TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"Relación entre el nivel de Ansiedad y Estrés con el Perímetro Abdominal en Estudiantes de Arquitectura en una Universidad Privada, Lima - Perú, 2023 - II"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Nell Alexia Aybar Macizo (0000-0003-4330-7494)

Asesor:

Marysol Angelica Victoria Olivares Etchebaster (0000-0002-9522-3375)

Lima – Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 13 de septiembre del 2024.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia	☐
Miembro: Mg. Jamee Guerra Valencia	
Miembro: Lic. Kiomi Denisse Yabiku Soto	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

"Relación entre el nivel de ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de arquitectura en una Universidad privada, Lima – Perú, 2023-II"

Presentada por el bachiller:

- Nell Alexia Aybar Macizo

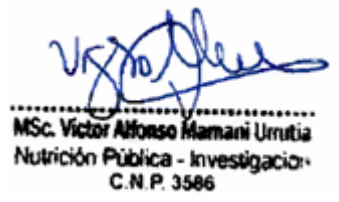
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Marysol Angelica Victoria Olivares Etchebaster

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

Tesista(s): Nell Alexia Aybar Macizo			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Presidente del Jurado



Mg. Marysol Angelica Victoria Olivares Etchebaster
Asesora



Mg. Jamee Guerra Valencia
Miembro 1



Lic. Kiomi Denisse Yabiku Soto
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 16 de Setiembre del 2024

Señor,
Dr. Carlos Zavalaga Reyes

Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Nell Alexia Aybar Macizo, estudiante/egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Marysol Angélica Victoria Olivares Etchebaster, declaramos que este informe final de tesis titulado: "Relación entre el nivel de Ansiedad y Estrés con el Perímetro Abdominal en Estudiantes de Arquitectura en una Universidad Privada, Lima - Perú, 2023 - II", sustentado para obtener el título de Licenciada en Nutrición y Dietética es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi muestra de 227 estudiantes investigados, y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista
DNI: 72352506



Firma del asesor de tesis
DNI: 43581331

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Relación entre el nivel de ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de arquitectura en una Universidad privada, Lima – Perú, 2023-II

Autores. Nell Alexia Aybar Macizo

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2457207613).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada con mucho amor a mis familiares por brindarme su apoyo a lo largo de mi vida universitaria. A Benito por acompañarme en mis amanecidas. Y sobre todo a mí, por creer y confiar en mí, por no dejar que las emociones me detengan.

Agradecimientos

Agradezco a mis padres por darme la oportunidad de educarme profesionalmente, a mis amigues; y a mi asesora de tesis Marysol Olivares.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: La salud mental, el sobrepeso y la obesidad son factores que han demostrado relación a nivel fisiológico, por lo que el presente artículo tiene el objetivo de evaluar la relación entre el nivel de ansiedad y de estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de la carrera de Arquitectura en una universidad privada, durante el periodo académico 2023-II, Lima – Perú. **Métodos:** Se elaboró un estudio de enfoque cuantitativo y de corte transversal, se realizó la medición antropométrica del perímetro abdominal y encuestas para medir el nivel de ansiedad y de estrés a una muestra de 227 estudiantes. Luego de ello se realizó el procesamiento de los datos a través de un análisis descriptivo para cada variable y un análisis de contingencia mediante tablas a los cuales se realizó la prueba estadística de Chi cuadrado con el programa Japs 0.17.2.1. **Resultados:** Revelaron que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés / nivel de ansiedad y el perímetro abdominal de los estudiantes. **Conclusión:** existen otros factores que afectan significativamente los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes de la carrera de Arquitectura en una universidad privada.

Palabras Clave: Salud mental, sobrepeso, obesidad, ansiedad, estrés, perímetro abdominal, estudiantes de Arquitectura.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Mental health, overweight and obesity are factors that have shown a relationship at a physiological level, so the present article aims to evaluate the relationship between the level of anxiety and stress with the abdominal perimeter in students of the Architecture degree at a private university, during the academic period 2023-II, Lima - Peru. **Methods:** A quantitative and cross-sectional study was carried out, the anthropometric measurement of the abdominal perimeter and surveys to measure the level of anxiety and stress were carried out on a sample of 227 students. After that, the data was processed through a descriptive analysis for each variable and a contingency analysis using tables to which the Chi square statistical test was performed with the Japs 0.17.2.1 program. **Results:** They revealed that there is no significant relationship between the level of stress / anxiety level and the abdominal perimeter of the students. **Conclusion:** There are other factors that significantly affect the levels of anxiety and stress in students of the Architecture degree at a private university.

