



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“ASOCIACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CALIDAD DE  
SUEÑO Y COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE RECIBEN EDUCACIÓN  
A DISTANCIA, SEMESTRE 2020-2”**

Tesis para optar el título profesional de:  
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Ximena Alexandra Taboada Ramírez (0000-0002-2272-331X)

Asesor:

Lorena Maria Saavedra García (0000-0003-1524-780X)

Lima – Perú

2022

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 30 de abril de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia	<input type="checkbox"/>
Miembro: Mg. Jamee Guerra Valencia	
Miembro: MD. Franko Omar García Solórzano	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Asociación entre actividad física, calidad de sueño y comportamiento alimentario de estudiantes universitarios que reciben educación a distancia, semestre 2020-2”

Presentada por el bachiller:

- Ximena Alexandra Taboada Ramírez

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesorado por: MSc. Lorena María Saavedra García

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime ( X ) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesis: Ximena Alexandra Taboada Ramírez			Nota (en letras): 16 (dieciséis)	
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena ( X )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )	

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



**MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia**



**MSc. Lorena María Saavedra García**  
Asesora



**Mg. Jamee Guerra Valencia**  
Miembro 1



**M.C. Franko Omar García Solórzano**  
Miembro 2

T///(51) 610 6738  
informes@cientifica.edu.pe  
cientifica.edu.pe

## DEDICATORIA

A Dios, por cuidarme siempre y ser la guía que necesito, la luz a lo largo del camino que me ayuda a atravesar todas las dificultades.

A mis padres y hermanas, por acompañarme desde el inicio de este proyecto y por brindarme su amor, apoyo y motivación incondicional.

A mi abuelito Manuel, porque fue su pasión y amor a su trabajo y profesión, lo que me impulsó a querer buscar lo mismo en la mía.

A mis amigos, con quienes compartimos experiencias que nos hicieron mejores personas y profesionales.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la fuerza y paciencia para llevar adelante esta investigación.

A mi asesora de tesis, por su gran apoyo, guía y valiosas enseñanzas a lo largo de todo este proceso.

A la Universidad Científica del Sur, a la directora de la carrera de Nutrición y Dietética y a los directores de las otras carreras involucradas, por permitir que este estudio sea posible.

## RESUMEN

**Introducción:** Últimamente ha habido un alarmante aumento de enfermedades crónicas no transmisibles a nivel mundial. El COVID-19 obligó al mundo a adaptarse a una nueva rutina, incluidos los estudiantes universitarios. El objetivo de este estudio fue determinar la asociación entre nivel de actividad física, calidad de sueño y comportamiento alimentario en estudiantes pertenecientes a cuatro carreras de una universidad privada de Lima que recibieron educación a distancia durante el segundo semestre del 2020.

**Material y Métodos:** Estudio observacional, correlacional y de corte transversal. Se aplicó una encuesta virtual que comprendía la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario de Comportamiento Alimentario, así como preguntas para evaluar cambios en el estilo de vida tras el brote de COVID-19. El análisis estadístico se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 26.

**Resultados:** Participaron 171 estudiantes, donde 84,8% (n=145) fueron mujeres y la edad promedio fue 21,78 años ( $\pm 3,76$ ). El 43,3% (n=74) de los estudiantes manifestaron un nivel de actividad física alto, mientras que 72,5% (n=124) presentaron mala calidad de sueño, y 94,7% (n=162) mostraron un comportamiento alimentario saludable. Se encontró una correlación negativa muy baja ( $p < 0.001$ ;  $\rho = -0.091$ ) entre nivel de actividad física y calidad de sueño, una correlación positiva moderada ( $p < 0.001$ ;  $\rho = 0.625$ ) entre nivel de actividad física y comportamiento alimentario, y una correlación negativa muy baja ( $p < 0.001$ ;  $\rho = -0.133$ ) entre calidad de sueño y comportamiento alimentario. Los estudiantes también reportaron cambios en los estilos de vida tras el brote de COVID-19.

**Conclusiones:** A pesar que los estudiantes poseen un nivel de actividad física y comportamiento alimentario óptimo, la calidad de sueño es inadecuada.

**Financiación:** Autofinanciado.

**Palabras clave:** Ejercicio; Sueño; Comportamiento alimentario; Estudiantes; Educación a distancia.

## ABSTRACT

**Introduction:** Lately there has been an alarming increase in chronic noncommunicable diseases worldwide. COVID-19 forced the world to adapt to a new routine, including university students. The objective of this study was to determine the association between physical activity, sleep quality, and eating behavior in students belonging to four careers of a private university in Lima who received distance education during the second semester of 2020.

**Material and Methods:** Observational, correlational, and cross-sectional study. An online survey was applied that included the short version of the International Physical Activity Questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Eating Behavior Questionnaire, and some questions to evaluate changes in lifestyle after the COVID-19 outbreak. Statistical analysis was performed with the SPSS version 26 statistical software.

**Results:** One hundred and seventy-one students participated, from where 84.8% (n = 145) were women. The average age was 21.78 years ( $\pm 3.76$ ). 43.3% (n=74) of the students showed a high physical activity level, while 72.5% (n=124) had a poor sleep quality, and 94.7% (n=162) presented a healthy feeding behavior. An association between the variables studied was found. A very low negative correlation was found ( $p < 0.001$ ;  $\rho = -.091$ ) between physical activity level and sleep quality, a moderate positive correlation ( $p < 0.001$ ;  $\rho = .625$ ) between physical activity level and feeding behavior and a very low negative correlation ( $p < 0.001$ ;  $\rho = -.133$ ) between sleep quality and feeding behavior. Changes in student's lifestyles were also found after the COVID-19 outbreak.

**Conclusions:** Although the students have an appropriate level of physical activity and feeding behavior, the sleep quality is not good.

**Funding:** Self-financed.

**Keywords:** Exercise; Sleep; Feeding behavior; Students; Distance education.