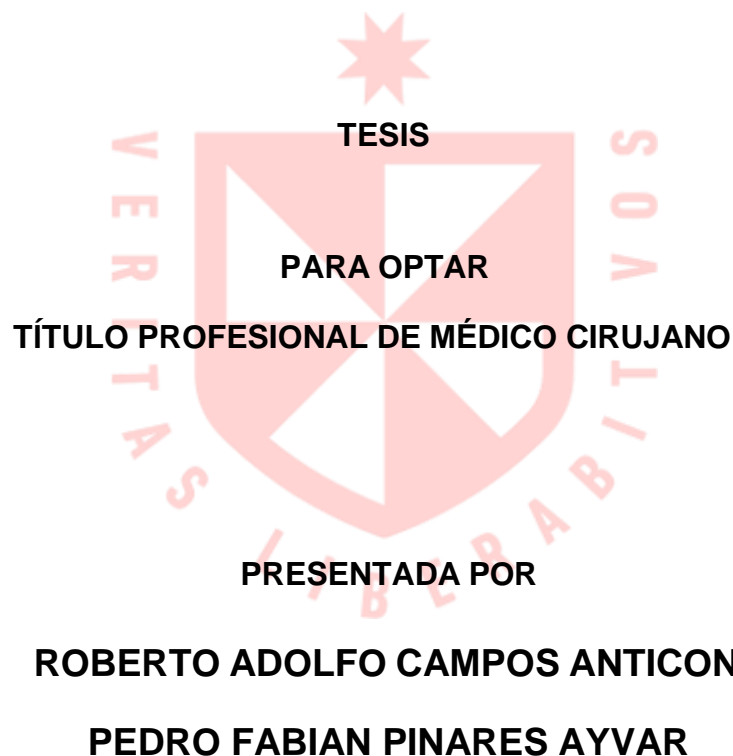


FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y  
OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA. 2021**



**ASESORA**  
**MARÍA CRISTINA MEDINA PFLUCKER**

**LIMA - PERÚ**  
**2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y  
OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA. 2021**

**TESIS**

**PARA OPTAR POR EL TITULO DE MÉDICO CIRUJANO**

**PRESENTADA POR:**

**ROBERTO ADOLFO CAMPOS ANTICONA**

**PEDRO FABIAN PINARES AYVAR**

**ASESORA:**

**MGR. DRA. MARÍA CRISTINA MEDINA PFLUCKER**

**LIMA, PERÚ**

**2024**

## **JURADOS**

**PRESIDENTE: JOSE RODOLFO GARAY URIBE**

**MIEMBRO: JOSE LUIS PACHECO DE LA CRUZ**

**MIEMBRO: JOHNNY FRANCISCO CASANOVA SALDARRIAGA**

## **DEDICATORIA:**

A nuestras familias y amigos cercanos, por todo el apoyo brindado en los años  
de estudio.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestras familias y amigos cercanos, por todo el apoyo brindado en nuestras carreras.

A los docentes que nos han brindado su conocimiento a lo largo de estos años, en los cuales hemos aprendido a mejorar y avanzar en nuestra bella carrera.

A nuestra asesora María Cristina Medina Pflucker, por todo el apoyo dado en el desarrollo de este proyecto de investigación.

A los compañeros de Ciencias Básicas, por brindarnos su tiempo y apoyo en la recolección de datos.

# ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT .....	vi
INTRODUCCIÓN .....	1
I. MATERIALES Y MÉTODO .....	3
1.1. DISEÑO Y CONTEXTO DEL ESTUDIO .....	3
1.2. POBLACIÓN Y CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD.....	3
1.3. MUESTRA Y CÁLCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA .....	3
1.4. VARIABLES E INSTRUMENTO .....	3
1.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	4
1.6. PLAN DE ANÁLISIS.....	5
1.7. ASPECTOS ÉTICOS.....	5
II. RESULTADOS .....	6
III. DISCUSIÓN .....	10
IV. CONCLUSIONES.....	13
V. RECOMENDACIONES .....	14
FUENTES DE INFORMACION .....	15
ANEXOS.....	19

# **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. 2021**

## **RESUMEN**

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina en una universidad privada. 2021.

**Materiales y Método:** Estudio descriptivo transversal correlacional realizado en una universidad privada: Universidad San Martín de Porres. Se incluyeron estudiantes de Primer a Tercer año que cursan la carrera de medicina. Se realizó una encuesta donde se lograba abarcar diversos aspectos de un estilo de vida saludable y estos fueran respondidos de manera sencilla por los estudiantes.

**Resultados:** De 739 estudiantes de medicina, se determinó que 426(57.6%) no poseen conductas saludables y que 313(42.4%) estudiantes presentaban conductas saludables, de los cuales podemos decir que 210(28%) estudiantes presentaban la condición de sobrepeso u obesidad.

**Conclusión:** Los malos hábitos de vida se ven muy relacionados en el sobrepeso y obesidad de los estudiantes de medicina, conforme aumenta su grado académico.

**Palabras clave:** Sobrepeso, Obesidad, Estilos de vida.



## **LIFESTYLES RELATED TO OVERWEIGHT AND OBESITY IN MEDICINE STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY. 2021**

### **ABSTRACT**

**Objective:** To determine the lifestyles related to overweight and obesity in medical students at a private university. 2021.

**Materials and Method:** Correlational cross-sectional descriptive study conducted at a private university: Universidad San Martín de Porres. First to third year students who are studying medicine are included. A survey was carried out where it was possible to cover various aspects of a healthy lifestyle, and these were answered in a simple way by the students.

