TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

VICERRECTORADO DE CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"Relación entre el tiempo de exposición a pantallas, calidad de sueño y estado nutricional por antropometría en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Rocio Karina Fernandez Flores (009-0007-9821-6289)

Asesor:

Luis Fernando Tume Farfan (0000-0003-2256-4088)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 30 de septiembre de 2026.

Los integrantes del jurado:

Presidente: Maestro Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Miembro 1: Licenciado Julia Ccorimanya Maita
Miembro 2: Maestro Beatriz Catherine Bonilla Untiveros

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Relación entre el tiempo de exposición a pantallas, calidad de sueño y estado nutricional por antropometría en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú" con código de proyecto: PRE-17-2024-00061.

Presentada por la tesista:

- Rocío Karina Fernández Flores

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

Asesorado por: Maestro Luis Fernando Tume Farfan.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de la tesista de la Carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

Tesista: Rocío Karina Fernández Flores			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Maestro
Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Presidente del Jurado



Maestro
Luis Fernando Tume Farfan
Asesor (a)



Licenciado
Julia Ccorimanya Maita
Miembro 1



Maestro
Beatriz Catherine Bonilla Untiveros
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 DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 20 de octubre del 2026

Señor,
Percy Mayta Tristán
Vicerrector de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes Rocío Karina Fernández Flores, egresada del Programa académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, y el asesor de tesis Mg. Luis Fernando Tume Farfan – declaramos que este informe final de tesis titulado "Relación entre el tiempo de exposición a pantallas, calidad de sueño y estado nutricional por antropometría en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú", que presentamos para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, es original.

En consecuencia, declaramos que el informe no contiene plagio ni total ni parcial; que, cuando se utilizó información de fuentes externas, se reconoció su autoría mediante la citación correspondiente; y que los resultados obtenidos son producto íntegro de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo ello en cumplimiento del Código de ética en la Investigación, Reglamento de Disciplina de Pregrado y Posgrado, 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.

Se declara haber utilizado Claude (Anthropic) como herramienta de apoyo en la revisión de artículos científicos y la interpretación de sus datos, la organización de ideas, la búsqueda bibliográfica, la comprensión de conceptos estadísticos y la revisión de la estructura de las oraciones y de errores gramaticales. Todo el material fue revisado críticamente por los autores, quienes asumen la responsabilidad del contenido final del trabajo.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, uso indebido de IA generativa o uso no declarado de IA, nos sometemos al proceso de investigación que establezca la Universidad y aceptamos las sanciones que pudieran corresponder. También declaramos conocer las normativas institucionales que regulan las sanciones aplicables en estos casos, incluido el de la compra y venta de tesis.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista
DNI: 47816258



Firma del asesor de tesis
DNI: 47068230

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3652

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Relación entre el tiempo de exposición a pantallas, calidad de sueño y estado nutricional por antropometría en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú

Autores.
Rocio Karina Fernandez Flores

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3080123962).

Código de registro. PRE-17-2024-00061

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

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

Evidencia de evaluación Turnitin:

Relación entre el tiempo

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	5%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	documents.mx Fuente de Internet	1%
2	www.kerwa.ucr.ac.cr Fuente de Internet	1%
3	www.elsevier.es Fuente de Internet	1%
4	ensaiosclinicos.gov.br Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	sifp.psico.edu.uy Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Centro Educativo Particular Mixto Reina del Mundo Trabajo del estudiante	<1%
8	revista.nutricion.org Fuente de Internet	<1%
9	scielo.iics.una.py Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
11	ijmedph.org Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN A PANTALLAS, CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO NUTRICIONAL POR ANTROPOMETRÍA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, PERÚ.

RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN EXPOSURE TIME, SLEEP QUALITY, AND NUTRITIONAL STATUS THROUGH ANTHROPOMETRY IN STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN LIMA, PERU.

Tiempo de pantallas, sueño y estado nutricional en estudiantes universitarios.

RESUMEN

Introducción: El sobrepeso y la obesidad constituyen un importante problema de salud pública asociado a enfermedades no transmisibles. En este contexto, factores como el tiempo de exposición a pantallas y la calidad del sueño han sido vinculados con el riesgo a tener exceso de peso. Esta relación podría ser especialmente relevante en estudiantes universitarios que a la vez laboran. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el tiempo de exposición a pantallas, la calidad del sueño y el estado nutricional por antropometría en estudiantes del programa Carreras para Personas que Trabajan (CPE) de la Universidad Científica del Sur.
Metodología: Estudio analítico transversal realizado en 207 estudiantes del programa CPE de la Universidad Científica del Sur. El tiempo de exposición a pantallas se evaluó mediante un cuestionario estructurado autoaplicado, instrumento que fue validado por juicio de expertos (Aiken's V > 0,80) y evaluado mediante prueba test–retest en una muestra piloto de 30 estudiantes (coeficiente de correlación intraclase de 0,93). La calidad del sueño se midió con el Instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), y el estado nutricional se determinó mediante índice de masa corporal (IMC). En el análisis inferencial, se utilizó la prueba de chi cuadrado. Adicionalmente, se aplicó un modelo de regresión logística multinomial no ajustado para estimar odds ratio (OR) e intervalos de confianza al 95%, considerando un valor de $p < 0,05$ como significativo.
Resultados: La edad media de los estudiantes fue de 35 años (DE = 9,0) y se encontró que el 76,8% fueron mujeres. Se encontró que el 38,6% presentó sobrepeso y el 18,8% obesidad. El tiempo de exposición a pantallas fue, en promedio, de 5 horas en un día típico (DE = 2,0), con 49,3% de participantes clasificados con alta exposición a pantallas ≥4,80 horas diarias. En relación a la calidad de sueño, la puntuación media del PSQI fue de 8 puntos (DE = 3,0) y luego

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

de categorizar a los participantes, se encontró que el 88,9% presentó mala calidad del sueño. No se observó asociación significativa entre el tiempo de exposición a pantallas y las categorías de IMC (p = 0,424), y tampoco entre la calidad del sueño y el IMC (p = 0,895). En el análisis de regresión logística multinomial, los odds ratio oscilaron entre 0,6 y 1,4 (IC 95%: 0,2-5,0) sin alcanzar significancia estadística en ninguna de las comparaciones.

Conclusiones: Aunque se observó una alta prevalencia de exceso de peso y mala calidad del sueño en la población estudiada, no se encontró asociación estadísticamente significativa entre la exposición a pantallas, la calidad del sueño y el IMC. Estos hallazgos resaltan la importancia de realizar más estudios en esta y otras poblaciones con el fin de dilucidar la relación y los posibles efectos del uso de pantallas sobre el metabolismo humano.

Financiación: Este estudio no cuenta con financiamiento externo.

Palabras clave: Sobrepeso; Obesidad; Tiempo frente a las pantallas; Calidad del sueño; Estado nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Overweight and obesity constitute a major public health problem associated with non-communicable diseases. In this context, factors such as screen exposure time and sleep quality have been linked to the risk of excess weight. This relationship could be especially relevant in university students who work at the same time. The objective of the study was to determine the relationship between screen exposure time, sleep quality, and nutritional status by anthropometry in students of the Careers for Working People (CPE) program at Universidad Científica del Sur.

Methodology: Analytical cross-sectional study conducted in 207 CPE program students at Universidad Científica del Sur. Screen exposure time was assessed using a self-administered structured questionnaire, validated through expert judgment (Aiken's V > 0.80) and evaluated through a test–retest procedure in a pilot sample of 30 students (intraclass correlation coefficient of 0.93). Sleep quality was measured with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and nutritional status was determined using body mass index (BMI). In the inferential analysis, the chi-square test was used. Additionally, an unadjusted multinomial logistic regression model was applied to estimate odds ratios (OR) and 95% confidence intervals, considering a p-value < 0.05 as significant.

Results: The mean age of students was 35 years (SD = 9.0), and 76.8% were women. Overweight was found in 38.6% and obesity in 18.8%. Screen exposure time averaged 5 hours on a typical day (SD = 2.0), with 49.3% of participants classified with high screen exposure (≥4.80

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

hours daily). Regarding sleep quality, the mean PSQI score was 8 points (SD = 3.0), and after categorizing participants, 88.9% presented poor sleep quality. No significant association was found between screen exposure time and BMI categories (p = 0.424), nor between sleep quality and BMI (p = 0.895). In the multinomial logistic regression analysis, odds ratios ranged from 0.6 to 1.4 (95% CI: 0.2–5.0), without reaching statistical significance in any of the comparisons.

Conclusions: Although a high prevalence of excess weight and poor sleep quality was observed in the studied population, no statistically significant association was found between screen exposure, sleep quality, and BMI. These findings highlight the importance of conducting further studies in this and other populations to clarify the relationship and possible effects of screen use on human metabolism.

Funding: This study did not receive external funding.

Keywords: Overweight; Obesity; Screen time; Sleep quality; Nutritional status.

REGISTRO/PUBLICACIÓN DEL PROTOCOLO:

El protocolo de este estudio ha sido registrado en la Universidad Científica del Sur con el código PRE-17-2024-00061.

MENSAJES CLAVES

- Se identificó que la prevalencia de exceso de peso fue del 57,4% en la población estudiada (38,6% sobrepeso y 18,8% obesidad).
- El 49,3% de participantes presentó alta exposición a pantallas y el 88,9% reportó mala calidad del sueño según el PSQI.
- No se encontró asociación estadísticamente significativa entre el IMC, el tiempo de exposición a pantallas (p = 0,424) y la calidad del sueño (p = 0,895).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis