

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

Decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño en universitarios de Lima, 2022

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Nutrición Humana

Por:

Tammy Teresa Tambo Gárate
Luzbet Karin Quispe Contreras

Asesor:

Mg. María Bernarda Collantes Cossio

Lima, abril de 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mg. María Bernarda Collantes Cossio de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño en universitarios de Lima, 2022” constituye la memoria que presenta los bachilleres Tammy Teresa Tambo Gárate y Luzbet Karin Quispe Contreras para aspirar al título de Profesional de Licenciado en Nutrición Humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 06 de abril del año 2022.



Mg. María Bernarda Collantes Cossio

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 10.27 día(s) del mes de marzo del año 2022 siendo las 9:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Ully Rodríguez Viquez, el (la) secretario(a): Mg. Jockson At. Santillo
 y los demás miembros: Mg. Silvia Ullua Espinoza
Mg. Berta Chauducas Lozano y el (la) asesor(a) Mg. Mónica Collante Casis

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:
Resistencia de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional actividad física y duración del sueño en estudiantes universitarios de Lima, 2022

del(los) bachiller(es): a) Jimmy Teresa Tambo Garate
 b) Luzbet Karín Quijse Contreras
 c)

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en Nutrición Humana

(Denominación del Título Profesional)
 El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Jimmy Teresa Tambo Garate

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobada</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>muy bueno</u>

Bachiller (b): Luzbet Karín Quijse Contreras

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobada</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>muy bueno</u>	<u>sobresaliente</u>

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior
 Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

 Presidente/a

 Asesor/a

 Bachiller (a)

 Miembro

 Bachiller (b)

 Secretario/a

 Miembro

 Bachiller (c)

DEDICATORIA

A Dios, por darnos la vida y permitirnos estudiar esta hermosa carrera y poder culminarla, así mismo a nuestras familias por estar con nosotras en todo momento y demostrarnos su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A la universidad por ser nuestra alma mater.
A los docentes por sus enseñanzas y experiencias compartidas con nosotras durante
los años académicos transcurridos.
A nuestra asesora por su tiempo y dedicación en el proceso.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
TABLAS DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	11
MATERIALES Y MÉTODOS	14
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN	16
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLA

TABLA 1 . Características sociodemográficas, actividad física y duración de sueño.

TABLA 2. Decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño.

RESUMEN

La obesidad se considera actualmente una de las enfermedades más comunes a nivel mundial que presenta consecuencias perjudiciales para la salud asimismo, ha ido incrementando durante siglos por diversos factores relacionados a la genética, estilo de vida y factores ambientales. El estudio evalúa la decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño, en estudiantes universitarios de Lima, 2022. El estudio es de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, debido a que los datos fueron recolectados en un momento determinado. La muestra está conformada por 300 participantes y seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, se utilizó una encuesta en línea. La encuesta fue administrada mediante la plataforma virtual de Google Forms. Se envió mediante redes sociales, como Whatsapp, Facebook, Messenger e Instagram, así mismo se utilizaron correos electrónicos. La investigación muestra una relación significativa entre la decisión de pérdida de peso con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño.

Palabras clave: *Obesidad, Decisión, Pérdida de peso, Conocimiento nutricional, Actividad física, Duración de sueño.*

ABSTRACT

Obesity is currently considered one of the most common diseases worldwide that has harmful consequences for health. It has also been increasing for centuries due to various factors related to genetics, lifestyle and environmental factors. The study evaluates the weight loss decision related to nutritional knowledge, physical activity and sleep duration, in university students from Lima, 2022. The study is of a cross-sectional correlational descriptive type, because the data were collected in a certain moment. The sample is made up of 300 participants and selected through non-probabilistic sampling for convenience, an online survey was used. The survey was administered through the virtual platform of Google Forms. It was sent through social networks, such as Whatsapp, Facebook, Messenger and Instagram, as well as emails. Research shows a significant relationship between weight loss decision with nutritional knowledge, physical activity and sleep duration.

Keywords: Obesity, Decision, Weight loss, Nutritional knowledge, Physical activity, Sleep duration.