**Results:** Of 739 medical students, it was concluded that 426 (57.6%) did not have healthy behaviors and that 313 (42.4%) students presented healthy behaviors, of which we can say that 210 (28%) students presented the condition of being overweight or obesity.

**Conclusions:** Bad lifestyle habits are closely related to overweight and obesity in medical students, as their academic grade increases.

**Keywords:** Overweight, Obesity, Lifestyles.

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIV E	ROBERTO ADOLFO CAMPOS ANTICONA

RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
6295 Words	35053 Characters

RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
35 Pages	284.3KB

FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Mar 13, 2024 11:40 AM GMT-5	Mar 13, 2024 11:45 AM GMT-5

● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- bibliográfico Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente



ASESOR: MAG. MARIA CRISTINA MEDINA PFLUCKER  
ORCID: 0000-0002-7608-4963  
DNI: 09835848

## INTRODUCCIÓN

En las etapas tempranas de la vida vemos que los estilos de vida de una persona dependen mucho de la familia o personas encargadas del cuidado del niño, viendo que al aumentar el contacto social de este con su entorno comienza a generar diferentes cambios sobre su conducta diaria sobre todo en sus estilos de vida y su alimentación (1). Se observa que en la actualidad la sociedad está afrontando diversos males, los cuales conciernen tanto en la nutrición, actividad física y males psicológicos, que generan en sí conductas no saludables (2).

Al conocer este problema la Organización Mundial de la Salud (OMS), dio a entender que a nivel mundial la población que presenta obesidad se ha triplicado a partir del año 1975. En el año 2016 más de 1900 millones de personas mayores de 18 años se encontraban con sobrepeso; mientras que 650 millones padecían de obesidad (3). En América latina y el Caribe se ha visto un aumento de personas en condición de desnutrición en la población joven. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), dio a conocer su preocupación por el sobre costo que genera a los países el aumento de las poblaciones con desnutrición u obesidad (4).

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2020 realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el Perú, el 24.6% de las personas mayores de 15 años presentaban obesidad, en comparación al año 2017 que fue de 21% de obesos; igualmente el 37.9% de las personas mayores de 15 años presentaban sobrepeso, en comparación al año 2017 que fue de 36.9%; evidenciándose que no se presentó una diferencia muy marcada entre la población masculina(39.9%) y femenina(36.1%)(5).

Según el informe del INEI realizado en el año 2020, se observó que en Lima Metropolitana el 40.2% de la población de edades de 15 años a más tienen sobrepeso, y que más del 30% de la población de edades de 15 años a más son obesos (5). Diversos estudios reportan el aumento del estrés académico en los estudiantes universitarios, relacionados a la presencia de estilos de vida poco saludables, estando en algunos casos vinculado a las carreras médicas (6).

El sobrepeso y obesidad son males que han estado afectando a la población de manera continua en los últimos años, siendo siempre los puntos de estudio los niños y los adultos mayores, pero dejando de lado a los adolescentes y los jóvenes universitarios (7). Siendo los adolescentes y jóvenes afectados por factores nutricionales, familiares y clínicos, causando en ellos estas condiciones (8). Al ser esta población en su mayoría estudiantes universitarios quienes se ven afectados por los malos estilos de vida, están involucrados en esto los estudiantes de medicina humana que deberían ser un reflejo para tener buenos estilos de vida (9).

Es por ello que el objetivo principal de determinar los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina en una universidad privada; acompañado de identificar las características demográficas de la población de estudio, para conocer los estilos de vida (hábitos alimenticios, actividad física y aspecto psicológico) en los estudiantes de medicina de una universidad privada; y finalmente, identificar el sobrepeso u obesidad en los estudiantes de medicina en una universidad privada. Con estos datos podremos sustentar que los hábitos alimenticios son o no estilos de vida causantes de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de una universidad privada. Con el fin de brindar información a las autoridades competentes para que a futuro puedan realizar intervenciones a todo nivel en donde los estudiantes de medicina humana tengan un estilo de vida saludable.

## **I. MATERIALES Y MÉTODO:**

### **1.1. DISEÑO Y CONTEXTO DEL ESTUDIO:**

El estudio presentado fue de tipo descriptivo transversal correlacional en la Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Entre los meses de marzo del año 2021 hasta noviembre del 2022.

### **1.2. POBLACIÓN Y CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD:**

En el estudio realizado se buscó la participación de estudiantes que cursaron el Primer, Segundo y Tercer año de la carrera de medicina humana. La inclusión de estudiantes se dio en aquellos alumnos que cursaron la maya curricular completa del ciclo académico correspondiente. Y obviamos a las que estuvieran pasando por una gestación, que hubieran pasado por una infección de COVID 19 en los últimos 3 meses y finalmente los que tuvieran Diabetes tipo 1.

### **1.3. MUESTRA Y CÁLCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA**

La selección de nuestra muestra se dio en una población general de 1959 alumnos, los cuales se dividieron en 659 de primer año, en 730 de segundo año y 570 de tercer año. La cual al usar el programa OpenEpi se determinó que la muestra total sería 725, siendo los de primer año 243, en segundo 252 y tercero 230. Presentando una confianza del 95% en el tipo de muestra.

### **1.4. VARIABLES E INSTRUMENTO**

En el trabajo presentado se dio prioridad a 3 variables cuantitativas, las cuales fueron su alimentación, su actividad física y su estado psicológico. Siendo estas 3 variables medidas en una encuesta validada en el Perú en el año 2018 para una población que hable español de 18 años a más. Esta encuesta estuvo planteada para ser resuelta en 10 minutos, siendo dividida en 3 bloques, donde se abarcaron las 3 variables principales. Donde las preguntas del 1 al 9 fueron parte de la dimensión de la alimentación, siendo del 10 al 12 las que abarcaron la actividad física y del 13 al 22 el estado psicológico.

