve. Específicamente, los estudiantes con estrés moderado tienen un riesgo relativo (RP) ajustado de 1,324 (IC95%: 1,018 – 1,718, $p = 0,001$), mientras que aquellos con estrés severo muestran un RP ajustado de 1.671 (IC95%: 0,987 – 1,211, $p = 0,000$).

Edad y Sobrepeso/Obesidad: En cuanto a la edad, se observa que los estudiantes de 18-21 años tienen un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad en comparación con los de 22-25 años, con un RP ajustado de 0,916 (IC95%: 0,523 – 1,606, $p = 0,000$). Sin embargo, los estudiantes de 22-25 años tienen un menor riesgo de sobrepeso/obesidad, con un RP ajustado de 0,991 (IC95%: 0,871 – 0,991, $p = 0,00016$). Estos resultados indican que la edad influye significativamente en la probabilidad de sobrepeso/obesidad entre los estudiantes universitarios.

Sexo y Sobrepeso/Obesidad: En relación con el género, se observa que los estudiantes masculinos tienen un riesgo relativo (RP) ajustado de 0,29 (IC95%: 0,211 – 0,398, $p = 0,000$) en comparación con las estudiantes femeninas. Este resultado sugiere que, después de ajustar por otras variables, los estudiantes masculinos tienen una mayor probabilidad de presentar sobrepeso/obesidad.

Carrera y Sobrepeso/Obesidad: Se observa que los estudiantes de medicina presentan un riesgo significativamente mayor de sobrepeso/obesidad (RP ajustado = 4,712, $p = 0,001$) en comparación

con otras carreras. En cambio, para arquitectura, ingeniería y administración, aunque no se observan asociaciones estadísticamente significativas, se detectan tendencias hacia la no asociación con sobrepeso/obesidad, especialmente en carreras con valores de $p > 0,05$ como arquitectura ($p = 0,480$) y administración ($p = 0,080$).

Año Académico y Sobrepeso/Obesidad: En el análisis de año académico, se encuentra que los estudiantes de 1er-3er años tienen un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad en comparación con los de 4to-7mo año, con un RP ajustado de 1,403 (IC95%: 0,483 – 4,073, $p = 0,003$). Este resultado indica que, después de ajustar por otras variables, los estudiantes en los primeros años académicos tienen una mayor probabilidad de presentar sobrepeso/obesidad.

5.2. Discusión de resultados

El análisis de la presente investigación reveló una asociación significativa entre el nivel de estrés y la presencia de sobrepeso/obesidad ($p = 0,013$), puesto que se evidenció que los estudiantes con estrés moderado (66,7%) y severo (18,8%) presentan un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad en comparación con aquellos con estrés leve (6,8%) o que no padecen de estrés. Dichos resultados fueron similares al estudio realizado por Chen Y, et al.⁽¹⁰⁾ donde se encontró que el estrés académico percibido por los estudiantes universitarios en China podría aumentar el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad (OR =1,05, IC 95 %: 1,00–1,10).

En Costa Rica un país con una realidad académica más cercana a la nuestra también se realizó un estudio donde Arce V, et al.⁽¹⁹⁾ encontró que un mayor nivel de estrés académico poseía una relación significativa con un incremento del IMC ($r= 0,198$; $p= 0,019$), y del porcentaje de grasa corporal ($r= 0,209$; $p= 0,013$).

En relación a la dimensión estímulos estresores, en el presente estudio se encontró que los estresores más frecuentes fueron; la sobrecarga de trabajos académicos que se deben realizar diariamente y el tipo de trabajo que solicitan los docentes, encontrándose que la mayoría de los estudiantes reporta experimentarlos, siendo el nivel moderado el más común con un 37,7%. Solo un pequeño porcentaje de estudiantes (4,3%) afirma no estar expuesto a estímulos estresores, lo que indica que la mayoría de la población estudiantil enfrenta factores estresantes en su entorno. Resultados similares a los encontrados por Araoz E. et al.⁽²⁶⁾ donde se observó que el nivel alto

y moderado predominaban con 62,8% y 25,0% respectivamente, lo que indicó que la mayoría de estudiantes captaban la existencia de algunos factores que aumentaban sus niveles de estrés académico.

Respecto a la dimensión reacciones ante el estímulo estresor, se encontró que la variable que aborda las reacciones ante los estímulos estresores revela que la mayoría de los estudiantes (45,0%) experimenta reacciones leves. Es relevante destacar que un pequeño porcentaje (4,3%) no muestra reacciones ante estos estímulos, sugiriendo una variabilidad en la forma en que los estudiantes responden al estrés. Cabe resaltar que estos resultados varían con los hallados por Araoz E. et. al. ⁽²⁶⁾ donde se encontró que el nivel moderado fue el más alto con 44,2%.

En cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento, se observó que la estrategia moderada es la más común, con un 38,3% de los estudiantes aplicándola. Sin embargo, el 4,3% de los participantes no utiliza estrategias de afrontamiento, indicando una diversidad en la manera en que los estudiantes enfrentan situaciones estresantes. Estos resultados si se asemejan a los encontrados por Araoz E. et. ⁽²⁶⁾ al. donde el 40,1% de los estudiantes presentaron un nivel moderado seguido de un nivel bajo con 32%.

En lo que respecta a la asociación entre las tres dimensiones del estrés y el sobrepeso/obesidad se halló una relación significativa en todas ellas: estímulos estresores, reacciones ante el estímulo estresor y estrategias de afrontamiento ($p = 0,02$, $p = 0,009$, $p = 0,019$ respectivamente), contrariamente con el estudio de Urbanetto J.et.al⁽²⁰⁾ donde no se encontró asociación entre el sobrepeso/obesidad y ninguno de los dominios de la escala de estrés.

Por último, en cuanto a la asociación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad se halló significancia en algunas de estas características como el género y rango de edad. Es así que se identifica una asociación significativa entre el género y el IMC ($p = 0,009$), siendo los hombres los que muestran un porcentaje más alto de sobrepeso/obesidad (58,1%) en comparación con las mujeres (41,9%). Por el contrario, en los resultados hallados en el estudio de Aparicio M. ⁽²¹⁾ se halló una alta prevalencia de obesidad en la población (61,0%) donde el 70,9% fueron mujeres y el 43,0% fueron hombres.

El análisis entre la edad y el IMC también indica una relación significativa ($p = 0,006$), donde los estudiantes de 18-21 años tienen el porcentaje más alto de sobrepeso/obesidad (57,3%), mientras que aquellos de 22 a 29 años muestran porcentajes más bajos. Resultados que difieren con los encontrados en el estudio de Gabriela G.et.al ⁽⁴⁵⁾ donde se encontró que a la edad de 25 años aproximadamente casi la mitad de los estudiantes universitarios presentaban sobrepeso y obesidad.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

Las siguientes conclusiones corresponden a los 300 alumnos participantes de pregrado de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023, en quienes se aplicó las pruebas estadísticas para la solución de los objetivos planteados en el presente trabajo.

Con respecto al objetivo general, se demostró que existe relación estadísticamente significativa y de manera directa entre las variables principales estrés académico y sobrepeso/obesidad, por lo que se deduce que los estudiantes expuestos a un nivel moderado y severo de estrés académico suelen estar asociados positivamente con la presencia de sobrepeso/obesidad.

Con respecto a la primera dimensión del estrés, existió relación estadística significativa, es decir que los alumnos encuestados ante la dimensión de estímulos estresores percibieron diversos factores que incrementaron sus niveles de estrés académico por lo que fueron más propensos a sufrir de sobrepeso y obesidad.

Con respecto a la segunda dimensión del estrés, también existió relación estadística significativa, es decir que los alumnos encuestados ante la dimensión de reacciones ante un estímulo estresor, como manifestación de síntomas físicos y psicológicos fueron más propensos a sufrir de sobrepeso y obesidad.

Con respecto a la tercera dimensión del estrés, estrategias de afrontamiento, se halló relación estadística significativa. Esto se evidenció en aquellos alumnos que emplearon estrategias de afrontamiento moderadas y mostraron un alto riesgo a padecer sobrepeso y obesidad

Finalmente, también existió relación estadística significativa con algunas características sociodemográficas de los estudiantes encuestados y el sobrepeso/obesidad, como el sexo y la edad. Siendo el género masculino el más propenso a padecer sobrepeso/obesidad, al igual que el rango de edad de 18 a 21 años.

6.2. RECOMENDACIONES

A partir del estudio realizado en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma, se recomienda lo siguiente:

Se sugiere evaluar periódicamente el nivel de estrés académico de los estudiantes, de manera que se pueda detectar tempranamente niveles altos y así tomar medidas oportunas que eviten desencadenar malos hábitos alimenticios, que pueden traer como consecuencia el desarrollo de sobrepeso y/u obesidad en los estudiantes.

El establecimiento educativo debe abogar por el manejo del estrés académico por parte de los estudiantes y los efectos perjudiciales que tiene en su bienestar mental y físico.

Por ello, se aconseja desarrollar programas de formación para estudiantes universitarios sobre estrés y estilos de vida saludables. Estos programas deben cubrir temas como los mecanismos de afrontamiento y el manejo del estrés, el valor del ejercicio y las prácticas alimentarias saludables, todo lo cual reducirá significativamente el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Además, se recomienda realizar más investigaciones sobre el tema para que los hallazgos del estudio puedan compararse y ampliarse para incluir características adicionales que puedan estar relacionadas con el sobrepeso y/o la obesidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado el 6 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Capdevila N, Segundo MJ. Estrés. Revista académica Offarm. 2005;24(8):96–104.
3. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia. 2020;28(79):75–83.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. [citado el 4 de marzo de 2024]. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos - NIDDK. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
5. Ceballos-Macías JJ, Pérez Negrón-Juárez R, Flores-Real JA, Vargas-Sánchez J, Ortega-Gutiérrez G, Madriz-Prado R, et al. Obesidad. Pandemia del siglo XXI. Revista de sanidad militar. 2018;72(5–6):332–8.
6. Prevención de la Obesidad - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado el 8 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
7. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. Instituto Nacional de Salud. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
8. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Sobrepeso y Obesidad en la población peruana [Internet]. 2020 [citado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/sala_nutricional/2020/a_sobrepeso_obesidad_poblacion_peruana/sobrepeso_y_obesidad_en_la_poblacion_peruana.pdf
9. Pompa Guajardo EG, Meza Peña C, Pompa Guajardo EG, Meza Peña C. Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. Universitas Psychologica. 2017;16(3):199–209. doi:10.11144/javeriana.upsy16-3.aeom

10. Chen Y, Liu X, Yan N, Jia W, Fan Y, Yan H, et al. Higher Academic Stress Was Associated with Increased Risk of Overweight and Obesity among College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(15):E5559. doi:10.3390/ijerph17155559
11. Press E. Los expertos consideran el estrés como la enfermedad del siglo XXI por el estilo de vida frenético actual [Internet]. Europa Press; 2020 [citado el 16 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-expertos-consideran-estres-enfermedad-siglo-xxi-estilo-vida-frenetico-actual-20200210105823.html>
12. Weidner G, Kohlmann C-W, Dotzauer E, Burns LR. The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*. 1996;9(2):123–33. doi:10.1080/10615809608249396
13. Guerola S, Vicente J. Obesidad y alteraciones metabólicas: Factores genéticos y ambientales en población mediterránea española. 2008 [citado el 20 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://roderic.uv.es/handle/10550/15590>
14. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos [Internet]. <https://www.apa.org>. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
15. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT Revista Peruana de Psicología*. 2021;27(2):e482–e482. doi:10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
16. Sobrepeso y obesidad asociada a factores psicosociales en estudiantes universitarios. Una revisión exploratoria | *Acta de Ciencia en Salud*. 2022 [citado el 20 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://actadecienciaensalud.cutonala.udg.mx/index.php/ACS/article/view/54>
17. Kloster Kantlen GE, Perrotta FD. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis de Licenciatura Pontificia Universidad Católica Argentina Facultad Teresa de Ávila, 2019 [Internet]. 2019 [citado el 4 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

18. Estrés como desencadenante del sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Casa Editora del Polo; 2020.
19. Arce Varela E, Azofeifa-Mora C, Morera-Castro M, Rojas-Valverde D. Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*. 2020;17(2):72–97. doi:10.15359/mhs.17-2.5
20. Urbanetto J de S, Rocha PS da, Dutra RC, Maciel MC, Bandeira AG, Magnago TSB de S. Stress and overweight/obesity among nursing students. *Rev Latino-Am Enfermagem* [Internet]. 2019 [citado el 20 de noviembre de 2022];27. doi:10.1590/1518-8345.2966.3177
21. Aparicio S. Sucesos Vitales Estresantes.pdf [Internet]. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109829/2020%20TESIS%20%20Sucesos%20Vitales%20Estresantes%20Sara%20Aparicio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Camino Belizario M, Chavez Mendoza K. Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición-UNSA 2019. 2019;121.
23. Aguilar-Ydiáquez C, Campos-Flores L, Huamán-Saavedra JJ. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física: Body mass index in medicine students: Relationship with stress, eating habits and physical activity. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* [Internet]. 2022 [citado el 19 de noviembre de 2022];22(2). doi:10.25176/RFMH.v22i2.4791
24. Arruè Vines Liz Katherine.pdf [Internet]. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9533/Arru%c3%a8%20Vines%20Liz%20Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Godoy M, Vicenta G, Lombardi RD, Liliana G. Estrés y su relación con el estado nutricional en estudiantes de enfermería del séptimo al noveno ciclo de la universidad de Huánuco–2019. :110.
26. Araoz EGE, Roque MM, Ramos NAG, Uchasara HJM, Araoz MCZ. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. 2021 [citado el 6 de marzo de 2024]; doi:10.5281/ZENODO.4675923