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un estado patológico común en la vida del ser humano y está presente desde la antigüedad, asimismo, ha ido incrementando durante siglos por diversos factores relacionados a la genética, estilo de vida y factores ambientales; con el pasar de los años y con la prevalencia en todos los países, se considera actualmente una de las enfermedades más comunes que presenta consecuencias perjudiciales en la salud. La obesidad resulta del desequilibrio entre el aporte calórico de la ingesta y el gasto energético dado por el metabolismo y la inactividad física, causando el incremento del tejido graso, esta anormalidad de la composición corporal presenta variadas manifestaciones patológicas (1,2).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el índice de obesidad ha ido en aumento desde el año 1975. En 2016, más de 1 900 millones de personas mayores de 18 años de edad tenían sobrepeso. De estos, más de 650 millones de personas fueron obesas. Esto significa que el 39% de personas con una edad de 18 años o más tenían sobrepeso. Este porcentaje fue 39% en varones y 40 % en mujeres. La obesidad, en 2016, afectaba al 13% de la población mundial, de edad igual o mayor de 18 años, siendo la prevalencia de obesidad 11% en varones y 15% en mujeres. (3)

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) el 58 % de los habitantes de las Américas tiene sobrepeso y obesidad (un total de 360 millones de personas), siendo las tasas más elevadas de Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%). En América Latina y el Caribe la obesidad ha impactado en gran manera, sobre todo a mujeres (más de 20 países) teniendo 10 puntos porcentuales mayores que la de los hombres (4).

En el 2020 la Encuesta Demográfica de Salud familiar (ENDES), ejecutó una muestra de 37 390 viviendas del país. En donde se diagnosticó sobrepeso y obesidad, usando el Índice de Masa Corporal (IMC), según la clasificación del estado de nutrición de la OMS, considerando sobrepeso $IMC \geq 25$ a < 30 y obesidad $IMC \geq 30$. Se encontró una prevalencia de sobrepeso en personas ≥ 15 años de edad, siendo 39,9% en hombres y 36,1 % en mujeres. Por regiones los resultados fueron los siguientes: en la costa (39,0%), en la selva (36,2%) y en la sierra (35,8%). Respecto a la obesidad el resultado fue el siguiente: 20,7% en varones y 28,1% en mujeres. En cuanto a áreas es lo siguiente: áreas urbanas (26,9%) y áreas rurales (14,5%). (5).

La obesidad conlleva a desarrollar múltiples enfermedades secundarias, como la hipertensión arterial, la diabetes tipo II, enfermedades cardíacas, cáncer de diversos

tipos, dislipidemias, síndrome metabólico, colecistitis, infertilidad y múltiples complicaciones en el embarazo (6).

La salud y la enfermedad se encuentran influenciadas por los estilos de vida, es decir, por la forma en que las personas viven, se alimentan, trabajan, asumen determinados riesgos, se relacionan con las demás personas, entre otras. Las mujeres presentan un alto porcentaje de sedentarismo y cambios en los patrones alimentarios, que serían la base para condicionar el sobrepeso y la obesidad. (7, 8, 9)

Schwarzer menciona que las personas requieren modificar sus estilos de vida y para ello deben tomar la decisión de realizar estas modificaciones (actividad física, duración de sueño y conocimiento nutricional). Sin embargo, generalmente tienen dificultad para tomar decisiones de este tipo (10)

Según García, las personas que asisten a consultoría nutricional por más de mes y medio, tienden a perder peso, debido a que siguen el tratamiento dietético. Asimismo Molina menciona que existen pruebas convincentes de que la actividad física regular protege contra un aumento de peso perjudicial, mientras que estilos de vida sedentarios lo favorecen. Además la causa más evidente de la mayor reducción en grasa, obedece a un aumento en la masa muscular producto del ejercicio. (11, 12, y 13)

Otro estudio realizado por Gonzales presentó evidencias a nivel clínico y experimental que señalan una relación entre los hábitos de sueño y el desarrollo de sobrepeso y obesidad. (14)

Por todo lo mencionado, se ha visto necesario realizar esta investigación, cuyo objetivo es evaluar la decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño, tipo de investigación y participantes

Se llevó a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, ya que en primera instancia se describieron las variables de estudio, utilizando tablas de frecuencias absolutas y porcentajes. Posteriormente, se procedió a correlacionar las variables. También, el estudio fue de corte transversal, debido a que los datos fueron recolectados en un momento determinado (15). Los participantes fueron conformados por todos los estudiantes universitarios de Lima. La muestra está conformada por 301 participantes y seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, la misma que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión (16). Se utilizó una encuesta en línea, caracterizada de la siguiente manera:

1) Datos sociodemográficos; como edad, género, procedencia, actividad física, duración de sueño, decisión de pérdida de peso, entre otros; 2) Cuestionario para evaluar el conocimiento nutricional de los participantes. La encuesta fue administrada mediante la plataforma virtual de Google Forms. Se envió mediante redes sociales, como Whatsapp, Facebook, Messenger e Instagram, así mismo se utilizaron correos electrónicos.

Ficha de registro de datos sociodemográficos

En el estudio actual, se utilizó una ficha de registro de datos sociodemográficos (anexo 1), para la recolección de datos, como: edad (18 a 40 años), sexo (hombres y mujeres), procedencia (sierra, costa, selva y extranjero), residencia (rural y urbana), año de estudio (1er, 2do, 3er, 4to, 5to, 6to y 7mo año), facultad de estudio (salud, educación, ingeniería, empresarial y teología), religión (adventista, católica, evangélica, otros y no soy creyente).

Evaluación de actividad física y duración de sueño

Se recolectó datos sobre la frecuencia de actividad física, clasificadas de la siguiente manera: a) Nunca, b) 1-2 v/s, c) 3-4 v/s, d) ≥ 5 v/s, también se evaluó la duración del sueño de los participantes, cuyas categorías serán: < 7 h/d = sueño inadecuado, 7-9h/d = sueño adecuado y > 9 h/d = sueño prolongado (17).

Evaluación de la decisión de pérdida de peso

Así mismo se evaluó la decisión de pérdida de peso con las alternativas mediante la siguiente pregunta: ¿Ha decidido bajar de peso en los últimos años? Las respuestas a estas preguntas fueron dicotomizadas (sí o no) (18).

Cuestionario de Conocimiento Nutricional

Para evaluar los niveles de conocimiento nutricional se utilizó el test de “Conocimiento sobre alimentación saludable” de las investigadoras Reyes et al., creado y adaptado para la población peruana. El cuestionario fue aplicado en 136 estudiantes de una universidad pública de Lima. Además, fue validado mediante el análisis de confiabilidad calculando el coeficiente de Kuder Richardson, teniendo la aprobación de 80.7% para ser aplicado. El cuestionario constó de 16 preguntas, con un valor de 2 puntos por cada respuesta correcta, clasificando el nivel de conocimiento de los participantes en: < 17 “bajo”, 17-25 “medio” y > 25 “alto” (19).

Análisis estadística

Después de la recolección de los datos por medio de la encuesta online, para registrar los datos de manera ordenada se utilizó Microsoft Excel 2019. Para el procesamiento

y análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 28. Además para el análisis descriptivo correlacional entre variables de decisión de pérdida de peso, conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño, se empleó la prueba estadística del chi cuadrado. Para todos los análisis se utilizó un nivel de significancia ($p < 0.05$)

RESULTADOS

Tabla 1: Características sociodemográficas, actividad física y duración de sueño, según el sexo. Se observa que del total de muestra hay más mujeres procedentes de la costa (68.0%), en cuanto a la residencia: la gran mayoría reside en zona urbana, (93.9%). De acuerdo al año de estudio la mayoría se encuentra en el tercer año de estudio universitario, prevaleciendo los varones con un 37.8%; por otro lado, se observa que el 43.8% de mujeres pertenecen a la facultad de salud, siendo este resultado significativo ($p < 0.05$). Con respecto a la religión, el 75.5% de los hombres son protestantes. En relación a la actividad física, el 53.7% de mujeres realiza actividad física de 3 a 4 v/s. En cuanto a la duración de sueño, el 70.0% de las mujeres duerme entre 7-9 h/d.

Tabla 2: Decisión de pérdida de peso relacionado con el sexo, conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño. Esta tabla reporta información sobre la decisión de pérdida de peso, característica sociodemográfica, conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño. En cuanto al sexo se observa que el 70.8% de las mujeres tuvo la decisión de perder peso, con un $p = 0,003$. Respecto al conocimiento nutricional, el 97.7% tuvo un conocimiento alto en aquellos que decidieron perder peso, con un $p (0.000)$ y respecto a la actividad física (práctica de 1-2 v/s), un 56,8% no decidió perder peso, este resultado tuvo un $p = 0.001$. Finalmente, en cuanto a la duración del sueño, el 72.8% dormía de 7-9 h/d decidió perder peso, estos resultados fueron significativos (0.000). ($p > 0.05$)

DISCUSIÓN

En el presente estudio se evaluó la decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño en universitarios de Lima. En cuanto a características sociodemográficas, actividad física y duración de sueño según el sexo no se evidenció relación significativa, excepto con uno; facultad de estudio, en donde se observó un 43.8% de mujeres eran de la facultad de salud. Respecto a actividad física se halló que el 53.7% de mujeres practicaban actividad física, no habiendo una diferencia significativa con la práctica en los varones (45.9%), quizá esto se deba a que la mayoría de participantes mujeres son de la facultad de

salud y estén más conscientes de los beneficios que puede traer la práctica de actividad física en sus vidas. Según Pérez et al. en su estudio realizado a 554 universitarios argentinos de diferentes carreras, los varones tuvieron un nivel más alto (56.8%) de actividad física que las mujeres (46.6%) (20). esto se podría deber a que eran más varones que mujeres participando en el estudio y la mayoría eran de la carrera de educación física.

Este estudio evidencia que existe una correlación estadísticamente significativa entre la decisión de perder peso con el sexo, el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño. El presente estudio es nuevo en el Perú, porque proporciona una perspectiva importante sobre la decisión de pérdida de peso en universitarios de Lima. Los resultados hallados en el estudio muestran que el 70.8% de las mujeres tomaron la decisión de perder peso, siendo el grupo mayoritario a diferencia de los hombres con un 29.2%. Estos datos comparados con los resultados de García et al., en su estudio de pérdida de peso y grasa, realizado en España, muestran también que la mayoría de participantes eran mujeres (68.8%)(21), esto podría deberse a que querían mejorar su estado de salud, o mejorar su aspecto físico por la percepción anatómica que tienen de sí mismas, por la presión de la sociedad. Por otro lado, Campo y Perez. refieren que la mayoría de las mujeres presentan un conflicto decisional (77.2%), concordando con estudios respecto que les cuesta decidirse por el cambio en sus estilos de vida, en este caso, modificar la dieta y comenzar una rutina de ejercicios físicos. (22), quizá se deba a un desconocimiento de los beneficios de tener un peso adecuado, así mismo, no cuentan con apoyo ya sea de familia o amigos.

Por otro lado es importante mencionar que en los resultados del estudio existe una relación entre la decisión de perder peso con los conocimientos en nutrición ya que el 97.7% obtuvieron una nota alta en el cuestionario. Tal vez esto es debido a que la mayoría de los participantes eran de la facultad de salud según los resultados. Sin embargo, el estudio de Reyes et al., realizado en universitarios de entre 20 a 30 años, reportaron un nivel de conocimiento medio (41.2%) más resaltante de los demás niveles (19), contrario al estudio hallado, esto puede deberse a que la mayoría de jóvenes desean perder peso a toda costa y no toman en cuenta aumentar sus conocimientos, sino el hecho de lograr su objetivo. Por lo cual, es necesario evitar este tipo de prácticas y mejorar los conocimientos de la población en materia de nutrición.

Cabe destacar en nuestro estudio que el 56% de las personas que toman la decisión de perder peso están relacionados con una frecuencia de actividad física de 3 a 4 veces por semana, teniendo una relación significativa. Según Schwarzer et al., la causa más evidente de la mayor reducción en grasa, obedece a un aumento en la masa muscular producto del ejercicio, compensando así los cambios en el peso corporal. En otro estudio realizado por Molina et al., hubo un resultado significativo

reducción de la masa grasa corporal en sujetos con sobrepeso u obesidad luego de sólo 12 sesiones de entrenamiento intermitente de alta intensidad. (10, 12).