Para poder determinar si las personas llevaban correctos estilos de vida, puntuamos las preguntas de la siguiente manera; si la pregunta era positiva presentaban la siguiente escala de puntuación: Siempre era 4, Frecuentemente era 3, A veces era 2 y Nunca era 1. Y si la pregunta era negativa la escala de puntuación era la siguiente: Siempre 1, Frecuentemente 2, A veces 3 y Nunca era 4.

Con los resultados se logró saber los estilos de vida de los participantes, siendo las personas que tenían un puntaje entre 22 a 62 un estilo de vida poco saludable, y las personas que presentaron un puntaje entre 63 a 88 un estilo de vida saludable. Presentando este cuestionario una confiabilidad del 85.44% con la aprobación de los jueces expertos y de un 90.9% de todos los ítems del instrumento.

Otras variables que se plantearon fueron Edad, Sexo, el semestre académico, lugar de procedencia, peso, talla y el IMC, las que fueron contestadas para la recolección de datos y bases estadísticas de este trabajo.

## **1.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos se implementó el cuestionario de manera virtual, ya que nos encontrábamos en el periodo de la pandemia por el COVID 19. Donde en un inicio se coordinó con los delegados de las distintas promociones para lograr conseguir la información de la cantidad de estudiantes que cursaron esos semestres. Al tener esta información se logró redactar el plan de tesis siendo aprobado por nuestra asesora. Posterior a ello se envió a grados y títulos esperando la aprobación de la misma.

Al obtener la aprobación de grados y títulos, se contactó otra vez con los delegados de las promociones para poder enviarles las encuestas a sus compañeros de promoción, siendo estas enviadas a sus correos institucionales y a sus teléfonos móviles, para que puedan ir resolviendo las encuestas.

La encuesta poseía un consentimiento informado donde se buscaba la aceptación de este para poder realizarla, si tenía una respuesta negativa no se le permitía proseguir con el cuestionario, solo recolectando el dato que no desea participar. La encuesta era registrada en el programa GoogleForms, donde se guardaban los datos y no se le permitía el acceso más que a los realizadores del estudio.

Al final de la recolección de datos y al ser trasladados a las tablas, se eliminó la información de los participantes, buscando conservar su anonimato.

## **1.6. PLAN DE ANÁLISIS**

En este informe se implementó para el análisis los programas Microsoft Excel 2019, para ordenar y establecer nuestra base de datos; y el programa SPSS Statistics 25, se usó para el análisis de las bases de datos, donde se vio la correlación de las 2 poblaciones estudiadas con las variables establecidas, obteniendo los datos para el informe de estos.

Para la relación de las variables cuantitativas se implementó en el programa SPSS las pruebas de Chi cuadrado y T student, las que evaluaron como se relacionaban el IMC con los estilos de vida saludables. La significancia obtenida fue del 95% y el valor significativo fue menor al  $p < 0,05$ .

## **1.7. ASPECTOS ÉTICOS**

El comité de ética e investigación de la facultad de medicina humana de la Universidad San Martín de Porras nos brindó la aprobación para llevar a cabo esta investigación. En recolección de datos se necesitó del uso de un consentimiento informado, ya que los participantes si estaban involucrados en la resolución de la encuesta dada. En los datos obtenidos se mantuvo el anonimato de todos los participantes, cumpliendo con este los reglamentos establecidos por el comité de ética.

## II. RESULTADOS

Los estudiantes encuestados fueron 739, pertenecientes a la facultad de medicina humana de una universidad privada. Se vio un predominio de los estudiantes que no poseían conductas saludables con un 57.6%; de la población, la mayoría tenían un peso normal con un 68.1%, mientras más del 28% de estudiantes presentaron sobrepeso, obesidad tipo 1 y obesidad tipo 2 (Tabla N°1).

**Tabla N°1 Relación de la condición física con las conductas saludables de los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021**

Condición Física		Conductas saludables		Total n (%)
		No posee conductas saludables n (%)	Posee conductas saludables n (%)	
Condición Física	Bajo Peso	17 (2.3%)	9 (1.2%)	26 (3.5%)
	Peso Normal	270 (36.5%)	233 (31.6%)	503 (68.1%)
	Sobrepeso	117 (15.8%)	58 (7.9%)	175 (23.7%)
	Obesidad Tipo 1	20 (2.7%)	10 (1.4%)	30 (4.1%)
	Obesidad Tipo 2	2 (0.27%)	3 (0.33%)	5 (0.6%)
<b>Total</b>		<b>426 (57.6%)</b>	<b>313 (42.4%)</b>	<b>739 (100%)</b>

Al explorar las variables demográficas observamos que hay un predominio del sexo femenino con un 75.1%; también un predominio de la población de Lima con un 75.6%; y en rango de edad, la mayor población eran de estudiantes que se encontraban entre 16 a 20 años con un 85.3%. De la población que no poseían conductas saludables en las mujeres fue del 45.1%; de los estudiantes de Lima fue el 42.6%; y de los estudiantes de rango de edad entre los 16 a 20 años fue 50.1% (Tabla N°2).