27. Obesidad y sobrepeso. Causas, síntomas y tratamiento. CUN [Internet]. [citado el 21 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/obesidad>
28. Definición y clasificación de la obesidad [Internet]. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864012702882>
29. World Obesity Atlas 2022 [Internet]. [citado el 21 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf
30. FAO. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional 2021-América Latina y el Caribe [Internet]. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF; 2021 [citado el 21 de noviembre de 2022]. doi:10.4060/cb7497es
31. Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. Mapa del sobrepeso y la obesidad en el mundo [Internet]. [citado el 21 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/155-interactivo-el-mapa-del-sobrepeso-y-la-obesidad-en-el-mundo>
32. Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología [Internet]. [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532003000200006
33. Duelo Marcos M, Escribano Ceruelo E, Muñoz Velasco F. Obesidad. Pediatría Atención Primaria. 2009;11:239–57.
34. Rodrigo-Cano S. Causas y tratamiento de la obesidad. Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria. 2018;(4):87–92. doi:10.12873/374rodrigo
35. El Estrés [Internet]. [citado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm>
36. Estrés o ansiedad: Diferencias, síntomas y alivio [Internet]. 2021 [citado el 4 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad>.

37. Estrés: Síntomas y tratamientos [Internet]. Itae Psicología. [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://itaepsicologia.com/estres/>
38. Estrés causas, tipos y estrategias nutricionales - 96 OFFARM Vol. 24 Núm. 8 septiembre 2005 Problemas - Studocu [Internet]. [citado el 12 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-libre-de>
39. Mac AB. Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. Psicogente [Internet]. 2009 [citado el 20 de noviembre de 2022];12(22). Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
40. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011;3(2):65–82.
41. Enríquez Jurado M. Factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de una Universidad Privada 2023. Universidad Peruana Los Andes [Internet]. 2023 [citado el 4 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5899>
42. Diccionario médico [Internet]. [citado el 11 de marzo de 2024]. Edad. Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>
43. Glosario de Conceptos [Internet]. [citado el 11 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484>
44. Torres-Roman JS, Helguero-Santín LM, Bazalar-Palacios J, Avilez JL, Dávila-Hernández CA, Torres-Roman JS, et al. Sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina. ¿Un nuevo reto al sistema de salud peruano? Salud Pública de México. 2017;59(3):207–8. doi:10.21149/8277
45. Olivas-Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK, Olivas-Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones [Internet]. mayo de 2021 [citado el 13 de marzo de 2024];9(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php>.
46. Gabriela Gutiérrez-Salmeán AM M^a Esther Ocharán, Juan M Araujo, Israel, Características antropométricas, presión arterial, hábitos dietarios y nutrición hospitalaria. el 1 de enero de 2013;(1):194–201.

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis "ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2023", para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

MC. Félix Konrad Llanos Tejada
ASESOR DE LA TESIS

Dr. Jhony De La Cruz Vargas, PHD, MSc, MD
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 13 de marzo de 2024

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas
Unidad de Grados y Títulos
Formamos seres para una cultura de paz

Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por el presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, **Nadia Edmidia PUELLES SALDAÑA** de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Félix K. LLANOS TEJADA

Lima, 31 de octubre del 2022

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDU/CD

53 años
1919 - 2022

Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero

Oficio electrónico N°2160 -2022-FMH-D

Lima, 01 de diciembre de 2022.

Señorita
NADIA EDMIDIA PUELLES SALDAÑA
Presente. -

ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD", desarrollado en el contexto del IX Curso Taller de Titulación por Tesis Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2022, Grupo N°01, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médica Cirujana, ha sido aprobado por Acuerdo de Consejo de Facultad N°249-2022-FMH-D, de fecha 01 de diciembre de 2022.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,




Mg. Hilda Jurupe Chico
Secretaría Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardenias - Surco | Central: 708-0000
Línea 33 - Perú / www.urp.edu.pe/medicina | Anexo: 6010

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



CONSTANCIA

La Presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

Título: ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2023

Investigadora: NADIA EDMIDIA PUELLES SALDAÑA

Código del Comité: **PG 121 - 2022**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría revisión expedita por un período de 1 año.