Asimismo Vidarte et al., mencionan que la actividad física fortalece la salud en términos de potencialización de todas las cualidades físicas y, además, disminuye los factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumenta la capacidad productiva, mejora las relaciones interpersonales, brinda alternativas sanas para el uso del tiempo libre, compensa el sedentarismo de la actividad laboral y de orden intelectual; todo esto con el fin primordial de mejorar la calidad de vida. (13)

Con respecto a la decisión de pérdida de peso relacionado con la duración de sueño, se observó que el 72.8% de los participantes duermen entre 7 a 9 h/d. Según un estudio realizado por Gonzales se presentaron evidencias a nivel clínico y experimental que señalan una relación entre los hábitos de sueño y el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Hemos descrito que los patrones de actividad, reposo y metabolismo convergen en sistemas de regulación a nivel de sistemas, cerebral y a nivel celular/genético, lo cual comprueba la estrecha relación de regulación que guardan ambos procesos. (12) El principal resultado de un estudio realizado en estudiantes universitarios por Duran et al., es que el dormir menos que las horas recomendadas (<7 h) se asocia con sobrepeso/obesidad. Es por ello que las horas de sueño sería un factor importante a considerar en su prevención al igual que la alimentación saludable y la actividad física. (23)

Samuel Duran y Hugo Sanches realizaron un estudio donde se evaluaron 1.706 personas de ambos sexos, en Chile un 59,9% eran mujeres. Se les aplicó una encuesta de sueño de Pittsburg y una evaluación antropométrica. El 84,0% de las personas duermen menos de lo recomendado. El principal resultado de este estudio es que el dormir menos horas de las recomendadas se asocia con un mayor riesgo de obesidad. Además diversos meta análisis han mostrado la asociación entre cantidad de sueño y estado nutricional tanto en niños como en adultos como por ejemplo el realizado por Capuccio y Cols. (24, 25)

Conclusiones

El estudio tuvo como objetivo evaluar la decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño, en estudiantes universitarios de Lima, 2022. Una vez realizado los análisis se concluye que la decisión de pérdida de peso es tomada en su mayoría por las mujeres, siendo ellas procedentes de la costa, radicantes de la zona urbana y estudiantes del tercer ciclo, en su mayoría de la facultad de salud. Por otro lado, se encontró un p-valor menor de 0.005 en

relacion a la decision de perdida de peso y sexo, siendo este un resultado significativo. La investigación muestra una relación significativa entre la decisión de pérdida de peso con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño (0.000, 0.001 Y 0.000) respectivamente ya que los participantes que tomaron esta decisión en los últimos 2 años presentaron un alto nivel de conocimiento nutricional, así mismo, realizaban actividad física de forma moderada y tenían un descanso regular de 7 a 9 horas.

Recomendaciones

Se recomienda que se siga investigando sobre las decisiones de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño, al ser un primer estudio con este enfoque, así mismo, implementar programas de educación nutricional en esta nueva normalidad para cada facultad de las distintas universidades.

Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:

Los autores declaran que no hay conflictos de intereses potenciales.

REFERENCIAS

1. García Milian AJ, Creus García ED. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 2016; 32 (3): ISSN 1561-3038
2. Rodríguez Scull LE. Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología. *Rev Cubana Endocrinol.* 2003; 14 (2): ISSN 1561-2953.
3. Villena Chávez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Rev. Peru. ginecol. obstet.* 2017; 63 (4): ISSN 2304-5132
4. Malo Serrano M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. *An. Fac. med.* 2017; 78 (2): ISSN 1025-5583
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2020.
6. Bersh S. La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2006; 35(4): ISSN 0034-745
7. Ministerio de Salud, Departamento de Epidemiología. Encuesta Nacional de Salud, 2003.
8. Ministerio de Salud, Programa de Salud Cardiovascular. Manejo alimentario del adulto con sobrepeso u obesidad. Santiago, Chile: Escobar, M., Olivares, S., Zacarías, I, 2002.
9. Ministerio de Salud, Unidad de Nutrición. Prioridades en problemas de salud relacionados con Alimentación y Nutrición. Documento elaborado para desarrollar guías de alimentación. Santiago, Chile: MINSAL, 1995.
10. Schwarzer R, Fuchs R. Modificación de las conductas de riesgo y adopción de conductas saludables :el rol de las creencias de auto-eficacia. En: Bandura A, ed. Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la Sociedad actual. Editorial Desclée De Brouwer, España 1999; pp 223-244.
11. García-Galbis MR, Rizo Baeza M, Cortés Castell E. Factores predictores de pérdida de peso y grasa en el tratamiento dietético: sexo, edad, índice de masa corporal y consulta de asistencia. *Nutr Hosp.* 2015; 32(3):1028-1035
12. Molina C, Cifuentes G, Martínez C, Mancilla R, Díaz E. Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta intensidad y consejería nutricional en sujetos con sobrepeso u obesidad. *Rev Med Chile* 2016; 144(10): 1254-1259.
13. Vidarte JA, Vélez C, Sandoval C, Alfonso ML. Actividad física: Estrategia de Promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1, enero - junio 2011, págs. 202 - 218. ISSN 0121-7577
14. Escobar C, González Guerra E, Velasco Ramos M, Salgado Delgado R Angeles Castellanos M. La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad. *Rev. Mex. de trastor. aliment vol.4 no.2 Tlalnepantla dic.* 2013. ISSN 2007-1523

15. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M. Metodología de la investigación. 6ta ed.. México D.F.2014.
16. Perú Instituto Nacional de Estadística e Informática (inei.gob.pe).
17. Chen X, Wang S Bin, Li XL, Huang ZH, Tan WY, Lin HC, et al. Relationship between sleep duration and sociodemographic characteristics, mental health and chronic diseases in individuals aged from 18 to 85 years old in Guangdong province in China: A population-based cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2020; 20(1):1–10.
18. Duncan D, Kathleen Y Wolin, Scharoun-Lee M, Ding E, Erica T Warner & Bennett G. Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011; 8 (20).
19. Reyes Narvaes S, Oyola Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr*. 2020; 47(1): 67-72.
20. Pérez Ugidos G, Lanío F, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr. Hosp*. 2014; 30(4).
21. García-Galbis MR, Rizo Baeza M, Cortés Castell E. Factores predictores de pérdida de peso y grasa en el tratamiento dietético: sexo, edad, índice de masa corporal y consulta de asistencia. *Nutr. Hosp*. 2015; 32(3): 1028-1035.
22. Campos S, Pérez JC. Autoeficacia y Conflicto decisional frente a la disminución del peso corporal en mujeres. *Rev Chil Nutr*. 2007; 34(3). ISSN 0717-7518
23. Durán-Agüero S, Fernández-Godoy E, Fehrmann-Rosas P, Delgado-Sánchez C, Quintana Muñoz C, Yunge-Hidalgo W, Hidalgo Fernández A. Menos horas de sueño asociado con sobrepeso y obesidad en estudiantes de nutrición de una universidad chilena. *Rev. Perú. med. exp. Salud pública*. 2016; 33(2).
24. Durán-Agüero, Sánchez Reyes H. Relación entre cantidad de sueño nocturno y obesidad en adultos mayores chilenos. *ALAN vol.66 no.2 Caracas jun*. 2016. ISSN 0004-0622
25. Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, et al. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*. 2008;31(5):619-26.

Tablas

ANEXOS

Tabla 1: Características sociodemográficas, actividad física y duración de sueño.