**Tabla N°2 Relación de conductas saludables con las características demográficas de los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021**

		Conductas saludables		Total n (%)
		No posee conductas saludables n (%)	Posee conductas saludables n (%)	
<b>Sexo</b>	<b>Femenino</b>	333 (45.1%)	222 (30%)	555 (75.1%)
	<b>Masculino</b>	93 (12.5%)	91 (12.4%)	184 (24.9%)
	<b>Total</b>	426 (57.6%)	313 (42.4%)	739 (100%)
<b>Procedencia</b>	<b>Lima</b>	315 (42.6%)	244 (33%)	559 (75.6%)
	<b>Provincia</b>	111 (15%)	69 (9.4%)	180 (24.4%)
	<b>Total</b>	426 (57.6%)	313 (42.4%)	739 (100%)
<b>Rangos de edad</b>	<b>16 – 20 años</b>	370 (50.1%)	260 (35.2%)	630 (85.3%)
	<b>21 – 25 años</b>	49 (6.7%)	48 (6.4%)	97 (13.1%)
	<b>26 – 30 años</b>	5 (0.6%)	4 (0.6%)	9 (1.2%)
	<b>31 – 40 años</b>	2 (0.2%)	1 (0.2%)	3 (0.4%)
	<b>Total</b>	426 (57.6%)	313 (42.4%)	739 (100%)

Los estudiantes participantes fueron clasificados por el ciclo que cursaban, donde se obtuvo mayor participación de los estudiantes de Sexto Ciclo con un 22%, de los cuales logramos ver que los estudiantes que no poseían conductas saludables fueron en el Primer Ciclo con un 6.9%; en el segundo ciclo, el 10.1%; tercer ciclo 7.4%; Cuarto ciclo 11.4%; Quinto ciclo 8.3%; y finalmente el Sexto ciclo con un 13.5% (Tabla N°3).

**Tabla N°3. Relación de las conductas saludables con los ciclos que cursan los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021**

Ciclo que cursa	Conductas saludables		Total n(%)
	No posee conductas saludables n (%)	Posee conductas saludables n (%)	
Primer Ciclo	51 (6.9%)	56 (7.6%)	107 (14.5%)
Segundo Ciclo	75 (10.1%)	40 (5.5%)	115 (15.6%)
Tercer Ciclo	55 (7.4%)	47 (6.4%)	102 (13.8%)
Cuarto Ciclo	84 (11.4%)	68 (9.2%)	152 (20.6%)
Quinto Ciclo	61 (8.3%)	39 (5.2%)	100 (13.5%)
Sexto Ciclo	100 (13.5%)	63 (8.5%)	163 (22%)
<b>Total</b>	<b>426 (57.6%)</b>	<b>313 (42.4%)</b>	<b>739 (100%)</b>

En proporción al ciclo cursado logramos observar que los estudiantes presentaron diferentes condiciones físicas, siendo los estudiantes con peso normal la mayor población con un 68.3%. Se logró conocer que en el primer ciclo el 3.7% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad; en el segundo, 4.7% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad; en el tercero, 4% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad; en el cuarto, 5.9% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad; en el quinto, 3.4% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad; y en el sexto, 6.6% estudiantes tenían sobrepeso u obesidad (Tabla N°4).

**Tabla N°4 Relación de la condición física con los ciclos que cursan los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021**

		Condición Física					Total n (%)
		Bajo Peso n (%)	Peso Normal n (%)	Sobrepeso n (%)	Obesidad Tipo 1 n (%)	Obesidad Tipo 2 n (%)	
Ciclo que cursa	Primer Ciclo	6 (0.8%)	74 (10%)	23 (3.1%)	3 (0.4%)	1 (0.2%)	107 (14.5%)
	Segundo Ciclo	3 (0.4%)	77 (10.5%)	30 (4.1%)	5 (0.6%)	0 (0%)	115 (15.6%)
	Tercer Ciclo	3 (0.4%)	69 (9.4%)	25 (3.4%)	3 (0.4%)	2 (0.2%)	102 (13.8%)
	Cuarto Ciclo	6 (0.8%)	103 (13.9%)	33 (4.4%)	10 (1.5%)	0 (0%)	152 (20.6%)
	Quinto Ciclo	6 (0.8%)	68 (9.3%)	22 (2.8%)	4 (0.6%)	0 (0%)	100 (13.5%)
	Sexto Ciclo	2 (0.2%)	112 (15.2%)	42 (5.8%)	5 (0.6%)	2 (0.2%)	163 (22%)
<b>Total</b>		<b>26 (3.4%)</b>	<b>503 (68.3%)</b>	<b>175 (23.6%)</b>	<b>30 (4.1%)</b>	<b>5 (0.6%)</b>	<b>739 (100%)</b>

Al lograr obtener la información de un análisis bivariado, se logró ver que en este estudio se presentó dos tipos de muestra con diferentes variables demográficas y físicas; donde al emplear la prueba del Chi cuadrado en la variable no posee conductas saludables el resultado fue  $p=0.0021$ , siendo menor al estándar que es  $p < 0.005$ .

### III. DISCUSIÓN

Tras realizar el estudio se encontró que el 57.6% de los estudiantes de los primeros años en curso, no poseían estilos de vida saludables. además, que el 28.4% presentaban sobrepeso u obesidad; este resultado es menor en comparación en los estudios realizados por Riveros S. y Apolaya M. cuyo objetivo era conocer la proporción de malnutrición con los estudiantes ingresantes (1), y Smith J. et al. (10), que presentaron como objetivo conocer el sobrepeso y obesidad en los alumnos, los cuales obtenían resultados mayores al 40% en su población de Sobrepeso y obesidad.

Nuestros resultados se dieron en un porcentaje de 28.4% de sobrepeso y obesidad en comparación a los estudios mencionados previamente, ya que en la vida universitaria de los estudiantes de medicina humana se ven enfrentados a diferentes situaciones como se menciona en el artículo de Ramos O. et al. (11), donde el porcentaje de su población con sobrepeso y obesidad es menor (22.3%) que el reportado por nosotros. Teniendo ellos una población en su mayoría masculina (54%), en comparación a nuestro estudio que presenta una población en su mayoría femenina (75.1%).

Referente a los estudiantes que poseían malos estilos de vida eran el 57.6%, mientras que según el estudio realizado por Mariscal R. (12), en Panamá nos brindó la información que el 65% de la población no realiza actividad física y el 38% de esta posee una mala alimentación. Siendo el objetivo de este reconocer los factores que llevan a las personas a tener una condición de sobrepeso y obesidad; en los cuales prima una mala actividad física y deficiente alimentación (12). Otro artículo donde se logra observar que los factores de riesgo como una inadecuada alimentación y poca actividad física priman en su población, es el de Huaman L. y Bolaños N., donde vemos que en un 48% representaron una obesidad y sobrepeso, acompañado con un 40% de poca o nula actividad física (13). Así mismo el artículo de Nieto O. et al, mostró un 61% de su población con poco ejercicio físico (14).

Dentro de las características de los malos estilos de vida, la alimentación deficiente y la poca actividad física son factores que se encuentran muy relacionado con el sobrepeso y obesidad, como lo demuestra el artículo de

Espinoza G, et al. (15), mientras que los alumnos van avanzando en los ciclos académicos tienden a ir aumentando su población de estudiantes con sobrepeso y obesidad, como lo demuestra el artículo de Gamero J, et al, donde el aumento del IMC es mayor en los alumnos de ciclos superiores, comparado a los de ciclos inferiores (16), y el artículo de Aguilar C. et al, donde se logra observar este aumento de la población con sobrepeso y obesidad en años superiores (17). Siendo un dato importante para tomar medidas preventivas en los estudiantes ingresantes.

De esta forma logramos ver que nuestro proyecto de investigación al presentar una población en su mayoría femenina, que no poseen hábitos saludables, siendo esta un 45.1% de su población, como lo establece un estudio en Chile donde se observa que más del 60% de su población femenina presentaba malos hábitos de vida, redactado por Mardones L, et al. (18). De igual forma en el artículo de Gatica R. et al. donde vemos que presenta una población femenina de un 90% (19). Teniendo una conducta alimentaria poco saludable como factor principal de esta situación, estableciendo la relación con nuestro trabajo donde vemos que una mala alimentación está entrelazada con los malos hábitos de vida.

Al observar la procedencia de los estudiantes de medicina, se logra tener como resultado que en su mayoría son estudiantes de la ciudad de Lima con un 75.6%, mientras que el 24.4% son de provincia, viendo que en la mayoría de los casos prevalecen los malos hábitos de vida; teniendo semejanza con el artículo de Suarez M. et al., donde el 63% de sus estudiantes son de origen urbano, mientras el 37% son de procedencia rural; siendo marcada también en este caso los malos hábitos en los estilos de vida (20). Se muestran semejanzas en la mala alimentación como nosotros planteamos en nuestro trabajo.

Al dividir por rango de edades nuestra muestra, vemos que el 85.3% son estudiantes en el rango de edad entre 16 a 20 años, seguidos por el 13.1% entre las edades de 21 a 25 años; siendo marcados los malos estilos de vida en estas poblaciones; semejante a lo mostrado en el estudio de Suarez M. et al., donde su población de 15 a 19 años representó el 36% y la población de 20 a 24 años el 55% (20), también se observó en el estudio de Goyzueta A. y Morales J. que

su población menor de 20 años fue del 56.4% y de 21 a 25 años, 21.3% (21), estando también marcadas en estas los malos estilos de vida como lo mencionamos en nuestro informe. Se logra observar que en estas poblaciones tienen una relación con los estilos de vida poco saludables como lo establecido en nuestro proyecto, siendo la mala alimentación el punto de referencia.

En relación con las variables de edad consideramos que las estudiantes con rangos de edad mayores de los 25 años no tuvieron una importancia significativa en el proyecto, ya que al ser una población mínima no representaron una gran variabilidad en comparación a los otros rangos de edad. Esto se dio por ser criterio de inclusión importante que pertenezcan a los primeros años de la carrera, teniendo en su mayoría estos años a los estudiantes del rango de edad de 16 a 25 años.

Una limitación del estudio fue la imposibilidad de que la recolección de datos sea de forma presencial, como consecuencia de ello la poca participación de algunos estudiantes. Al no abarcar algunas variables no se pudo conocer otras posibles causas de los malos estilos de vida de los estudiantes, presentado esta debilidad en el estudio. Finalmente podemos observar la importancia de este estudio para estudios futuros en el cuidado de la salud.

#### **IV. CONCLUSIONES**

Con la información y resultados obtenidos, los malos hábitos de vida son los principales causantes de obesidad y sobrepeso en los estudiantes de medicina. Siendo la mala alimentación una de las principales causas, ya que al comparar con otros estudios se presentó como un factor común. Seguidamente la poca actividad física fue el segundo factor de importancia para la mala condición de los estudiantes, siendo también visto en nuestro informe como parte importante para catalogar los malos hábitos de los estudiantes de medicina. Finalmente, también es de gran importancia la situación de los estudiantes, del grado académico cursante, ya que a mayor grado académico se presentó un aumento en sus malos hábitos de vida.

## **V. RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar un estudio que incluya a la totalidad de la población estudiantil, agregando a los estudiantes de años superiores, además de incluir instrumentos que evalúen otros temas, tales como los trastornos alimenticios, la nutrición en embarazadas y finalmente su entorno socioeconómico.

Finalmente, con la información recaudada, sugerimos que es crear estrategias que mejoren los estilos de vida de los estudiantes, buscando generar una disminución de enfermedades no transmisibles a futuro.



## FUENTES DE INFORMACION

1. Riveros-Chavez Stephany, Apolaya-Segura Moises. Características clínicas y epidemiológicas del estado nutricional en ingresantes a la facultad de medicina humana de una universidad privada. Acta méd. Perú [Internet]. 2020 Ene [citado 2022 Oct 21]; 37(1): 27-33. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172020000100027&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172020000100027&lng=es).  
<http://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.371.965>.
2. Tarqui-Mamani Carolina, Alvarez-Dongo Doris, Espinoza-Oriundo Paula, Sanchez-Abanto Jose. Análisis de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2017 Jun [citado 2022 Nov 12]; 21(2): 137-147. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452017000200006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452017000200006&lng=es).  
<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.2.312>.
3. World Health Organization (WHO). Obesity and overweight [Internet]. Ginebra: WHO; 2018 [citado 12 octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Por qué la malnutrición es importante [Internet]. Roma: FAO; 2013 [citado 12 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-as603s.pdf>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020 [Internet]. Lima: INEI; 2020 [citado 12 de octubre del 2022]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1796/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1796/)
6. Torres-Roman J. Smith, Helguero-Santín Luis M., Bazalar-Palacios Janina, Avilez Jose L., Dávila-Hernández Carlos Alberto. Sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina. ¿Un nuevo reto al sistema de salud peruano?. Salud pública Méx [revista en la Internet]. 2017 Jun [citado 2022 Oct 13]; 59(3): 207-208. Disponible en:

- [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342017000300207&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342017000300207&lng=es). <https://doi.org/10.21149/8277>.
7. Veramendi-Villavicencios N., Portocarero-Merino E., Espinoza-Ramos F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *ev. salud pública* [Internet]. 2020 Dec [cited 2022 Nov 12] Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246)
  8. Ávila-Alpírez H., Gutiérrez-Sánchez G., Guerra-Ordoñez J., Ruíz-Cerino J., Martínez-Aguilar M.. Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo de síndrome metabólico. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Nov 12]; 15(4): 352-360. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632018000400352&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000400352&lng=es).  
<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.534>.
  9. Loje-López Christian, Gutiérrez-Zevallos Juan, Gonzales-Rojas Anderson, Huamán-Saavedra Jorge. Prevalencia de obesidad metabólicamente sana en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. *Horiz. Med.* [Internet]. 2021 Oct [citado 2022 Nov 11]; 21(4): e1378. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2021000400001&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2021000400001&lng=es). Epub 03-Dic-2021.  
<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2021.v21n4.02>.
  10. Torres-Roman J. Smith, Helguero-Santín Luis M., Bazalar-Palacios Janina, Avilez Jose L., Dávila-Hernández Carlos Alberto. Sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina. ¿Un nuevo reto al sistema de salud peruano?. *Salud pública Méx* [revista en la Internet]. 2017 Jun [citado 2022 Nov 02]; 59(3): 207-208. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342017000300207&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342017000300207&lng=es). <https://doi.org/10.21149/8277>.
  11. Ramos OA, Jaimes MA, Juajinoy AM, Lasso AC, Jimena S, Andrés O, et al. Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública [Internet]. *Renc.es.* [citado el 3 de noviembre de 2022]. Disponible en:

[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_3\\_004\\_Ramos\\_OA\\_Prevalencia\\_Obesidad.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_3_004_Ramos_OA_Prevalencia_Obesidad.pdf)

12. Mariscal Davy RR. Características relacionadas al sobrepeso y obesidad en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de Panamá en diciembre 2018. Cienc Investig Med Estud Latinoam [Internet]. 2021 [citado el 3 de noviembre de 2022];25(1). Disponible en: <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/1276>
13. Huaman-Carhuas Luis, Bolaños-Sotomayor Nidia. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enferm Nefrol [Internet]. 2020 Jun [citado 2022 Nov 12]; 23(2): 184-190. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2254-28842020000200008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008&lng=es). Epub 05-Oct-2020. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>.
14. A. Nieto Olga, Cardona Eliana C., Ramírez Daniela, González María M., Castaño-Osorio Jhon C.. Obesidad e inflamación en estudiantes de una universidad pública colombiana. Rev. salud pública [Internet]. 2020 Dec [cited 2022 Nov 12]; 22(6): e203. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642020000600203&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642020000600203&lng=en). Epub May 25, 2021. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n6.71196>.
15. Espinoza-Gutierrez Geraldine A., Yance-Cacñahuaray Gabriela, Runzer-Colmenares Fernando M.. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 Abr [citado 2022 Nov 12]; 22(2): 319-326. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312022000200319&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200319&lng=es). Epub 16-Mar-2022. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.
16. Vista de Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019 [Internet]. Gob.pe. [citado el 8 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/397/242>

