TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, CALIDAD DE SUEÑO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL: RELACIONES PARA UN ESTADO SALUDABLE DE TRABAJADORES EN MODALIDAD *HOME OFFICE* Y OFICINA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Sebastian Maravi Angulo (0000-0001-6501-2086)

Asesor:

Bryan Steve Martínez Galán (0000-0002-8314-0740)

Lima – Perú

2025

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 11 de noviembre de 2025.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Maestro Luis Fernando Tume Farfan
Miembro 1: Maestro Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 2: Licenciada Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Hábitos alimenticios, actividad física, calidad de sueño e índice de masa corporal: relaciones para un estado saludable de trabajadores en modalidad home office y oficina" con código de proyecto: PRE-17-2024-00953.

Presentada por el tesista:

- Sebastian Maravi Angulo

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Doctor Bryan Steve Martínez Galán.

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

Tesista: Sebastian Maravi Angulo			Nota (en letras): 13 (trece)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Maestro
Luis Fernando Tume Farfan
Presidente del Jurado

Doctor
Bryan Steve Martínez Galán
Asesor (a)

Maestro
Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 1

Licenciada
Julia Ccorimanya Maita
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[1]

Lima, 04 de Diciembre del 2025

Señor,
Dr. Carlos Zavalaga Reyes

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

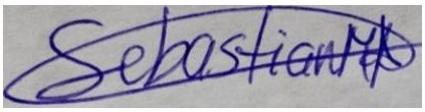
De nuestra consideración,

Yo: Sebastian Maraví Angulo, egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis Bryan Steve Martínez Galán, declaramos que este informe final de tesis titulado: "Hábitos alimenticios, actividad física, calidad del sueño e índice de masa corporal: relaciones para un estado saludable de trabajadores en modalidad home office y oficina", sustentado para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética es original.

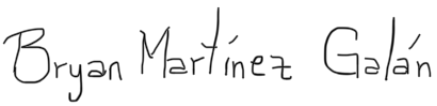
Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética 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: 70384813



Firma del asesor de tesis
PASAPORTE: V844308V

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/

La versión vigente de este documento es la que se encuentra el repositorio de Office 365.
Cualquier copia impresa se considera
copia NO CONTROLADA y se debe verificar su vigencia

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Hábitos alimenticios, actividad física, calidad de sueño e índice de masa corporal: relaciones para un estado saludable de trabajadores en modalidad *home office* y oficina

Autores. Sebastian Maravi Angulo

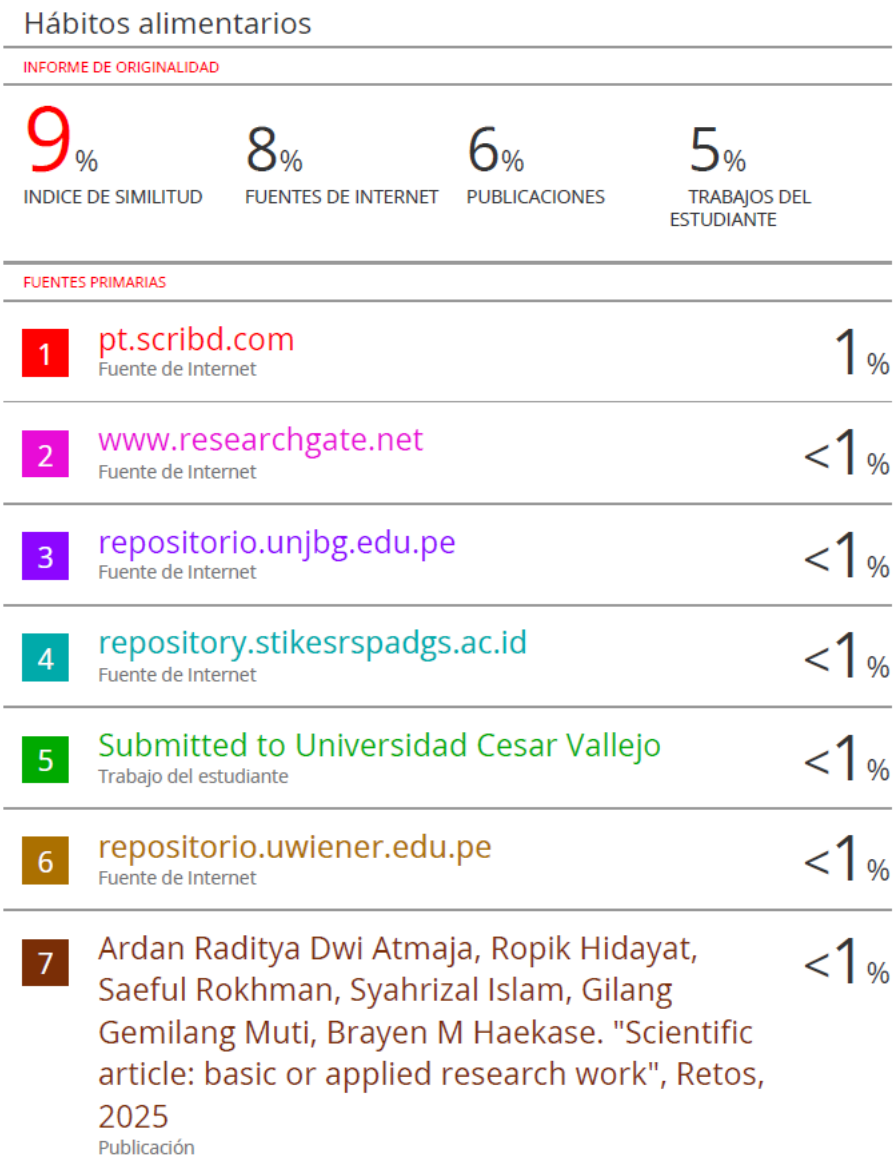
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2833447580).