	Total		Mujeres		Hombres		t/X ²	p-valor
	n	%	n	%	n	%		
Edad (M-SD)	203		24.7	3.8	25.5	4.2	-1.629	0.056
Procedencia							7,208	0,066
Costa	199	66.1%	138	68,0%	61	62,2%		
Sierra	58	19.3%	33	16,3%	25	25,5%		
Selva	37	12.3%	29	14,3%	8	8,2%		
Extranjero	7	2.3%	3	1,5%	4	4,1%		
Residencia							,009	0,925
Urbano	282	93.7%	190	93,6%	92	93,9%		
Rural	19	6.3%	13	6,4%	6	6,1%		
Año de estudio							2,198	0,901
1er año	17	5.6%	13	6,4%	4	4,1%		
2 do año	37	12.3%	26	12,8%	11	11,2%		
3er año	105	34.9%	68	33,5%	37	37,8%		
4to año	53	17.6%	38	18,7%	15	15,3%		
5to año	65	21.6%	42	20,7%	23	23,5%		
6to año	7	2.3%	4	2,0%	3	3,1%		
7mo año	17	5.6%	12	5,9%	5	5,1%		
Facultad							45,772	0,000*
Educación	62	20.6%	40	19,7%	22	22,4%		
Empresarial	47	15.6%	33	16,3%	14	14,3%		
Ingeniería	45	15.0%	31	15,3%	14	14,3%		
Salud	114	37.9%	89	43,8%	25	25,5%		
Teología	19	6.3%	0	0,0%	19	19,4%		

	Total		Mujeres		Hombres		t/X ²	p-valor
	n	%	n	%	n	%		
Edad (M-SD)	203		24.7	3.8	25.5	4.2	-1.629	0.056
Otros	14	4.7%	10	4,9%	4	4,1%		
Religión							3,186	0,203
Católica	85	28.2%	61	30,0%	24	24,5%		
Protestante	212	70.4%	138	68,0%	74	75,5%		
No creyente	4	1.3%	4	2,0%	0	0,0%		
Actividad Física							4,537	0,209
1 a 2 v/s	113	37.5%	75	36,9%	38	38,8%		
3 a 4 v/s	154	51.2%	109	53,7%	45	45,9%		
≥ 5 v/s	10	3.3%	4	2,0%	6	6,1%		
nunca	24	8.0%	15	7,4%	9	9,2%		
Duración de sueño							2,263	0,322
<7 h/d	93	30.9%	60	29,6%	33	33,7%		
7-9 h/d	205	68.1%	142	70,0%	63	64,3%		
>9 h/d	3	1.0%	1	0,5%	2	2,0%		

*P-valor <0.001

Tabla 2: Decisión de pérdida de peso relacionado con conocimiento nutricional, actividad física y duración de sueño.

	Decisión de pérdida de peso				X ²	p-valor
	Si		No			
	n	%	n	%		

Sexo					9,122	0,003**
Femenino	182	70,8%	21	47,7%		
Masculino	75	29,2%	23	52,3%		
Conocimiento nutricional					43,558	0,000**
Bajo	1	0,4%	5	11,4%		
Medio	5	1,9%	7	15,9%		
Alto	251	97,7%	32	72,7%		
Actividad física					17,547	0,001**
1 a 2 v/s	88	34,2%	25	56,8%		
3 a 4 v/s	144	56,0%	10	22,7%		
≥ 5 v/s	8	3,1%	2	4,5%		
Nunca	17	6,6%	7	15,9%		
Duración de sueño					19,369	0,000**
<7 h/d	67	26,1%	26	59,1%		
7-9 h/d	187	72,8%	18	40,9%		
>9 h/d	3	1,2%	0	0,0%		

*p-valor<0.05

**p-valor<0.01

ANEXO 2: Consentimiento informado

¡Hola! Les saluda Tammy Tambo y Luzbet Quispe, egresadas de Escuela Profesional - Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión (UPeU), el motivo es para solicitarle su participación en este estudio, cuyo objetivo es evaluar la decisión de pérdida de peso relacionado con el conocimiento nutricional, actividad física y duración sueño, en universitarios de Lima, 2022

Para ello, le pedimos su valiosa colaboración completando este cuestionario lo mas veraz posible y que le tomará aproximadamente 5 minutos.

Los resultados obtenidos serán manejados solo por las investigadoras cumpliendo con el principio ético, respetando la confidencialidad de la fuente.

Para cualquier duda o comentario, puede comunicarse a:

tammytambo@upeu.edu.pe

Estamos muy agradecidas por su valiosa participación.

1. Para participar de este estudio debe marcar la opción *

Acepto voluntariamente participar en este estudio.