17. Claudia Aguilar-Ydiáquez, Leily Campos-Flores, Jorge Huamán-Saavedra Juan. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Abr [citado 2022 Nov 11]; 22(2): 359-366. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312022000200359&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200359&lng=es). Epub 16-Mar-2022. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4791>.
18. Mardones Lorena, Muñoz Mirna, Esparza Jonathan, Troncoso-Pantoja Claudia. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2021 June [cited 2022 Nov 07]; 23(1): 27-38. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027&lng=en). Epub Apr 07, 2021. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>.
19. Gatica Rodrigo, Yunge Wilma, Quintana Carol, Helmrich Maria Ana, Fernández Eloina, Hidalgo Andrea et al. Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *ALAN* [Internet]. 2017 Jun [citado 2022 Nov 12]; 67(2): 122-129. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222017000200007&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000200007&lng=es).
20. Suarez Villa Mariela Elisa, Navarro Agamez Maloris De Jesús, Caraballo Robles Daniela Rocío, López Mozo Laura Vanessa, Recalde Baena Andrea Carolina. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene.* [Internet]. 2020 [citado 2022 Nov 09]; 14(3): e14307. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es). Epub 05-Abr-2021.
21. Goyzueta AP, Paula;, Morales J. Obesity and overweight among students of a university of North Lima. [Internet]. 2020 [citado 2022 Nov 12]; Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/579/5792494002/5792494002.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO N°1

#### Matriz de consistencia

Título de la investigación: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA. 2021

Pregunta de Investigación	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento de datos	Instrumento de recolección
¿Cuáles son los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina de una universidad privada, 2021?	Determinar los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina en una universidad privada. 2021.	Los hábitos alimenticios son estilos de vida que son los causantes de la obesidad y el sobrepeso en los estudiantes de medicina de una universidad privada.	El estudio se una investigación de tipo descriptivo transversal correlacional	La población de estudio son 1959 estudiantes de 1er, 2do y 3er año de la facultad de medicina de una universidad privada que cursan el año 2021-I. La muestra total son 725 estudiantes.	ESCALA DE CALIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA (Anexo 4).

#### Autores:

- ROBERTO ADOLFO CAMPOS ANTICONA
- PEDRO FABIAN PINARES AYVAR

#### Asesor:

- MGST. DR. MARIA CRISTINA MEDINA PFLUCKER

**ANEXO N°2****Matriz de Variables**

<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Tipo por su naturaleza o por su relación</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Categorías y sus valores</b>	<b>Medio de verificación</b>
<b>Edad</b>	Es el tiempo vivido de una persona desde su nacimiento.	<b>Cuantitativo</b>	<b>Años</b>	<b>Razón</b>	<b>16 años - 23 años</b>	<b>Encuesta</b>
<b>Sexo</b>	Es el género biológico que puede tener una persona.	<b>Cualitativa</b>	<b>Sexo biológico</b>	<b>Nominal</b>	<b>Masculino</b> <b>Femenino</b>	<b>Encuesta</b>
<b>Semestre</b>	Ciclo académico que está cursando la persona encuestada.	<b>Cualitativa</b>	<b>Ciclo que cursa</b>	<b>ordinal</b>	<b>primer semestre</b> <b>segundo semestre</b> <b>tercer semestre</b> <b>cuarto semestre</b> <b>quinto semestre</b> <b>sexto semestre</b>	<b>Encuesta</b>
<b>Distrito</b>	Lugar de procedencia de la persona.	<b>Cualitativa</b>	<b>Nombre del distrito</b>	<b>Nominal</b>		<b>Encuesta</b>

<p><b>IMC</b></p>	<p>Es un número que se calcula con base al peso y la estatura de la persona, Se presenta el peso en Kilogramos y la estatura en metros.</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Peso [kg]/ estatura [m2]</p>	<p>Razón</p>	<p>Normal: 18.5-24.9  Sobrepeso:25-29.9  Obeso Grado 1: 30-34.9  Obeso Grado 2: 35-39.9  Obeso Grado 3: Mas de 40</p>	<p>Encuesta</p>
<p><b>Perímetro abdominal</b></p>	<p>Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto específico, es medida casi siempre a nivel del ombligo y nos permite determinar el tipo de obesidad</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Centímetros (Cm)</p>	<p>Razón</p>	<p>Hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normal menos de 95</li> <li>• Riesgo elevado 95-101</li> <li>• Riesgo muy elevado más de 102</li> </ul> <p>Mujer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normal menos de 82</li> <li>• Riesgo elevado 82-87</li> <li>• Riesgo muy</li> </ul>	<p>Encuesta</p>

					elevado más de 88	
<b>Peso</b>	La variable que nos indica la masa de una persona	Cuantitativa	Kilogramos (Kg)	Razón	Peso en kilogramos	Encuesta
<b>Talla</b>	Cuanto crece una persona de manera lineal, esta debe ser comprendida y tiene como referencia estudio del tejido óseo	Cuantitativa	Medida metros (m)	Razón	Estatura en metros	Encuesta
<b>Alimentación</b>	La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.	Cuantitativa	- Si consume desayuno, almuerzo y cena. - Cuales son los tipos de alimentos - Hábitos alimentarios	Razón	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) No saludable: 9 – 23 pts. Saludable: 24 – 36 pts.	Encuesta



<p><b>Actividad Física</b></p>	<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.</p>	<p><b>Cuantitativa</b></p>	<p>-Si se realizan ejercicios durante la semana. -Si realiza algún deporte deportes</p>	<p><b>Razón</b></p>	<p>(10, 11, 12) No saludable: 3 – 7 pts. Saludable: 8 – 12 pts.</p>	<p><b>Encuesta</b></p>
<p><b>Psicológica</b></p>	<p>La clave para afilar la sierra es trabajar regular y consistentemente en las cuatro dimensiones del ser humano: física, social/emocional, mental y espiritual.</p>	<p><b>Cuantitativa</b></p>	<p>-Manejo de stress, conflictos laborales -Depresión</p>	<p><b>Razón</b></p>	<p>(13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) No saludable: 21 – 33 pts. Saludable: 34 – 39 pts.</p>	<p><b>Encuesta</b></p>

## ANEXO N°3

### Consentimiento Informado

El presente trabajo de investigación que lleva como objetivo y título estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021, desarrollado por los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada de San Martín de Porres de la Facultad de Medicina Humana. Obtendremos como beneficios información para mejorar los hábitos y estilos de vida de los estudiantes.No presenta riesgos, puesto que la información es anónima.

La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que usted nos pueda brindar será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una cantidad de 22 preguntas, cuyo objetivo es determinar los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina de una universidad privada. 2021. Esta información será analizada por los estudiantes de medicina humana de la Universidad de San Martín de Porres. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comuníquese con Roberto Adolfo Campos Anticona y Pedro Fabian Pinares Ayvar (roberto\_campos2@usmp.pe/ pedro\_pinares@usmp.pe)

### DECLARACIÓN:

Declaró mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándole el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

Fecha: .....

.....

### NOMBRES Y APELLIDOS

DEL PARTICIPANTE

DNI

FIRMA



### FIRMA DEL INVESTIGADOR

.....

ROBERTO ADOLFO CAMPOS ANTICONA

DNI

FIRMA

## ANEXO N°4

### ESCALA DE CALIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA

Recoger datos sobre los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en una universidad privada. 2021

El cuestionario contiene 22 preguntas, para contestar cada pregunta usted deberá responder con lo que considere más adecuado, marque con una equis (X) dentro del paréntesis.

#### Sección 1. Datos generales.

3.1) Edad:

3.2) Sexo: M ( ) F ( )

3.3) Ciclo:

3.4) Procedencia: a) Lima ( )                      b) Provincia ( )

3.5) Peso:

3.6) Talla:

#### Sección 2. Contenido.

**Siempre (S)**

**Frecuentemente (F)**

**A veces (AV)**

**Nunca (N)**

Dimensión Alimentación saludable		S	F	AV	N
1	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?				
2	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?				
3	¿Consume menestras dos veces por semana?				
4	¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?				
5	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?				
6	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?				

7	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?				
8	¿Tienes un horario regular para las comidas?				
9	¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?				

<b>Dimensión Actividad física</b>					
10	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?				
11	¿Camina continuamente 30 minutos diarios?				
12	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?				

<b>Dimensión Psicológica</b>					
13	¿Te quieres a ti mismo?				
14	¿Te gusta la carrera que elegiste?				
15	¿Te fijas metas a futuro?				
16	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
17	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?				
18	¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?				

19	¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?				
20	¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?				
21	¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?				
22	¿Crear espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?				

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20%20URIAR%20%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ANEXO N°5

### Juicio de Expertos

N°	EXPERTO	Total de Ítems correcto	%
1	LIC. VIOLETA ZA VALETA	10	90.90
2	MONICA TAMAYO TORO (PSICÓLOGA)	9	81.81
3	LIC. ANITA CHAVEZ FRANCO	9	81.81
4	HENRRY GUIJA (NUTRICIONISTA)	10	90.90
5	MG. ALEJANDRO BORDA IZQUIERDO	9	81.81
	<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>427.23</b>

## INSTRUCCIONES

El porcentaje de cada uno de los expertos se obtendrá de la siguiente manera:

La validez viene a ser el % final del instrumento y se obtendrá de la siguiente manera:

$$P = \text{Total de ítems correctos} \times 100 \% / \text{Total de ítems del instrumento}$$

$$\text{Ejemplo: } P = 10 \times 100 / 11 = 1000 / 11 = 90.90$$

$$\text{Validez} = \frac{\sum}{n} = \text{de \%} / \text{Total de expertos}$$

$$\text{Ejemplo: } 427.23 / 5 = 85.44$$

### Evaluación de la validez:

Valor %	Interpretación de la validez
0 – 24	Muy baja
25 – 49	Baja
50 – 69	Regular
70 – 89	Aceptable
90 -100	Elevada

Nota: En ciencias de la salud la validez de un instrumento es aceptable a partir del 70%

Conclusión final de la validez:

Validez ..... 85.44

Interpretación... ..... Aceptable

## ANEXO N°6

### CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



La Molina, 24 de agosto de 2021

Oficio No. 809 - 2021 - CIEI-FMH- USMP

Señor  
**Roberto Adolfo Campos Anticona**  
Alumno de pregrado  
Facultad de Medicina Humana  
Universidad de San Martín de Porres  
Presente

Ref. Plan de Trabajo de investigación titulado: Estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de Medicina de una Universidad Privada 2021.

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y en atención a la solicitud de **Pinares Aybar Pedro Fabián y Campos Anticona Roberto Adolfo** alumnos de pregrado informarles que, en cumplimiento de las buenas prácticas clínicas y la legislación peruana vigente en materia de investigación científica en el campo de la salud, el Comité de mi presidencia, en la sesión del 23 de agosto evaluó y aprobó el siguiente documento:

- **Plan de Trabajo de investigación titulado: Estilos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes de Medicina de una Universidad Privada 2021.**

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines que correspondan.

Atentamente,



**Dr. Amañor Vargas Guerra**  
Presidente  
Comité Institucional de Ética en Investigación  
de la Facultad de Medicina Humana de la  
Universidad de San Martín de Porres

AVG/ABZ/ma