Exhortamos a la investigadora a la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 14 de diciembre 2022

Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz
Presidenta del Comité de Ética en Investigación

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas
Unidad de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA
DE PAZ

ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2023" que presenta la Señorita PUELLES SALDAÑA NADIA EDMIDIA, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo. Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:



Mg. Mc. Rafael Iván Hernández Patiño
PRESIDENTE



Mc. Ericson Leonardo Gutierrez Ingunza
MIEMBRO



Mg. Mc. Hugo Horán Abarca Barriga
MIEMBRO



Dr. Jhony De La Cruz Vargas, PHD, MSc, MD
DIRECTOR DE TESIS



Mc. Félix Konrad Llanos Tejada
ASESOR DE TESIS

13 DE MARZO DEL 2024

ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que la señorita:


NADIA EDMIDIA PUELLES SALDAÑA

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: “ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD”.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 01 de marzo de 2023.




Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director
Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
IX Curso Taller de Titulación por Tesis




Dra. María del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bambarén
Decana(e)

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	PLAN DE ANALISIS DE DATOS
<p>¿Cuál es la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023?</p>	<p>Objetivo General Determinar la asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>Objetivos Específicos OE1 Identificar la asociación entre el nivel de intensidad del estrés y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p>	<p>Hipótesis General Existe una asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>Hipótesis específica HE1 Existe una asociación entre el nivel de intensidad del estrés y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p>	<p>Variable dependiente Sobrepeso/Obesidad</p> <p>Variable independiente Estrés académico</p> <p>Variables intervinientes <ul style="list-style-type: none"> ✓ Edad ✓ Sexo ✓ Carrera profesional ✓ Año académico </p>	<p>Estudio de tipo observacional, cuantitativa, transversal, analítico</p>	<p>Todos los estudiantes de la universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Se obtiene una muestra de 300 estudiantes a ser encuestados como mínimo.</p>	<p>Ficha de recolección de datos.</p> <p>Medidas antropométricas</p> <p>Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico</p>	<p>Estadística descriptiva</p> <p>Análisis bivariado</p> <p>Estadística analítica</p> <p>Chi cuadrado</p>

	<p>OE2 Establecer la asociación entre los estímulos estresores y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>OE3 Analizar la asociación entre las reacciones ante el estímulo estresor y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>OE4 Evaluar la asociación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la</p>	<p>HE2 Existe una asociación entre los eventos estímulos y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>HE3 Existe una asociación entre las reacciones ante el estímulo estresor y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>HE4 Existe una asociación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>OE5 Establecer la asociación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.</p>	<p>Ricardo Palma en el año 2023.</p> <p>H5 Existe la asociación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--

ANEXO 8: OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

Nombre de Variable	Definición Operacional	Definición Conceptual	Tipo	Naturaleza	Escala	Indicador	Medición	Instrumento
Sobrepeso/Obesidad	El sobrepeso se define como $IMC \geq 25$ La obesidad se define como $IMC \geq 30$	Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. ⁽¹⁾	Dependiente	Cuantitativa	Nominal	IMC	Sí/No	Ficha de recolección de datos
Estrés académico	Proceso adaptativo, donde las demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes.	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. ⁽³⁸⁾	Independiente	Cuantitativa	Ordinal	Inventario SISCO SV-21	Puntaje Leve: 0 – 33 Moderado: 34– 66 Severo: 67–100	Inventario SISCO SV-21
Edad	Número de años cumplidos por el sujeto al momento del estudio	Lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia. ⁽⁴²⁾	Independiente	Cuantitativa	Razón	Edad en años	18-21 22-25 26-29	Ficha de recolección de datos
Sexo	Diferenciación fenotípica entre masculino y femenino	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Género	Masculino Femenino	Ficha de recolección de datos
Carrera profesional	Desarrollo profesional para obtener una licenciatura	Consiste en el desarrollo ocupacional del individuo a lo largo de su vida ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Carrera profesional	Medicina Arquitectura Ingeniería Administración Psicología Otros	Ficha de recolección de datos
Año académico	Años de estudio que ha cursado el participante hasta el momento de la encuesta	Años de estudio que ha cursado el participante hasta el momento de la encuesta. ⁽⁴³⁾	Independiente	Cualitativa	Nominal	Año académico actual	1er a 3er año 4to año a más	Ficha de recolección de datos

**ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS
UTILIZADOS**

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**Asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes
universitarios de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023**

Estimado (a) estudiante, por favor lea detenidamente cada uno de los ítems y con sinceridad conteste o marque con una X respectivamente, le anticipo mis agradecimientos por su participación.

Edad: -----

Sexo: FEMENINO
 MASCULINO

Carrera profesional: -----

Año académico: -----

Peso: -----

Talla: -----

INVENTARIO SISCO SV-21

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

ANEXO 10: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

<https://drive.google.com/drive/folders/1pE12Y6eS7Ko4hkqunHViB4vPdbZy3WdR?usp=sharing>