Keywords: Mental health, overweight, obesity, anxiety, stress, abdominal perimeter, architecture students.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define que "la salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad" (1). Por su parte (Alarcón, 2020), señala que la salud mental en los jóvenes constituye un aspecto fundamental para asegurar una trayectoria exitosa (2). Según UNICEF en 2021, en el Perú, el 16% de los jóvenes de 15 a 24 años presenta síntomas depresivos, ansiosos o falta de interés para realizar actividades, indicando además un aumento de los trastornos de salud mental a nivel mundial (3).

Los jóvenes en la etapa universitaria se enfrentan a una constante demanda académica diaria, mientras que atraviesan diversos cambios psicofisiológicos y existenciales. Estos cambios involucran aspectos personales y emocionales en su entorno estudiantil, enfrentándose a problemas como el estrés y la ansiedad (2).

Según la OMS el sobrepeso y obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa y puede conllevar a una persona a sufrir de otras enfermedades (4). Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática en el año 2021 dio a conocer que, en personas de 15 años a más, el 62,7% sufre de sobrepeso y obesidad, siendo este índice mayor en las mujeres (5). La distribución de grasa corporal se ha divido en dos patrones: androide (abdominal) y ginoide (periférica). Describiendo a la obesidad abdominal como la más asociada con complicaciones del síndrome metabólico (6).

La asociación entre ansiedad, estrés con el sobrepeso y obesidad es un fenómeno complejo que ha generado un creciente interés en la comunidad científica en la última década, existiendo múltiples mecanismos biológicos y psicológicos que explican esta conexión (7). De la misma forma, el estrés puede estimular la liberación de hormonas, como el cortisol que pueden influir en la acumulación de grasa abdominal (8).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

El Estudio de Revisión Sistemática revisó factores causantes del exceso de peso y como pueden derivar respuestas que afecten al sistema nervioso, viendo que la reducción del estrés es una intervención que puede ser beneficiosa para reducir el riesgo cardio metabólico (7). De igual forma se encontró 3 relaciones: entre el estrés laboral y el Índice de Masa Corporal (IMC); entre la influencia del número de horas laborales con un mayor IMC; y entre la diferencia de sexos con el IMC, causando un mayor nivel de estrés y ansiedad (9). Asimismo, otro estudio concluyó que la ansiedad y el estrés se asocian a factores como disfuncionalidad familiar, falta de apoyo de amigos, ingresos económicos y pocos tiempos de descanso (10).

Otro estudio, indico que el grupo con obesidad presentó valores más elevados de estrés mental ($p<0.001$), explicando que la exposición al estrés crónico genera estados alterados de ansiedad y depresión lo que conlleva a tener dietas hipercalóricas (11). También se apreció que altos niveles de estrés o ansiedad conducen a un "descontrol" en la conducta alimentaria, alterando el eje hipotálamo-pituitario-adrenal, generando un sistema de recompensa; al igual que el síndrome metabólico que podría conllevar a un agravamiento de la ansiedad/depresión/estrés (12).

A su vez se reconoce que la obesidad puede conducir a un aumento del estrés causadas por: desordenes físicos, intoxicaciones, estilos de vida no saludables, desórdenes mentales, uso de medicamentos como antidepresivos y factores genéticos (8). Motivo por el cual se puede formar un círculo vicioso entre obesidad/estrés/ansiedad que conducen a un aumento de peso mayor y/o impide la pérdida de peso (9). Comprender estos mecanismos es necesario para abordar de manera eficaz la obesidad y mejorar la salud mental en una población cada vez más afectada por estos problemas. (13)

Por lo anteriormente señalado se considera importante desarrollar el presente estudio con el objetivo de explorar la relación que existe entre el nivel de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de la carrera de arquitectura de una Universidad Privada.

II. MÉTODOS

Población: La población del estudio fueron 552 estudiantes de la carrera de arquitectura de la Universidad Científica del Sur, que se encontraban matriculados en el ciclo académico 2022-1.

Diseño y lugar del Estudio: Es un estudio de enfoque cuantitativo y de corte transversal, que se llevó a cabo en una Universidad Privada, la cual fue la Universidad Científica del Sur en la sede Villa y sede Norte, en la ciudad de Lima – Perú.

Criterios de Elegibilidad: Para la inclusión de estudiantes se consideró a universitarios de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Científica del Sur, que aceptaron la participación en el estudio previo consentimiento informado, que se encuentren cursando el ciclo académico 2023-2 y que fueran mayores de 18 años. Mientras que la exclusión fue para estudiantes mujeres que estén embarazadas, y a deportistas calificados o que realicen actividad física de alta intensidad.

Tamaño de Muestra: La técnica de muestreo empleada fue no probabilística por conveniencia. Se determinó en base al "Tamaño de Muestra en Estudios Clínicos" (14), que es empleado para estudios con diseño transversal descriptivo, con un nivel de confianza al 95% y un margen de error al 5%, asimismo. Dando un el tamaño de la muestra de 227 estudiantes.

Variables: Para la interpretación de los resultados de la encuesta sobre datos personales, las opciones fueron agrupadas en rangos específicos. En la variable de edad, los datos se categorizaron en 18 a 20, 21 a 23 y 24 a 26 años, en la categoría de personas con las que convive se definieron las siguientes agrupaciones: familia extensa incluye a: padres, padres y

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

hermanos, padres y otros familiares, y hermanos y otros miembros de la familia; familia nuclear incluye a: pareja e hijos y pareja; y solo(a) comprende "solo" o "sola" y "no familiares". Para la variable de ciclo académico se categorizó según el año académico del semestre correspondiente, es decir 1er y 2do ciclo son 1er año, 3er y 4to ciclo son 2do año, 5to y 6to ciclo son 3er año, 7mo y 8vo ciclo son 4to año y 9no y 10mo son 5to año. Y para la variable de cantidad de cursos que lleva se categorizo en 1 a 2 cursos, 3 a 4, 5 a 6 y de 7 a 8; estas categorizaciones se encuentran en la tabla 1, 2, 3 y 4.

El perímetro abdominal es un predictor de la masa grasa abdominal que nos permite estimar la grasa corporal (15); para su medición se usó una cinta antropométrica ergonómica de fibra de vidrio, una persona que recibió una capacitación previa sobre la realización de este procedimiento realizo las mediciones, para definir la escala de medición de los resultados se siguió la información oficial de la OMS, que indica que para hombres un bajo riesgo es <94, un riesgo alto es ≥ 94 y un riesgo muy alto es ≥102, y para mujeres un nivel de riesgo bajo es <80, un riesgo alto es ≥ 80 y un riesgo muy alto es ≥88, descrito en la guía del Instituto Nacional de Salud (14) (ANEXO 2).

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual ante una situación de tensión y alteración (16). Para medirlo se usó la Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios (adaptado en estudiantes universitarios peruanos), que cuenta con 13 preguntas (ANEXO 4), fue adaptada en el 2018 en población peruana por Guzmán J. y Reyes M., que mediante un análisis de jueces expertos quedo en 12 ítems (17). Cada pregunta cuenta con cinco alternativas: nunca, casi nunca, de vez en cuando, frecuentemente y casi siempre. Sanabria E. en el año 2021 demostró una validez con una correlación mayor a 0,20, y un nivel de confiabilidad de 0,812 (18). Las puntuaciones se obtienen invirtiendo las puntuaciones de los

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

puntos 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 y 4 = 0. Al sumarlo se clasifica un muy bajo, bajo, promedio, alto y muy alto nivel de estrés (17).

La ansiedad es un estado de vulnerabilidad, sensación de peligro y alerta ante situaciones de incertidumbre, con el fin de intentar protegerse (16). Para su medición se usó la Escala de auto medición de ansiedad de Zung, cuenta con 20 preguntas para marcar (ANEXO 3). Cada ítem fue clasificado según 4 puntos, que evalúan la intensidad, duración y frecuencia descrita de cada signo. La sumatoria de las respuestas brindo un puntaje clasificando a la persona en: sin ansiedad, moderada, marcada a severa y en grado máximo (19).

Procedimientos: Se solicitó al estudiante su participación en la investigación, luego de su aceptación se le mostró un código QR para que sea escaneado, donde procedió a dar su consentimiento informado. En la primera sección el estudiante completo los datos personales que se requerían; en la sección de Perímetro Abdominal se solicitó al estudiante ponerse erguido con los brazos relajados, pies ligeramente separados (25 a 30 cm) y el torso descubierto, en la zona de la cintura, seguido a ello se determinó el punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca, se realizó este procedimiento en el lado izquierdo y derecho, teniendo ello se pudo hacer la medición; según la medida presentada se clasificó según el sexo el nivel de riesgo del estudiante (15), la clasificación la marco el investigador.

En la sección del Nivel de Ansiedad se le indica al estudiante que marque las respuestas según como lo considere y se sienta en las últimas semanas, al igual que en la sección del Nivel de Estrés. Al culminar los cuestionarios se agradeció al estudiante por su colaboración.

Análisis Estadísticos: Una vez completada la recolección de datos, los datos fueron registrados en Microsoft Excel 350, posteriormente, se importaron al programa Japs 0.17.2.1. Para analizar la población, se emplearon tablas descriptivas y de frecuencia, para evaluar las asociaciones entre variables, se

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

utilizaron tablas de contingencia y se aplicó la prueba de Chi Cuadrado. Considerando una asociación significativa cuando el valor p fue menor a 0,05.

Consideraciones Éticas: El proyecto de investigación fue aprobado previamente por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CONSTANCIA N°163-CIEI-CIENTÍFICA-2023). La presente investigación no contiene ningún conflicto de interés y no presenta ningún riesgo. Se garantiza el anonimato de los estudiantes y de la información brindada.

III. RESULTADOS

Del total de estudiantes (n=227). Las variables más frecuentes fueron: en edad de 18 a 20 años (51.5%), de sexo el femenino (60.8%), de personas con las que conviven la familia extensa (81.5%), de ciclo académico el tercer año (26.9%) y de la cantidad de cursos que lleva de 5 a 6 cursos (56%) (tabla 1). Se observó una relación entre el nivel de ansiedad y personas con las que convive (p=0,030), viendo que la categoría de "Familia extensa" presenta mayores niveles de Ansiedad en grado máximo, igualmente hubo una relación entre la cantidad de cursos llevados y el nivel de ansiedad (p=0,045), indicando una mayor incidencia en estudiantes que llevan de 7 a 8 cursos (tabla 2).

También se encontró una relación entre el sexo y el nivel de estrés (p=0,017), viendo que el sexo femenino presenta un mayor nivel de estrés (tabla 2).

Al comparar la probabilidad entre la asociación de las características de los universitarios con el perímetro abdominal no se encontró asociación estadísticamente significativa entre ellas, todos los valores de p estaban por encima de 0.05 (tabla 3).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Así mismo al asociar los niveles de estrés y ansiedad con el perímetro abdominal no se encontró ningún tipo de asociación estadísticamente significativa entre las variables (tabla 4).

IV. DISCUSIÓN

Los resultados revelaron que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el perímetro abdominal de los estudiantes, de igual manera no se encontró una relación significativa entre el nivel de ansiedad y el perímetro abdominal, siendo estos resultados similares al estudio realizado por Carpio A. (2023) en el Perú, donde evaluó a mujeres entre 20 a 49 años con sobrepeso y obesidad, encontrando que no fue estadísticamente significativa la relación del nivel de estrés con el perímetro abdominal, a pesar de evidenciar que la mayoría de la muestra presentó un nivel de muy alto riesgo en la variable de perímetro abdominal (20).

Por el contrario, un estudio realizado por Ortiz M. en Chile entre el 2015 y 2017 evaluó la relación del nivel de estrés psicológico y el síndrome metabólico realizada a trabajadores universitarios, en el cual, los resultados mostraron una relación estadísticamente significativa, revelando que un mayor estrés crónico en el primer año se relaciona con un mayor perímetro de cintura promedio en el tercer año (21). Este hallazgo sugiere una relación debido al diseño longitudinal del estudio, que permitió evidenciar una relación entre estos factores.

De igual manera, el estudio realizado por Favela C. en México (2022) que midió la relación entre las variables de obesidad y estrés mental en estudiantes universitarios del primer semestre, en este estudio la variable obesidad se midió con el porcentaje de masa grasa, obteniendo valores

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

significativos en la fase 1, 3 y 4 del nivel de estrés (11), al ser una prueba evaluada en distintas fases hace que la relación de variables sea más optima. Cabe aclara que, el medir el porcentaje de masa grasa es otro indicador para evaluar el sobrepeso y la obesidad que brindan resultados que se cuantifican mejor, tanto de manera epidemiológica como clínica (22).

Por otro lado, hubo otras variables que indicaron significancia, como la cantidad de cursos que llevan los estudiantes con el nivel de ansiedad, comprobando que las personas que llevan de 7 a 8 cursos presentan un mayor nivel de Ansiedad en grado máximo. También que las mujeres presentaron un nivel de estrés más alto en comparación a los varones y entre, ante ello el estudio realizado por Pompa E. en México (2017) buscó la relación entre el nivel de ansiedad, estrés y obesidad en adolescentes, identificó que el sexo es un factor influyente, ya que las mujeres con un IMC elevado presentaron mayores niveles de estrés y ansiedad (10) que los varones. De la misma forma se puede apreciar que las mujeres presentan un perímetro abdominal con riesgo cardiovascular, en comparación con los varones, lo que demuestra que las mujeres tienden a ser más propensas en presentar sobrepeso y obesidad (10).

De lo expuesto, se concluye que no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad, estrés y el perímetro abdominal. Cabe recomendar para futuras investigaciones se debe profundizar en las causas subyacentes de las asociaciones identificadas, así como explorar posibles variables intervinientes que podrían modular la relación entre las variables. Asimismo, se podría considerar la inclusión de medidas adicionales, como hábitos alimentarios y estilo de vida, para ofrecer una comprensión más completa de las causas que alteran la salud mental de los estudiantes de arquitectura.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. Disponible en: https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.
2. Alarcón, R. D. (2020). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. Revista médica herediana: órgano oficial de la Facultad de Medicina "Alberto Hurtado", Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú, 30(4), 219–221. https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655
3. UNICEF. The State of the World's Children 2021. Informe completo. Disponible en: https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf.
4. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021: Informe sobre Enfermedades. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2021.pdf.
6. Ríos JS. Obesidad, estrés y una serie de eventos desafortunados [Internet]. Revistes.ub.edu. Disponible en: https://revistes.ub.edu/index.php/b_on/article/view/19533/21883

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

7. Rodríguez García, J. (2019). Relación entre el estrés y la obesidad. Entre textos, 11(32), 1–11. DOI: https://doi.org/10.59057/iberoleon.20075316.201932125
8. Patist, CM, Stapelberg, NJC, Du Toit, EF et al. La red cerebro-adipocito-intestino: vinculación de los subtipos de obesidad y depresión. Cogn Affect Behav Neurosci 18 , 1121–1144 (2018). https://doi.org/10.3758/s13415-018-0626-0
9. Rodríguez-Sánchez, K. L., & Prieto-Fuenmayor, C. F. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada como factor asociado a obesidad en pacientes adultos. Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida, 6(1), 659–686. https://doi.org/10.35381/s.v.v6i1.1940
10. Pompa E. y Meza C. Ansiedad, Estrés y Obesidad en una muestra de adolescentes de México Anxiety, Stress and Obesity in a sample of adolescents in Mexico. Univ Psychol [Internet]. 2017;16(3):1. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/647/64752604018/64752604018.pdf
11. Favela C., Oloño J., Valdez N. y Chan N (2020). Vista de Obesidad y estrés mental en estudiantes universitarios de primer semestre [Internet]. Revpropulsion.cl. Disponible en: http://ojs.revpropulsion.cl/index.php/revpropulsion/article/view/79/149
12. Córdova DÁ. Ingesta voluntaria e involuntaria en pacientes con ansiedad: revisión bibliográfica [Internet]. Unizar.es. 2020 [citado el 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: https://zaguan.unizar.es/record/97690/files/TAZ-TFG-2020-5153.pdf?version=1
13. Directorio UNAM, Directorio FES Zaragoza, Directorio Psic-Obesidad. Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual. N.R. 04-2010-100813543100-203. Vol. 10 /

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

número 37 / Enero – Marzo. Disponible en: www.zaragoza.unam.mx/psic-obesidad

14. Camacho-Sandoval J., "Tamaño de Muestra en Estudios Clínicos", Acta Médica Costarricense (AMC), Vol. 50 (1), 2008
15. Instituto Nacional de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Perú: Ministerio de Salud; 2013
16. National Institute of Mental Health. ¡Estoy tan estresado! [Internet]. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2020. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado
17. Guzmán J., Reyes M. Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. [Internet]. 2018;36(2):719–50. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf
18. Cordero S, Ximena E. Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020 [Internet]. Edu.pe. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63038/Sanabria_CEX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Terrones, F. H. (2019). Ansiedad y estilos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia del distrito de Matara, 2019 (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de: http://hdl.handle.net/11537/21084
20. Carpio Carbajo, Angela Cecilia. Relación Entre El Estrés Laboral Y Riesgo Cardiovascular En Mujeres De 20 a 49 Años, 2023. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Recuperado de: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1114
21. Ortiz Manuel S., Sapunar Jorge. Estrés psicológico y síndrome metabólico. Rev. méd. Chile [Internet]. 2018 Nov [citado 2023 Dic

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

04] ; 146(11): 1278-1285. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018001101278&lng=es.

22. Bautista M., Guadarrama R., Veytia M.. Prevalencia de obesidad según los indicadores: porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal y circunferencia de cintura. Vol. 40 Núm. 3 (2020). Disponible en: https://doi.org/10.12873/403bautista

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

VI. FIGURAS Y TABLAS

Tabla 1. Características de los universitarios evaluados

Variable	N	%
Total	227	100.0
Edad		
18 – 20	117	51.5
21 – 23	76	33.5
24 – 26	34	15.0
Sexo		
Femenino	138	60.8
Masculino	89	39.2
Personas con las que convive		
Familia extensa	185	81.5
Familia nuclear	4	1.8
Solo(a)	38	16.7
Ciclo académico		
1er año	48	21.1
2do año	42	18.5
3er año	61	26.9
4to año	49	21.6
5to año	27	11.9
Cantidad de cursos que lleva		
1 – 2	10	4.4
3 – 4	37	16.3
5 – 6	127	56.0
7 – 8	53	23.3

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 2. Identificación de los niveles de ansiedad y de estrés presentes en los estudiantes

Características	Nivel de Ansiedad				Valor de p	Nivel de Estrés					Valor de p
	Sin ansiedad	Ansiedad Moderada	Ansiedad Marcada a Severa	Ansiedad en grado Máximo		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Edad											
18 – 20	66 (56.4)	43 (36.8)	6 (5.1)	2 (1.7)	0.439	54 (46.2)	49 (41.8)	9 (7.7)	4 (3.4)	1 (0.8)	0.662
21 – 23	51 (67.1)	19 (25.0)	5 (6.8)	1 (1.3)		42 (55.3)	30 (39.5)	2 (2.6)	1 (1.3)	1 (1.3)	
24 – 26	21 (61.8)	9 (26.5)	2 (5.9)	2 (5.9)		14 (41.2)	15 (44.1)	3 (8.8)	2 (5.9)	0 (0.0)	
Sexo											
Femenino	75 (54.3)	49 (35.5)	11 (8.0)	3 (2.2)	0.057	57 (41.3)	61 (44.2)	13 (9.4)	5 (3.6)	2 (1.5)	0.017
Masculino	63 (70.7)	22 (24.7)	2 (2.2)	2 (2.2)		53 (59.6)	33 (37.1)	1 (1.1)	2 (2.2)	0 (0.0)	
Personas con las que convive											
Familia extensa	113 (61.1)	59 (31.9)	9 (4.9)	4 (2.2)	0.030	90 (48.6)	78 (42.2)	10 (5.4)	5 (2.7)	2 (1.1)	0.835
Familia nuclear	1 (25.0)	2 (50.0)	0 (0.0)	1 (25.0)		2 (50.0)	1 (25.0)	1 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Solo(a)	24 (63.2)	10 (26.3)	4 (10.5)	0 (0.0)		18 (47.4)	15 (39.5)	3 (7.9)	2 (5.3)	0 (0.0)	
Ciclo académico											
1er año	29 (60.4)	16 (33.3)	3 (6.3)	0 (0.0)	0.254	24 (50.0)	20 (41.7)	3 (6.3)	0 (0.0)	1 (2.1)	0.934
2do año	26 (61.9)	15 (35.7)	1 (2.4)	0 (0.0)		19(45.2)	17 (40.5)	4 (9.5)	2 (4.8)	0 (0.0)	
3er año	42 (68.8)	17 (27.9)	1 (1.6)	1 (1.6)		32 (52.5)	24 (39.3)	4 (6.6)	1 (1.6)	0 (0.0)	
4to año	25 (51.0)	17 (34.7)	5 (10.2)	2 (4.1)		22(44.9)	21 (42.9)	2 (4.1)	3 (6.1)	1 (2.0)	
5to año	16 (59.3)	6 (22.2)	3 (11.1)	2 (7.4)		13 (48.1)	12 (44.4)	1 (3.7)	1 (3.7)	0 (0.0)	
Cantidad de cursos llevados											
1 – 2	6 (60.0)	3 (30.0)	1 (10.0)	0 (0.0)	0.045	4 (40.0)	5 (50.0)	1 (10.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.995
3 – 4	25 (67.6)	9 (24.3)	1 (2.7)	2 (5.4)		17 (45.9)	17 (45.9)	2 (5.4)	1 (2.7)	0 (0.0)	
5 – 6	79 (62.2)	44 (34.6)	4 (3.2)	0 (0.0)		62 (48.8)	51 (40.2)	9 (7.1)	4 (3.2)	1 (0.8)	
7 – 8	28 (52.8)	15 (28.3)	7 (13.2)	3 (5.6)		27 (50.9)	21 (39.6)	2 (3.8)	2 (3.8)	1 (1.9)	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 3. Clasificación de las medidas del perímetro abdominal en los estudiantes

Características	Perímetro Abdominal		Valor de p
	Sin riesgo	Con riesgo	
	n (%)	n (%)	
Edad			
18 - 20	87 (74.4)	30 (25.6)	
21 - 23	47 (61.8)	29 (38.2)	0.159
24 - 26	25 (73.5)	9 (26.5)	
Sexo			
Femenino	91 (65.9)	47 (34.1)	0.093
Masculino	68 (76.4)	21 (23.6)	
Personas con las que convive			
Familia extensa	133 (71.9)	52 (28.1)	
Familia nuclear	1 (25.0)	3 (75.0)	0.106
Solo(a)	25 (65.8)	13 (34.2)	
Ciclo académico			
1er año	39 (81.3)	9 (18.8)	
2do año	27 (64.3)	15 (35.7)	
3er año	41 (67.2)	20 (32.8)	0.416
4to año	34 (69.4)	15 (30.6)	
5to año	18 (66.7)	9 (33.3)	
Cantidad de cursos llevados			
1 - 2	9 (90.0)	1 (10.0)	
3 - 4	21 (56.8)	16 (43.2)	0.125
5 - 6	93 (73.2)	34 (26.8)	
7 - 8	36 (67.9)	17 (32.1)	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 4. Clasificación de las medidas del perímetro abdominal, ansiedad y estrés en los estudiantes

Características	Perímetro Abdominal		Valor de p
	Sin riesgo	Con riesgo	
	n (%)	n (%)	
Nivel de Ansiedad			
Sin ansiedad	101 (73.2)	37 (26.8)	0.437
Ansiedad Moderada	48 (67.6)	23 (32.4)	
Ansiedad Marcada a Severa	7 (53.8)	6 (46.2)	
Ansiedad en grado Máximo	3 (60.0)	2 (40.0)	
Nivel de Estrés			
Muy bajo	81 (73.6)	29 (26.4)	0.218
Bajo	64 (68.1)	30 (31.9)	
Promedio	9 (64.3)	5 (35.7)	
Alto	5 (71.4)	2 (28.6)	
Muy alto	0 (0.0)	2 (100.0)	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ANEXO 2

I. DATOS PERSONALES:

Edad: _____

Sexo:

a) Femenino
b) Masculino

Personas con las que convive

a) Padre(s)
b) Padre(s) y hermano(s)
c) Padre(s) y otro(s) familiar(es)
d) Pareja e hijo(s)
e) Pareja
f) Hermanos
g) Hijos
h) Solo o sola
i) No familiar(es)
j) Otros miembros de la familia

Ciclo académico

a) 1er ciclo
b) 2do ciclo
c) 3er ciclo
d) 4to ciclo
e) 5to ciclo
f) 6to ciclo
g) 7mo ciclo
h) 8vo ciclo
i) 9no ciclo
j) 10mo ciclo

Cantidad de cursos que lleva

a) 1
b) 2
c) 3
d) 4
e) 5
f) 6
g) 7
h) 8

II. PERÍMETRO ABDOMINAL:

Hombres:

a) Riesgo bajo: <94
b) Riesgo alto: ≥ 94
c) Riesgo muy alto: ≥102

Mujeres:

a) Riesgo bajo: <80
b) Riesgo alto: ≥ 80
c) Riesgo muy alto: ≥88

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ANEXO 3

Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

Lea atentamente las siguientes frases y marque en la columna, la frecuencia que según usted refleje mejor cómo se sintió durante la última semana

SITUACIÓN QUE ME DESCRIBE	Nunca o raras veces	Algunas veces	Buen número de veces	La mayoría de veces
Me siento más nerviosa y ansiosa que de costumbre				
Me siento con temor sin razón				
Despierto con facilidad o siento pánico				
Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
Me tiemblan los brazos y las piernas				
Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
Me siento débil y me canso fácilmente				
Me siento tranquila y puedo permanecer en calma fácilmente				
Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
Sufro de mareos				
Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
Puedo inspirar y expirar fácilmente				
Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
Sufro de molestias estomacales o indigestión				
Orino con mucha frecuencia				
Generalmente mis manos están secas y calientes				
Siento bochornos				
Me quedo dormida con facilidad y descanso bien durante la noche				
Tengo pesadillas				

Obtenido de: Zung, W. (1985). Escala de auto medición de la ansiedad. Barcelona: TEA Ediciones S.A.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ANEXO 4

Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios (Adaptado en estudiantes universitarios peruanos) – Guzmán y Reyes, 2018

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuen-temente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

Obtenido de: Guzmán J., Reyes M. Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. [Internet]. 2018;36(2):719–50. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

VII. ANEXOS

ANEXO 1

Evidencia de envío a la revista



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CONSTANCIA N° 163-CIEI-CIENTÍFICA-2023

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido aprobado por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro: **PRE-17-2022-00594**

Título: **Relación entre el nivel de ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de arquitectura en una Universidad privada, Lima – Perú, 2023-II**

Investigador(a): **Nell Alexia Aybar Macizo**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (hasta el 29 de diciembre del 2024), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada.

Villa El Salvador, 30 de junio de 2023



Mg. Cinthya Ruth Chipana Herquinio
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Resolución Directoral Académica de Carrera N.º 051-DACND -DAFCS-U. CIENTIFICA-2023

Lima, 10 de julio de 2023

VISTO:

El informe de revisión independiente académica de la Carrera de Nutrición y Dietética, la constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, del proyecto de tesis titulado: “Relación entre el nivel de ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de arquitectura en una Universidad privada, Lima – Perú, 2023-II”; con código de registro PRE-17-2022-00594, presentado por la(s) tesista(s) Nell Alexia Aybar Macizo con código de estudiante Nº 100058419.

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pregrado para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación.

Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas a la Directora Académica de la Carrera;

SE RESUELVE:

Art. 1° APROBAR e inscribir el proyecto de tesis titulado: “Relación entre el nivel de ansiedad y estrés con el perímetro abdominal en estudiantes de arquitectura en una Universidad privada, Lima – Perú, 2023-II”, con código de registro PRE-17-2022-00594 y establecer el inicio del período de ejecución del mencionado proyecto el 30 de junio de 2023 y el plazo máximo de entrega de la tesis hasta el 29 de diciembre de 2024.

Art. 2° NOMBRAR a la Mg. Marysol Angelica Victoria Olivares Etchebaster, como asesora para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mg. Marilyn Laura Montejo Berríos
Directora Académica
Carrera de Nutrición y Dietética