Código de registro. PRE-17-2024-00953

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

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



Hábitos alimentarios

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	6%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	pt.scribd.com Fuente de Internet	1%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
3	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
4	repository.stikesrspadgs.ac.id Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
6	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Ardan Raditya Dwi Atmaja, Ropik Hidayat, Saeful Rokhman, Syahrizal Islam, Gilang Gemilang Muti, Brayen M Haekase. "Scientific article: basic or applied research work", Retos, 2025 Publicación	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR INTEGRAL EN TRABAJADORES DE SALUD DE LIMA METROPOLITANA: UNA MIRADA SEGÚN MODALIDAD LABORAL

LIFESTYLE AND WELLNESS IN HEALTH WORKERS IN METROPOLITAN LIMA: INSIGHTS INTO WORK STYLES

Estilo de vida y bienestar integral en trabajadores salud

RESUMEN

Introducción: Las modalidades laborales remota e híbrida han modificado los estilos de vida de los trabajadores, afectando indicadores como el índice de masa corporal (IMC). En el Perú, la evidencia sobre la relación entre hábitos alimentarios, actividad física, calidad del sueño e IMC en trabajadores es limitada. El objetivo fue analizar la asociación entre hábitos alimentarios, actividad física, calidad del sueño e IMC en trabajadores del sector salud, según modalidad presencial, híbrida o remota.

Metodología: Estudio transversal correlacional realizado en 125 trabajadores del sector salud en Lima Metropolitana, seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Se aplicaron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios de Universitarios, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (versión corta) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). El IMC se estimó mediante peso y talla autoinformados. Se utilizaron pruebas ANOVA/Kruskal-Wallis, correlaciones de Spearman y regresión lineal múltiple ($p<0,05$).

Resultados: La mayoría de los participantes presentó hábitos alimentarios adecuados (71%) en todas las modalidades, sin diferencias significativas ($p=0,993$). La actividad física difirió significativamente según modalidad ($p=0,009$): fue mayor en trabajadores presenciales (65,5%) e híbridos (60,4%) y menor en remotos (35,7%). La mala calidad del sueño fue más frecuente en híbridos (67,9%), aunque sin diferencias significativas ($p=0,228$). El IMC fue mayor en trabajadores presenciales (26,7 ± 3,4 kg/m²) frente a híbridos (24,6 ± 4,0 kg/m²) y remotos (23,5 ± 5,4 kg/m²) ($p=0,004$). El puntaje del PSQI y la edad se correlacionaron positivamente con el IMC ($p=0,012$ y $p<0,001$, respectivamente). En la regresión, la calidad del sueño ($\beta=0,247$; $p=0,007$) y la edad ($\beta=0,223$; $p=0,023$) fueron predictores significativos del IMC.

Conclusiones: La modalidad presencial, la mala calidad del sueño y una mayor edad se asociaron con un IMC más elevado. Se recomienda integrar la evaluación del sueño en los programas de salud ocupacional y utilizar métodos más objetivos para medir hábitos alimentarios y actividad física en futuras investigaciones.

Palabras clave: Índice de Masa Corporal; Calidad del Sueño; Ejercicio; Comportamiento de Alimentación; Grupos Ocupacionales

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Remote and hybrid work modalities have altered workers' lifestyles, influencing indicators such as body mass index (BMI). In Peru, evidence on the relationship between eating habits, physical activity, sleep quality, and BMI among workers is still limited. This study aimed to analyze the association between eating habits, physical activity, sleep quality, and BMI among health sector workers according to work modality (on-site, hybrid, or remote).

Methods: A cross-sectional correlational study was conducted among 125 health sector workers in Metropolitan Lima, selected through convenience sampling. The University Students' Eating Habits Questionnaire, the short version of the International Physical Activity Questionnaire, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were administered. BMI was calculated using self-reported weight and height. ANOVA/Kruskal-Wallis tests, Spearman's correlations, and multiple linear regression were performed ($p<0.05$).

Results: Most participants had adequate eating habits (71%) across all work modalities, with no significant differences ($p=0.993$). Physical activity levels differed significantly by work modality ($p=0.009$): being higher among on-site (65.5%) and hybrid workers (60.4%) and lower among remote workers (35.7%). Poor sleep quality was more frequent among hybrid workers (67.9%), although the difference was not statistically significant ($p=0.228$). BMI was higher among on-site workers (26.7 ± 3.4 kg/m²) compared to hybrid (24.6 ± 4.0) and remote workers (23.5 ± 5.4) ($p=0.004$). PSQI score and age were positively correlated with BMI ($p=0.012$ and $p<0.001$, respectively). In the regression model, sleep quality ($\beta=0.247$; $p=0.007$) and age ($\beta=0.223$; $p=0.023$) remained significant predictors of BMI.

Conclusions: On-site work modality, poor sleep quality, and older age were associated with higher BMI. Incorporating sleep assessment into occupational health programs is recommended, and future studies should employ more objective methods to measure eating habits and physical activity.

Keywords: Body Mass Index; Sleep Quality; Exercise; Feeding Behavior; Occupational Groups

REGISTRO DEL PROTOCOLO: Constancia N° 878-CIEI-CIENTÍFICA-2025.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis