

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**Autora:**

**Bach. Alamo Vega Gloria Lizbeth  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8570-2006>**

**Asesora:**

**Mg. Vargas Cabrera Cindy Elizabeth  
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2226-4982>**

**Línea de Investigación:**

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la  
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

**Sublínea de investigación:**

**Acceso y cobertura de los sistemas de atención sanitaria**

**Pimentel – Perú  
2024**


**ANEXO 01: DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD**

Quién suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy Alamo Vega Gloria Lizbeth estudiante (s)del Programa de Estudios de **escuela de enfermería** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

**INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

<b>Alamo Vega Gloria Lizbeth</b>	<b>DNI: 44116294</b>	
----------------------------------	----------------------	---

Pimentel, 16 de Julio de 2023.

## REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**Alamo\_Vega**

RECuento DE PALABRAS

**8030 Words**

RECuento DE CARACTERES

**42382 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**29 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**271.2KB**

FECHA DE ENTREGA

**May 23, 2024 7:41 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**May 23, 2024 7:42 PM GMT-5**

### ● 23% de similitud general

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

- 22% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022**

**Aprobación del jurado**

---

**MG. GONZALES DELGADO LEYLA ROSSANA**

**Presidente del Jurado de Tesis**

---

**MG. SEGURA MIÑOPE SUSSAN GIOVANA**

**Secretario del Jurado de Tesis**

---

**MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH**

**Vocal del Jurado de Tesis**

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis hijas y familia que me han apoyado en todo momento y me han dado la fortaleza, enseñanzas, valores y principios y todo lo que soy como ser humano; el cual quiero replicar y dejar huella en mi labor profesional.

**Gloria Alamo**

## **Agradecimiento**

A mis hijas que me han dado el impulso y perseverancia en esta hermosa carrera, llena de retos y esfuerzo constante. A mi asesora de tesis MG. Cindy Vargas, por el apoyo brindado durante la investigación y gracias a cada docente por la formación y enseñanza que siempre serán la base de vida profesional.

**Gloria Alamo**

## Índice

Dedicatoria.....	5
Agradecimiento.....	6
Índice.....	7
Índice de tablas.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
i. INTRODUCCIÓN .....	11
1.1. Realidad problemática .....	11
1.2. Formulación del problema .....	15
1.3. Hipótesis.....	15
1.4. Objetivos.....	15
1.5. Teorías relacionadas al tema.....	15
ii. MATERIAL Y MÉTODO .....	21
2.1. Tipo y Diseño de Investigación .....	21
2.2. Variables, Operacionalización .....	22
2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección .....	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad..	28
2.5. Procedimiento de análisis de datos .....	29
2.6. Criterios éticos.....	29
iii. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	30
3.1. Resultados.....	30
3.2. Discusión .....	33
iv. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	37
4.1. Conclusiones.....	37
4.2. Recomendaciones .....	38
REFERENCIAS .....	40
ANEXOS.....	45

## **Índice de tablas**

Tabla 1. Población de estudiantes de la carrera de enfermería por ciclos.....	23
Tabla 2. Incidencia de sobrepeso y estrés.....	27
Tabla 3. Sobrepeso.....	28
Tabla 4. Estrés académico .....	28
Tabla 5. Análisis relación de sobrepeso y estrés.....	29
Tabla 6. Operacionalización de variables .....	46

## **Índice de figuras**

Figura 1. Diseño de investigación.....	21
Figura 2 Fórmula de la muestra .....	26



## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre sobrepeso y estrés, el cual permitirá fortalecer programas de prevención y motivar a una vida de hábitos saludables, como la actividad física a fin mejorar el rendimiento académico y determinar incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Señor de Sipán, 2022. La metodología fue un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal, con una población de 2482 alumnos y como instrumento la encuesta que midió la sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería. Se mostró como **resultado**, sobrepeso en el 55.8% de los estudiantes y niveles de poco estrés 44.2% y muy estresados 22.1%. Se observa una incidencia de 44.2% de sobrepeso relacionado al estrés académico del alumno, por lo tanto, **concluimos** que, si existe una relación significativa entre la incidencia de sobrepeso y estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022, en relación con un estilo de vida poco saludable.

**Palabras Clave:** sobrepeso, estrés, enfermería, actividad física, correlacional

### **Abstract**

The objective of this research was to analyze the relationship between overweight and stress, which will strengthen prevention programs and motivate a life of healthy habits, such as physical activity in order to improve academic performance and determine the incidence of overweight and stress in students of Nursing from the Señor de Sipán University, 2022. The methodology was a quantitative, correlational and transversal approach, with a population of 2482 students and as an instrument the survey that measured overweight and stress in nursing students. As a result, 55.8% of the students were overweight and 44.2% had low stress levels and 22.1% were very stressed. An incidence of 44.2% of overweight is observed related to the student's academic stress, therefore, we conclude that, if there is a significant relationship between the incidence of overweight and stress, in nursing students at the Universidad Señor de Sipán, 2022, in relation to an unhealthy lifestyle.

**Keywords:** overweight, stress, nursing, physical activity, correlational

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Los problemas de Sobrepeso y estrés son más frecuentes en jóvenes universitarios, por la experiencia al nuevo cambio en su entorno social académico, llegaron a sentir estrés afectando en primer lugar sus hábitos alimenticios, su estilo de vida, su rendimiento académico y desarrollo emocional, estos problemas de salud a nivel mundial se asociaron a enfermedades crónicas degenerativas y limitaciones funcionales. Si bien es cierto para los jóvenes en etapa universitaria pasar por muchas decisiones, lleno de exigencias en su etapa de formación profesional con experiencias dieron inicio al estrés, no solo por sus cambios sociales sino por la sobrecarga académica.

López García et al<sup>1</sup> los tiempos de pandemia demostró el impacto negativo del estrés en los jóvenes, asociándolo al incremento de sobrepeso y se presenciaron sintomatologías internalizadas o externalizadas y con aumento de estrés su bienestar vital fue negativo. Un estudio realizado por la OMS, 2019, en todo el mundo reflejó la ausencia de sobrepeso y hábitos de salud estresantes en la población joven, que aumentó durante la pandemia del covid 19 en los últimos tres años, especialmente desde que ocurrió. En los países desarrollados de Europa y Estados Unidos, ahí es donde cambió el estilo de vida diario de los jóvenes estudiantes: para 2021 hubo un aumento significativo del sobrepeso entre unos 193 nacionales, y el aumento está relacionado con el estrés.<sup>2</sup>

En Sudamérica, los países golpeados por este problema de salud fueron Argentina, Chile y Uruguay, donde una gran cantidad de la población tiene sobrepeso, y un significativo aumento en los últimos dos años; Según un informe publicado por la OMS en marzo de 2022, debido a un aumento del estrés en el encarcelamiento y en jóvenes y adolescentes, un incremento considerable. En este sentido, los Institutos Nacionales de Salud del Perú informan que el sobrepeso es más común en mujeres que en hombres y que gran parte de la población adulta se encuentra claramente fuera del rango ideal. La medida considerada en estos estudios fue el IMC, donde el peso y la talla ayudaron

a definir el sobrepeso y la obesidad en adultos.<sup>3</sup>

Según la UNESCO, 2020, México, realizó una investigación cuantitativa donde la prevalencia de sobrepeso y estrés aumentó rápidamente en diferentes grupos de edad en todo el mundo, como en países tecnológicamente avanzados y otros subdesarrollados; México es un país con un alto porcentaje de sobrepeso en la población y ocupa el primer lugar en sobrepeso en adultos, este estudio destacó que la pérdida de contacto social y de hábitos sociales que forman parte de la rutina de los estudiantes tiene un coste para la salud mental; y el confinamiento obligatorio tendría efectos en la salud mental que dejarán una cicatriz emocional.<sup>4</sup>

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-bartrina, Estados Unidos en 2020 en una encuesta se evidenció la última semana de marzo de 2020 entre estudiantes universitarios de Estados Unidos se obtuvo como resultado un alto porcentaje sentía ansiedad y estrés por la crisis mundial, afectando gran parte emocional a los jóvenes estudiantes, pero a la vez afectando en paralelo su salud física con el alto consumo de comida rápida o carbohidratos pesados.<sup>5</sup>

American College Health Association, 2020 , Francia, durante la pandemia de Covid19, se realizó una encuesta en línea entre estudiantes universitarios para medir sus niveles de ansiedad y estrés durante la cuarentena; el estrés académico incrementó con las experiencias que atravesaron los alumnos en su etapa universitaria y llegó a impactar en su vida produciendo estrés académico; por lo tanto, se evidenció un estudio ese mismo año en todos los alumnos universitarios de enfermería y medicina, donde se encontró que un alto porcentaje presentaba síntomas de estrés, relacionando estos síntomas con depresión, y el sobrepeso frecuente en los jóvenes universitario, tanto los niveles de ansiedad moderada como severa aumentaron significativamente durante ese período, a diferencia de los confinados en el mismo departamento.<sup>6</sup>

Barraza, A, nos comenta a través de su investigación en Perú, En la Facultad de Medicina Humana de Puno se realizó un estudio en el año 2019, con una muestra de 68 estudiantes, para identificar una relación con el estrés y el estado nutricional

expresado por el IMC y la presión arterial. Un porcentaje alto de estudiantes padecía anemia ferropénica. Existe una afinidad entre el nivel de estrés y la Hb sérica y el IMC de los estudiantes. Además de un estudio no experimental con enfoque cuantitativo, en el que se evaluó la relación entre la ansiedad y el sobrepeso en estudiantes de pregrado de la Universidad Particular de Enfermería Profesional SJL de la ciudad de Puno; en su más reciente investigación sobre el estado nutricional de la población cambió progresivamente, el exceso de peso en los niños aumenta paulatinamente debido a los cambios en la dieta y el estilo de vida.<sup>7</sup>

Rosado M, Silvera V, Calderón J, 2021, Perú, Lambayeque; en reciente estudio realizado en ese mismo año, se planteó como objetivo, determinar la variación de IMC durante los 3 últimos años de estudios universitarios. Uno de las investigaciones como fue en el hospital las Mercedes de una muestra de 58 alumnos, se identificó un porcentaje alto con respecto al tipo de obesidad, con una incidencia alta de porcentaje en jóvenes universitarios con un incremento de peso. Si se relaciona la obesidad con el aumento de la edad, el resultado es considerable, y con respecto al sexo afecta más a mujeres que a hombres.<sup>8</sup>

Además, en su investigación se demostró que alumnos de ciencias de la salud al inicio de su carrera, tienen un alto índice de sobrepeso, pero un bajo porcentaje en obesidad; aumentando el riesgo de enfermedad grave por COVID19, porque el sobrepeso es un factor de riesgo para este virus que llevó a casos extremos de hospitalización o cuidados intensivos con una probabilidad de gravedad o muerte por COVID19.<sup>9</sup>

Universidad Santo Toribio de Magrovejo, 2019, Lambayeque; realizó un estudio donde se identificó que el mal hábito de dormir, pocas horas aumenta la frecuencia de estudiantes con sobrepeso / obesidad, debido que la calidad de sueño en los estudiantes de ciencias de la salud es muy deficiente, y en la escuela de enfermería se identificó un alto porcentaje de una muestra de 38 alumnos.<sup>10</sup>

Esta investigación es importante, porque permitió determinar la incidencia de sobrepeso con relación al estrés en los alumnos de enfermería de la universidad Señor de Sipán,

debido a que ellos estuvieron más expuestos a diversos factores estresantes que desencadenaron una serie de enfermedades subyacentes y como tal una de ellas es el sobrepeso; y una causa de estrés fue la virtualidad académica en la cual se obligó a llevarlo por la pandemia, y si agregamos a ellos las múltiples tareas que asumen de manera social y familiar, todo esto generó un elevado grado de estrés.

Además mediante porcentaje se identificó los posible factores del estrés y se logró que la escuela de enfermería a través de programas de prevención del estrés y motivación de una vida de hábitos saludables pueda dar la oportunidad en el futuro, talleres de hábitos saludables, abriría puertas para un equilibrio saludable en entidades académicas no solo universitarias sino en escuelas, finalmente a través de esta investigación el profesional de enfermería debe involucrarse siempre en la labor de prevención, además de cuidados y en este aspecto va a beneficiar a la escuela de enfermería a mejorar su rendimiento académico y mostrar una realidad y opción de seguir por decisión propia una vida con hábitos saludables.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la universidad señor de Sipán, 2022?

## **1.3. Hipótesis**

Existe una relación significativa entre la incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022.

No existe Relación significativa entre la incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán,2022.

## **1.4. Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022

### **Objetivos específicos**

- Identificar la incidencia de sobrepeso en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022.
- Evaluar el estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022.
- Analizar la relación entre sobrepeso con el estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad señor de Sipán, 2022.

### **1.5. Teorías relacionadas al tema**

Prado Solar LA et al<sup>11</sup> Dorothea Elizabeth Orem define su modelo como una teoría general de enfermería que se compone de otras tres relacionadas entre sí: teoría del autocuidado, teoría del déficit de autocuidado y la teoría de sistema de enfermería, el cual la relacionamos con el sobrepeso y el estrés, tenemos la teoría del autocuidado, que ayuda al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado, para conservar la salud y la vida.

Fawcett J,2019, Estados Unidos, mencionó que el autocuidado está relacionado con la salud porque los aspectos físicos, mentales, interpersonales y sociales formaron parte del individuo y complementaron la mejora de la salud y por lo tanto sirven para el buen desarrollo de la persona, y aplicamos el modelo de Dorothea Orem en el presente estudio, ella lo describe como un comportamiento deliberado realizado para controlar factores internos o externos. Por lo tanto, se consideró que el autocuidado es un comportamiento ideal que se refiere al desarrollo y la promoción de la propia salud para desarrollar prácticas saludables en el comportamiento diario y lograr una sensación de bienestar y satisfacción en una vida plena, lo que está relacionado con las preocupaciones que los jóvenes universitarios de las facultades de enfermería debieron tener en cuenta para mejorar su salud.<sup>12</sup>

Lo que nos salvó de esta teoría de Dorothea Orem es que el hombre, como individuo,

buscó el cuidado básico que es central para ser humano, porque esto le permitió vivir una vida plena y feliz durante mucho más tiempo y, en consecuencia, sin la preocupación de la enfermedad. Porque no sólo se buscó mejorar su salud física, sino también su salud mental. Porque, como futuro enfermero, el trabajo consistió en actuar y concienciar sobre el autocuidado para evitar el sobrepeso y el estrés en sus actividades diarias y en la vida universitaria, para satisfacer las necesidades de las personas y permitirles el autocuidado, y para dar ejemplo en el cuidado de las personas y la prevención de enfermedades.<sup>13</sup>

Es evidente que Dorothea Orem, define el autocuidado como un conjunto de acciones deliberadas que realiza una persona, de las cuales una sola es tratar de controlar los factores externos e internos que afectarían su vida y desarrollo, porque sus acciones se traducirían en las actividades que la persona realizaron para sí misma esto se debe a que tendrían consecuencias positivas o negativas.<sup>14</sup> En este caso, la preocupación es por una cultura sana que busca mantener funciones vitales plenas y saludables e influir en el entorno. En este enfoque, el objetivo fue eliminar las actividades y los hábitos que redujeron o limitaron el potencial de los estudiantes de enfermería para alcanzar y disfrutar de una salud plena, lo que contribuyó a su desarrollo profesional.<sup>15</sup>

El sobrepeso se consideró una condición pre mórbida que sigue a la obesidad, la cual se caracterizó por un aumento de la masa corporal y muestra una acumulación de grasa en el cuerpo debido a un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas en los alimentos y la cantidad de energía utilizada en las actividades físicas.<sup>16</sup> El aumento de peso es siempre un indicador de riesgo para diversas enfermedades que traen consecuencias como una baja calidad de vida para la persona afectada. Hay que tener en cuenta que el sobrepeso no es una enfermedad, sino una condición que hace que la persona desarrolle enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia y los infartos, entre otras, que conducen a una muerte prematura.<sup>17</sup>

Lorenzo Díaz José Carlo, Díaz Alfonso Humbelina, 2019, Cuba, nos refirió que el estilo



de vida es una condición de la persona incluyó hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, es decir una forma de vivir que se relaciona siempre con una esfera conductual y motivacional en el ser humano. Todo ello es debido a que la persona se consideró siempre como un ser social y en condiciones concretas.<sup>18</sup>

El estilo de vida se identificó como los comportamientos de riesgos en la persona, pero toman en cuenta conductas protectoras de salud, es decir que las personas previenen estilos de vida riesgosas para evitar enfermarse, y van creando hábitos que caracterizaron un estilo de vida saludable. Se recalcó que la calidad de vida y satisfacción son necesidades en las que se adquiere un aprendizaje, experiencia y vivencia, y como beneficio fueron la satisfacción de las necesidades de la persona.

Es de importancia que la persona conozca comportamientos de prevención y promoción de la salud a través de la mejora de los estilos de vida y así se tuvo como resultado la disminución del riesgo de enfermar y además mayor conocimientos de la enfermedad que es más frecuente en la comunidad por dificultades o desconocimientos en la mejoría de hábitos saludables y estilos de vida mejorados.<sup>19</sup>

Según investigaciones científicas, existió una relación positiva entre la actividad física y la salud de los jóvenes. La actividad física, incluyó actividades como el jugar, caminar, realizar algunas tareas domésticas como trabajar en el jardín, bailar, limpiar, y muchas otras más que van a definir cualquier tipo de movimiento corporal que lo realiza a través de los músculos del esqueleto.<sup>20</sup> Debemos tener en cuenta que si es cierto que consume energía , pero no se debe confundir con el deporte o algún otro entrenamiento físico; porque el incremento de una eficaz actividad física va a beneficiar en la mejora de la salud y reducción de peso.<sup>21</sup>

En cambio un estilo de vida menos saludable como el sedentarismo; que se caracterizó por el déficit de actividad física, falta de movimientos en el cuerpo, cuando se acostumbra a realizar actividades que requieran un mínimo esfuerzo; es decir que la

persona realiza como mínimo de 90 minutos a la semana de actividad física se le considera sedentaria;<sup>22</sup> porque los jóvenes de ahora a raíz de los dos últimos años desempeñaron pocas actividades viviendo en un entorno social sedentario, al virtualizar la educación y los medios de transporte usados para ir al trabajo reduciendo cada vez las oportunidades de gasto energético en la vida diaria.<sup>23</sup>

“Esforzarse o estirarse” proviene de la palabra latín *stringere*, y en la lengua inglesa (*strain*: tensión) que indica opresión, adversidad y dificultad, y que se conceptualiza a una reacción física inespecífica del cuerpo que causa condiciones agradables o desagradables, en la que el estrés se convierte un fenómeno en el que el cuerpo se prepara para cualquier huida, convirtiéndose en un fenómeno adaptativo del ser humano, que contribuye a la supervivencia, al rendimiento adecuado en las actividades y al trabajo eficiente en el entorno vital, pero en los últimos años ha sido uno de los factores más estudiados, porque da lugar a otras enfermedades, al manejo y a la adaptación de situaciones difíciles, donde el organismo sufre como consecuencia en la mayoría de los casos en situaciones de estrés.<sup>24</sup>

Para los jóvenes es necesario una óptima salud física y mental, pero hay conductas que distorsionan sus horas de sueño, según la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, precisa que un joven entre 18 a 25 años debe dormir de 7 a 9 horas al día, entonces los jóvenes universitarios están en riesgo de resultados negativos por falta de sueño que se observó en diversas investigaciones una considerable evidencia que relaciona el sueño de corta duración con un mayor riesgo de sobrepeso con posible tendencia a obesidad, por lo tanto una restricción en el sistema metabólico asociaría las horas limitadas de sueño a una resistencia a la insulina, aumento en la actividad simpática, incremento de apetito y la saciedad disminuida, por lo que se llega a concluir que un sueño limitado, pocas horas de descanso conlleva al consumo de más calorías, menos ejercicio y un alto porcentaje de concentración de calorías derivadas en grasa.<sup>25</sup>

El estrés académico es un proceso del sistema adaptativo esencial desde una

perspectiva psicológica que suele producirse cuando los estudiantes son sometidos a un estrés académico excesivo, provocando desequilibrios sistémicos que se manifiestan como una serie de síntomas en los estudiantes, basados en los procesos cognitivos y emocionales que asimilan a través de los estresores académicos, que a su vez producen impactos en los resultados, afectando directamente a la salud, el bienestar y los resultados de aprendizaje.<sup>26</sup>

La educación superior es un pico de estrés académico debido a la alta carga de trabajo y a la sobrecarga de trabajo, que se define como una situación compleja por la que pasan los estudiantes, llegando a conocerse como síndrome de burnout o síndrome de estrés laboral crónico, es decir, estudiar con una carga de trabajo que les exige un alto nivel de competitividad y pocas horas de sueño. Existe una exposición a los estresores derivados de las exigencias del trabajo y de su carrera profesional, tal y como definen claramente Palacios y Montes de Oca en su estudio.<sup>27</sup>

Además, el estrés aumenta cuando coincide con un periodo en el que los estudiantes se enfrentan a muchos cambios en su vida y en su trabajo, no sólo en cuanto a las notas, sino también en cuanto a la competencia con sus compañeros, la asistencia a los cursos, las notas de los exámenes, los deberes, el reconocimiento de los compañeros, el miedo al fracaso, la insatisfacción de los padres, etc.<sup>28</sup>.

Se caracterizó por la movilización de las defensas del organismo y la liberación de hormonas para adaptarse y hacer frente a las situaciones de estrés. Durante este periodo, la secreción de glucocorticoides, la actividad del sistema nervioso simpático y la excreción de sodio de la médula suprarrenal aumentan, lo que significa cambios en los esfuerzos de lucha o huida y una menor resistencia a los factores de estrés.<sup>29</sup>

Los universitarios desarrollan conductas en respuesta a las situaciones que se les presentan, que a su vez consiguen una serie de miedos irracionales, fobias, etc., lo que supone un problema de salud para ellos, que en la mayoría de los jóvenes es la ansiedad que empeora la salud de diferentes maneras, como se demuestra en el contexto

académico conductas poco saludables, dejando de beber, fumar, comer en exceso, etc. Viene con el ser; en consecuencia, los jóvenes corren el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad debido a evidentes trastornos alimentarios relacionados con la ansiedad, un hábito muy perjudicial para su salud.<sup>30</sup>

Por último, en el plano psicofisiológico, se refirió a la respuesta del cuerpo a niveles de estrés superiores a los que los estudiantes pueden soportar en su día a día. Por ejemplo, hay varios estudios que muestran los efectos del estrés escolar, y se ha demostrado que durante los exámenes de los estudiantes (una situación considerada altamente estresante), se suprime la actividad de las células T y de las células asesinas naturales (NK), células del sistema inmunitario que destruyen las células infectadas y otras células; estos cambios indican que el sistema inmunitario está debilitado, lo que hace a las personas más susceptibles a las enfermedades.<sup>31</sup>

En la estrecha relación entre el ser humano y su entorno, el llamado estrés mediado por el deseo provoca una serie de síntomas que los individuos a veces tienen que afrontar en situaciones de estrés mediante estrategias de afrontamiento.<sup>32</sup>

## **II. MATERIAL Y MÉTODO**

### **2.1. Tipo y Diseño de Investigación**

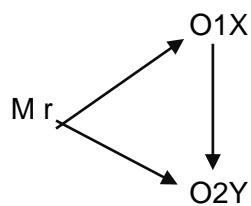
Esta investigación es cuantitativa, ya que refleja una filosofía definida, ya que es paradigmática o basada en el pensamiento, examinando la causa y cómo las diferentes causas interactúan o afectan los resultados; explorar las condiciones actuales para investigar las relaciones y estudiar los fenómenos causales relacionados con la prevalencia del sobrepeso y el estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022; <sup>33</sup>.

Y es correlacional, porque pretende conocer la relación o el grado de correlación que existe entre dos variables en un contexto determinado; es transversal, porque recoge datos en un momento del tiempo, en un único momento; su objetivo sería describir dos

variables y analizar su frecuencia de aparición y su correlación en un momento determinado; lo que permitiría analizar la relación entre ellas y controlar, evaluar el conocimiento resultante a partir de la observación, la medición y la interpretación objetiva de los acontecimientos.<sup>34</sup>

El diseño utilizado es no empírico porque en esta investigación se observará y no es sometido a manipulaciones experimentales, pero los métodos utilizados son las herramientas de medición asociadas al estudio exploratorio a través de cuestionarios o pruebas.<sup>35</sup>

Figura 1. Diseño de investigación.



Fuente: Arias J,L (2020).

Dónde:

M: Muestra de estudio.

O1 X: Observación de la variable sobrepeso.

O2 Y: Observación de la variable estrés.

r: relación de las variables.

## 2.2. Variables, Operacionalización

En la representación gráfica pudimos observar, que hubo una relación entre los estudiantes de enfermería y nuestras dos variables; estrés y sobrepeso.

Variable 1: Sobrepeso

Con respecto a la variable operacional, tenemos; a la variable: Sobrepeso, el cual Rangel Caballero et al<sup>36</sup> definió de manera conceptual, como una condición pre mórbida

que se caracteriza por un aumento y acumulación de grasa en el cuerpo debido a un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y gasto energético en las actividades físicas.

Y en su definición operacional se consideró un indicador de riesgo que trae consecuencias a la persona afectada, como enfermedades que derivan de la obesidad; la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia y los infartos, entre otras, que conducen a una muerte prematura.

#### Variable 2: Estrés

Con respecto a la segunda Variable, que es el Estrés, se definió de manera conceptual, como una condición que predispone a la opresión, adversidad y dificultad, y que se conceptualiza a una reacción física inespecífica del cuerpo que causa condiciones agradables o desagradables.<sup>38</sup>

Y en su definición operacional, se consideró como un fenómeno adaptativo del ser humano, que contribuye a la supervivencia, al rendimiento adecuado en las actividades y al trabajo eficiente en el entorno vital, al manejo y a la adaptación de situaciones difíciles, donde el organismo sufre como consecuencia de estrés.<sup>39</sup>

### 2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección

Tabla 1. Población de estudiantes de la carrera de enfermería por ciclos:

Ciclo de enfermería	Cantidad de estudiantes
I	421
II	562
III	212
IV	235
V	71
VI	143
VII	150
VIII	135
IX	119
X	20
<b>Total</b>	<b>2482</b>

Pulido San Román, A<sup>40</sup> define como población al conjunto total de elementos que constituyen el ámbito de interés analítico y sobre el que queremos inferir las conclusiones de nuestro análisis, conclusiones de naturaleza estadística y también sustantiva o teórica. Lo cual, en la presente investigación, la población, está conformado por 2482 alumnos de enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

Figura 2. Fórmula de la muestra

$$n = \frac{NZ^2p^2}{(N - 1)E^2 + Z^2p^2}$$

Fuente: Espinoza, E. 2019

Dónde:

N: Población, 2482

Z: Confianza estadística 95%, 1.96

P: Probabilidad éxito / fracaso, 0.5

E: Margen de error, 0.05

$$n = \frac{2482 \times 1.96^2 \times 0.5^2}{(2482 - 1) \times 0.05^2 + 1.96^2 \times 0.5^2}$$

$n = 172$

$n = 172$  sujetos.

Además, se consiguió una muestra que lo constituyó 172 alumnos de enfermería de ambos sexos de la Universidad Señor de Sipán, tal como se visualiza en la figura 2.

Con respecto a la unidad de muestreo; hemos tenido a los alumnos de enfermería de la Universidad Señor de Sipán. Por lo tanto, se ha tenido que el muestreo fue aleatorio simple y además se tomaron criterios de inclusión y exclusión.

Dentro del Criterio de Inclusión, los alumnos de enfermería de ambos sexos, alumnos de enfermería que aceptaron libremente ser parte de la investigación y estudiantes de enfermería habilitados en la universidad, estudiantes de enfermería que cuenten con Internet. Estudiantes de enfermería que cuenten con dispositivo móvil moderno, estudiantes de enfermería del VIII y IX.

Y con respecto a los criterios de Exclusión, tenemos a estudiantes de enfermería que no desean participar de la investigación, estudiantes de enfermería que no cuenten con internet, estudiantes de enfermería de ciclo inferiores a VIII y IX, estudiantes de enfermería que no cuenten con dispositivo móvil moderno.

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Se empleó la técnica, denominada un método que sirve para la recolección de datos estructurados ayudando a la investigación a obtener los resultados descriptivos; mientras que el instrumento se considera el documento formal donde están planteados los ítems que miden cada variable.<sup>41</sup>

Respecto a lo anterior, la técnica fue realizada de manera virtual, utilizando formularios de Google y cuya aplicación se realizó al correo electrónico del alumno, mediante un enlace con una estimación de 22 minutos y el instrumento cuestionario, indicando que el primero fue la medición del sobrepeso, a través del cuestionario de actitud de sobrepeso y obesidad, conformado por 14 ítems que valoró la actitud ante los comportamientos que rodean los patrones del estilo de vida, Actividad física y sedentarismo, el cual tuvo un importante análisis en los jóvenes, ya que a través de su uso y aplicación se identificó a los grupos con baja, moderada y elevada incidencia de



sobrepeso de jóvenes universitarios.<sup>42</sup>

Y para medir la variable estrés, con el instrumento, para evaluación de estrés en estudiantes de enfermería (AEEE)<sup>43</sup>, conformado por 19 preguntas para medir el estrés en estudiantes de enfermería, en una escala de Likert que ayudaron a que se obtenga resultados de poco o mucho estrés en cada alumno.

La validez viene a ser un conjunto de métodos para verificar la viabilidad de los instrumentos de recolección de información,<sup>44</sup> en la presente investigación se realizó considerando la experiencia de profesionales en investigaciones sobre las variables de estudio; siendo las encuestas validadas por Márquez, Cambeiro, Siquiera en sus investigaciones en años del 2019 y 2020 sobre estrés en estudiantes de enfermería y Pardo y Ruiz en sus investigaciones del 2019 y 2021 sobre sobrepeso en jóvenes, con el fin de determinar la viabilidad de los instrumentos de recolección de datos.<sup>45</sup>

Por otro lado, la confiabilidad de los instrumentos se realizó mediante el análisis estadístico del SPSS V.26 de los datos recopilados, a fin de reconocer el coeficiente de Alfa de Cronbach, en una investigación el coeficiente superior a 0.70 se considera un instrumento confiable<sup>46</sup>; en el presente estudio se da a conocer un  $\alpha$  de Cronbach de 0.75. en el cuestionario de sobrepeso que da conformidad a la fiabilidad del instrumento y el instrumento para medir estrés en estudiantes de enfermería en su totalidad presentó un  $\alpha$  de Cronbach de 0.90, por lo tanto, ambos instrumentos son confiables.

## **2.5. Procedimiento de análisis de datos**

Se inició con la adaptación de los instrumentos de estilos de vida y nutrición<sup>43</sup> el cual conformó 14 ítems y en el instrumento para evaluación de estrés consta de 19 ítems sobre estrés en estudiantes de enfermería, consto de 2 dimensiones, y luego estos se validaron mediante el contenido, de constructo y de criterio, por otro lado, se pidió permiso al centro de estudios universitarios para que los instrumentos fueran aplicados, por medio de un enlace link a través de los correos universitarios del alumno, posteriormente se pidió el consentimiento de los estudiantes para responder de manera verás los cuestionarios propuestos, finalmente se recogió la información, se les realizó

un análisis de confiabilidad y se organizó para responder a los objetivos de estudio. Asimismo, el tratamiento de los datos se realizó en el programa SPSS versión 26 que ayudó a la esquematización de los resultados encontrados; lo que permitió analizar la relación entre ellas.

## **2.6. Criterios éticos**

El respeto a las personas; es el principio que se tuvo claro en la persona con respecto a su derecho a ser protegido, por lo tanto en la investigación en la que se empleó sujetos humanos como estudio, y el respeto a la persona fue primordial, siendo una investigación voluntaria y con la información adecuada, y con el uso de los instrumentos se firmó de manera virtual un consentimiento informado que autorizó al investigador a utilizar los datos llenados por la persona en el cuestionario, el cual fue sujeto de estudio.<sup>44</sup>

Beneficencia; en este principio se protegió del daño a la persona, pero de manera más radical porque se trató de una medida de protección por obligación estricta, el cual no causó daño y a la vez maximizó los beneficios posibles y disminuyó posibles daños, en la presente investigación se protegió los datos del alumno y a la vez se trató con respeto y se le explicó de manera correcta las recomendaciones necesarias para mejorar su salud mental y física.<sup>45</sup>

Justicia; en un estudio de investigación el cual se realizó de manera justa y equitativa, porque en los grupos de personas de estudiantes de la escuela de enfermería, por lo que se evaluó a un grupo de estudiantes que representaron desde el primer ciclo hasta el último ciclo de estudios, este principio fue importante ya que la justicia en los estudiantes que incluyeron esta investigación permitió una evaluación equitativa acerca de esta investigación.<sup>46</sup>

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1.- Resultados

Tabla 2. Incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán

		Estrés	Sobrepeso
Estrés	<i>Correlación de Pearson</i>	1	,126**
	<i>Sig. (bilateral)</i>		,000
	<i>N</i>	172	172
Sobrepeso	<i>Correlación de Pearson</i>	,126**	1
	<i>Sig. (bilateral)</i>	,000	
	<i>N</i>	172	172

En la tabla 02 se observa que el valor estadístico *r* de Pearson es de 0.126, lo que significa que existe una correlación estadística muy significativa, la influencia de esta correlación de sobrepeso, sugiere que a medida que aumenta el estrés, es más probable que los estudiantes tiendan a subir de peso, por lo que se puede afirmar que con un 99% de confianza, en el ámbito de estudio hay una *correlación positiva alta* entre las variables sobrepeso y estrés, porque el valor de sig. (bilateral) es de 0.000 que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Tabla 3. Análisis del porcentaje de Sobrepeso en los Alumnos de enfermería.

<i>Sobrepeso</i>				<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje</i>
		<i>n</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>válido</i>	<i>acumulado</i>
Válido	No subió de peso	26	15,1%	15,1%	15,1%
	Subió Poco de peso	96	55,8%	55,8%	70,9%
	Subió mucho de peso	50	29,1%	29,1%	100%
	Total	172		100%	
			100%		

En la tabla 03 se observó que el 55.8% de estudiantes subió poco de peso y 29.1% subió mucho de peso, asimismo se identificó que un 15.1% no subió de peso, por lo que en la muestra se analiza que hay una probabilidad alta de que los estudiantes tiendan a subir mucho de peso, debido a que hay un 55.8% de estudiantes que han subido poco de peso, mostrando una incidencia de casos probables a ser parte del porcentaje de sobrepeso que se desarrolla en el 29.1% de estudiantes que subió mucho de peso, llevando a un riesgo que puedan tener el sobrepeso con tendencia a obesidad.

Tabla 4. Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022.

*Estrés*

		<i>n</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje</i>
				<i>válido</i>	<i>acumulado</i>
Válido	No estresado	4	2,3%	2,3%	2,3
	poco estresado	90	52,3%	52,3%	54,7
	Muy estresado	78	45,3%	45,3%	100,0
	Total	172	100%	100%	

En la tabla 4, presenté el grado de estrés académico que se evaluó en los estudiantes de enfermería, el cual ellos manifiestan su estrés en la clasificación (No estresado, poco estresado, muy estresado) donde se evaluó a través del grado de dificultad para la

elaboración de sus productos acreditables en donde se identificó que 78 alumnos (45.3%) se sienten muy estresados, 90 alumnos (52.3%) se sienten poco estresados a diferencia de 4 alumnos no se sientes estresados (2.3%); teniendo en cuenta que hay un alto porcentaje que puede llegar a estresarse más y un porcentaje considerable de alumnos muy estresados , el cual ambos llegan a sobrepasar el porcentaje de alumnos no estresados(2.3%).

*Tabla 5. Relación de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022*

		<b>Sobrepeso</b>			<b>Total</b>
		<b>Subió</b>			
		<b>No subió de peso</b>	<b>Poco de peso</b>	<b>Subió mucho de peso</b>	
<b>Estrés No estresado</b>	<i>Recuento</i>	2	1	1	4
	<i>% dentro de Estrés</i>	50,0%	25,0%	25,0%	100,0%
	<i>% dentro de Sobrepeso</i>	7,7%	1,0%	2,0%	2,3%
<b>poco estresado</b>	<i>Recuento</i>	12	51	27	90
	<i>% dentro de Estrés</i>	13,3%	56,7%	30,0%	100,0%
	<i>% dentro de Sobrepeso</i>	46,2%	53,1%	54,0%	52,3%
<b>Muy estresado</b>	<i>Recuento</i>	12	44	22	78
	<i>% dentro de Estrés</i>	15,4%	56,4%	28,2%	100,0%
	<i>% dentro de Sobrepeso</i>	46,2%	45,8%	44,0%	45,3%
<b>Total</b>	<i>Recuento</i>	26	96	50	172
	<i>% dentro de Estrés</i>	15,1%	55,8%	29,1%	100,0%
	<i>% dentro de Sobrepeso</i>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 5, se presenta la relación de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería, donde el grado de dificultad en realización de productos acreditables es un factor que implica el estrés con el sobrepeso un cruce de 56.4% alumnos a diferencia

de 25% que no lo están. Lo cual nos muestra una incidencia de sobrepeso por estrés académico de un 45,8% de estudiantes de enfermería que tienen tendencia a obesidad y estar muy estresados.

### **3.2. Discusión**

El sobrepeso y estrés son problemas de salud muy frecuentes en jóvenes universitarios, el cual se analizó la relación entre estas dos variables, por lo tanto, permitió fortalecer programas de prevención y motivar a una vida de hábitos saludables a fin de mejorar el rendimiento académico. Asimismo, esta investigación cuantitativa, correlacional y transversal, con una población de 2482 alumnos de enfermería, a través de una muestra de 172 alumnos, se utilizó la encuesta como instrumento el cual midió la actividad física, sedentarismo y estrés académico.

Por resultados se reflejó que existe una incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería en un 44%, evidenciando que han predominado estudiantes del sexo femenino y se observó sobrepeso en el 55.8% de los estudiantes y niveles de poco estrés 52.3% de los cuales un resultado, de muy estresados se observó en un 45.3% en estudiantes de enfermería en el ámbito académico.

Estos resultados son concordantes con los estudios formulados en las investigaciones que analizan relación de sobrepeso y estrés por Yan-Huey Yeu<sup>47</sup>, en su investigación acerca de sobrepeso en universitarios de Taiwán, donde menciona que los jóvenes estudiantes con hábitos alimenticios negligentes y estilo de vida dedicados solo al ámbito académico, son comportamientos de riesgo que tienden a incrementar el consumo de alimentos procesados alterando su condición nutricional favoreciendo el incremento de sobrepeso en la población joven estudiantil en Taiwán, siendo esta relación observada en el ámbito de estudio.

I Banna MH, Dewan MF, et al<sup>48</sup>, mencionan que el sobrepeso tiene un efecto adverso a la salud pública debido que en la edad joven implica un periodo potencial para desarrollar en la edad adulta una obesidad, se manifiesta en las conclusiones de su

estudio, factores asociados con el sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes universitarios de Bangladesh, el cual analizaron todos los factores de riesgo asociados al sobrepeso, a parte de las comidas rápidas y refrescos procesados, se tomaron en cuenta los niveles altos de estrés que influyen mucho en los problemas nutricionales del exceso de peso.

Se corroboró en la investigación de Orozco y Grisales<sup>49</sup>, et al, los jóvenes universitarios están expuestos a un estrés crónico por la alteración cognitiva, metabólica y conductual que se ve afectados en semanas académicas y esto favorece el incremento de grasa corporal al consumo de alimentos procesados y falta de actividad física.

En estudio recientes de Puello y Gómez <sup>50</sup>, analizaron que es preocupante el alto porcentaje de estudiantes que presentan sobrepeso mayormente tienen hábitos alimenticios no saludables, agregando a ellos factores estresantes, en el análisis de su investigación en una universidad de Lima, que también ha sido analizada y evaluada con un incremento de sobrepeso de 34.4% y un 6.7% presentaron obesidad y en su gran mayoría expuestos a niveles moderados de estrés.

En investigaciones de Reuter, Forster y Brister<sup>51</sup> Consideran que la relación de estas variables, sobrepeso y estrés incrementan la probabilidad de ser factores asociados en que los estudiantes no consideren una alimentación saludable, debido a múltiples situaciones que vulneran su tranquilidad, llegando a ser sus conclusiones muy de acuerdo a nuestros resultados.

Caballero<sup>52</sup>, mencionó en su investigación que también hay una relación entre el estado nutricional de estudiantes universitarios y el estrés académico, debido a que la exposición de episodios estresantes incita al alumno a ingestas de comidas, compulsión alimentaria y como resultado se evidencia alteraciones nutricionales en los jóvenes estudiantes.

Bravo, Castillo et al<sup>53</sup>, encontró presencia de estresores académicos que pueden surgir en cualquier momento de los años universitarios y como consecuencia se ve afectado los hábitos alimenticios no saludables, como resultado del estrés que provocó

alteraciones en el estado nutricional, que también fue corroborado en su investigación en una academia pre universitaria en tiempos de covid de Villa el Salvador – Lima.

A diferencia de las investigaciones de Cárdenas<sup>54</sup>, en su reciente investigación realizada en la Universidad Agraria La Molina, no coincide con los resultados presentados en esta investigación debido a que no se evidenció una relación entre estrés y sobrepeso, respecto a los resultados que se obtuvieron que las conductas de malos hábitos alimenticios tiende más que ver con la inactividad física y patrones alimenticios no saludables, dado que el estrés no tuvo mayor influencia respecto al sobrepeso.

Así mismo Méndez y Arias<sup>55</sup>, no evidencian una relación específica entre estrés y sobrepeso, señalando que el factor influyente en las alteraciones nutricionales en los estudiantes universitarios no es asociado al estrés, ni factores estresantes académicos, sino tiene más que ver con estrategias que los estudiantes utilizan para evitar estresores en su ciclo académico, y con respecto a lo investigado nos da un análisis más profundo de la problemática del déficit nutricional.

En esta perspectiva, los resultados presentados en esta investigación contrastaron con las de otros estudios analizados en universidades de otros países y a nivel nacional, donde se demostró que existe evidencia suficiente para aceptar la relación entre sobrepeso y estrés en estudiantes de Enfermería y ciencias de la salud; es preocupante porque se llegó a analizar un incremento significativo de estudiantes con sobrepeso, causados por factores estresantes en el ámbito universitario, llevando a alteraciones alimentarias que dan como resultado el sobrepeso y el desarrollo de conductas no saludables, como el sedentarismo, falta de actividad física y la ingesta de alimentos procesados, en la población estudiantil de alumnos de enfermería se consideró un abordaje y afrontamiento del estrés como clave para resolución de esta problemática.

Por otra parte, durante el desarrollo de la investigación, se aplicó una metodología adecuada y se resaltó que la muestra fue adecuada porque se consideró como participantes del estudio una proporción de alumnos del 1ero a 10mo ciclo de la escuela de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, que ratifican la representatividad de



los resultados de la investigación, recalcando que también se utilizaron instrumentos que cumplen con parámetros de validez y confiabilidad estadística para un mejor análisis y medición de las variables.

Sin embargo, a medida que avanzó la investigación de este estudio, se presentaron limitaciones en el estudio: Como la virtualidad para el delineamiento transversal (sesgo de la causalidad reversa); el peso corporal autorreferido en el inicio de la graduación (no había datos que habían sido recogidos anteriormente sobre esa variable), la diminuta existencia de literaturas que asocien factores vinculados al estrés (escala AEEE), al sobrepeso y a la obesidad en estudiantes de enfermería. Una dificultad cuanto la escala AEEE, es no poseer un punto de corte general para clasificar los estudiantes en situación de estrés, pues la clasificación ocurre por Dominios.

Otra dificultad ha sido la de aceptación a la investigación por parte de los estudiantes, hecho conectado a horarios de clases, falta de tiempo, aprobación del consentimiento para realizar la encuesta que está relacionado con el tema de la investigación, principalmente acerca de su peso. No obstante, ha sido alcanzado el número de muestreo mínimo para los hallazgos representativos de la población de estudiantes.

En consecuencia, se considera que es importante lo discutido y abordado en otros estudios, para poder complementar a futuras investigaciones, y así favorecer en la implementación de estrategias para mejorar la problemática en el ámbito universitario.

La educación superior es para los jóvenes una gran trayectoria de aprendizaje y debe ir de la mano con el cuidado de su salud, por lo tanto, se debe tomar medidas preventivas con respecto al incremento de estrés académico relacionado al sobrepeso que afectaría mucho su salud física, con resultados favorables en la relación de estas dos variables se tomaran estrategias que mejoren el panorama y disminuyan los riesgos de sobrepeso con tendencia a obesidad y el estrés para una mejora en la salud mental de la población estudiantil.

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. Conclusiones

Si existe una relación significativa entre la incidencia de sobrepeso y estrés, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022, en relación con un estilo de vida poco saludable.

Se determinó que, si hay una incidencia alta de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán 2022, la alta incidencia de estas dos variables representa un problema de salud significativo, que necesita acciones y atención inmediata.

Se identificó la incidencia porcentual alta de sobrepeso en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022, el cual indica que este alto porcentaje tiene un impacto negativo en la salud física y mental.

Se evaluó que hay un alto índice de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022; en relación al desarrollo del estrés académico a lo largo de su carrera.

Hay una relación entre sobrepeso y el estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, el cual analizó el alto índice entre estas dos variables, y así poder ampliar el campo a nuevas investigaciones relacionados a hábitos pocos saludables en relación al estrés académico.

## **4.2. Recomendaciones**

A la directora de escuela de enfermería, con respecto a la alta incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes, puedan elaborar programas que ayuden a establecer metas realistas en cuanto a la pérdida de peso y reducción del estrés, a través de frases motivacionales en los pasillos de la escuela, plasmando la realidad acerca de lo que se puede lograr al trabajar gradualmente en ello.

A la directora del departamento de Bienestar Universitario, implementar un grupo de apoyo voluntario dentro de la escuela de enfermería que incluya amigos, familiares y profesionales de la salud como conexiones útiles para mantener la motivación y que el estudiante se sienta apoyado en las tareas de reducción de peso y estrés.

Al decano de la Facultad de FACSA, en coordinación con los demás directores de escuela, que al identificarse una alta incidencia de sobrepeso en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, pueda ofrecer servicios de asesoramiento y apoyo a la salud, a través de consultas nutricionales, asesoramiento para la actividad física requerida de cada estudiante y asesoramiento para la salud mental, estos servicios pueden ayudar a los estudiantes abordar problemas de sobrepeso y mantener una vida saludable.

Al rector de la Universidad Señor de Sipán, en coordinación con la directora de escuela de enfermería, se evaluó en la investigación un alto índice de estrés académico en estudiantes de enfermería, por lo tanto, se adoptan medidas para mejorar el estado emocional y académico, proporcionando estrategias de gestión de tiempo donde ayuden al estudiante a organizar tareas y aprender a priorizar con técnicas de planificación y organización como la creación de horarios y establecimiento de objetivos en cada uno de sus semestres de estudio. La dirección de cada escuela debe alentar a los estudiantes a participar en actividades de bienestar, como meditación, actividades

lúdicas y ejercicio dentro de grupos sociales y comunitarios que la escuela deba proporcionar.

A la directora de escuela de enfermería, se analizó una relación alta entre sobrepeso y estrés en estudiantes de, por lo tanto se debe promover una alimentación saludable para incentivar en los estudiantes un peso saludable y reducir el estrés, a través de consejería que ofrezca recursos para una alimentación saludable, como la elección de alimentos frescos y naturales y planificación de comidas saludables dentro del campus universitario; además de fomentar la actividad física para regular el estrés, como encuentros deportivos, sesiones de entrenamiento o caminatas en grupo, incorporando todo ello a la vida cotidiana del estudiante; sin dejar de lado el sueño saludable que ayude a fomentar que es lo esencial para reducir el estrés y mantener un peso saludable. Se puede implementar dentro de la consejería información sobre la mejora de la calidad de sueño.

Las recomendaciones mencionadas buscan abordar el problema de sobrepeso en los estudiantes de enfermería, relacionado con el estrés. La investigación es necesaria para evaluar la efectividad de estas recomendaciones y determinar si se traducen en una reducción de la incidencia de sobrepeso y estrés en los estudiantes de enfermería, debido a ello debemos llevar a cabo este tipo de investigaciones a través de estudios que midan la tasa de sobrepeso en estudiantes antes y después de implementar estas recomendaciones, recopilando información a través de cuestionarios y entrevistas para evaluar la efectividad de las recomendaciones y determinar si se llegan a cumplir.

Es importante que esta investigación no solo nos ayude a evaluar las efectividades de las recomendaciones, sino que también nos permita identificar nuevas estrategias y enfoques efectivos para abordar el problema de sobrepeso relacionado con el estrés en estudiantes de enfermería, por lo tanto, la investigación es crucial para el desarrollo de mejores prácticas y políticas en torno a la prevención y reducción del sobrepeso y estrés en la población estudiantil.

## REFERENCIAS

1. OMS. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Nota descriptiva N°311. 2019 [cited 2022 Aph27]. Available from: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. López G, Morales JL, Garcés EJ. Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa. *An Psicol.* 2018;34(1):1-6.
3. OMS | Datos interesantes acerca del envejecimiento [Internet]. [cited 2022 Aph 27]. Available from: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es>.
4. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. 2020 May. [citado 2022 Aph 21]. Disponible en: [www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf).
5. Sánchez-Castillo C, Berber A, Pichardo-Ontiveros E, Esteves-Jaramillo A, Sierra-Ovando A et al. Epidemiología de la obesidad. En Méndez-Sánchez N, Uribe M. *Obesidad. México: Manual Moderno; 2020.* pp. 5-22.
6. Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, et al. Macronutrient distribution and dietary sources in the Spanish population: findings from the ANIBES study. *Nutrients.* 2020;8(3):177.
7. Barraza, A. (2019). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica.* Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com>.
8. Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and metaanalysis. *Am J Clin Nutr.* 2020;98(4):1084–102.
9. Fawcett, J.; Watson, J.; Neuman, B.; Waker, P. H., y Fitzpatrick, J. J. "On nursing theories and evidence", *Journal of Nursing Scholarship*, 23, 2, 115- 119, 2019.
10. Arrizabalaga J, et al. Guía de práctica clínica para el manejo del sobrepeso y obesidad en personas adultas. *Endocrinol Nutr.* 2019;50(supl 4):1–39.
11. Sociedad Argentina de Pediatría. Guía de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. *Arch argent pediatr.* 2019;109(3):256-66.
12. Rosado M, Silvera V, Calderón J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares y Jóvenes universitarios. *Rev Soc Peru Med Interna.* 2019;24(4):163–9.
13. García E. ¿Qué es la obesidad? *Rev Endocrinol Nutr.* 2020;12(4):S88–90.20
14. Ministerio de Sanidad. Encuesta Nacional de Salud de España 2019. Cited 2022

Aprh 15. Available from: <https://www.mscbs.gob.es/estaEstudios/estadísticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>

15. Pompa E, González M, Torres F. Ansiedad y Depresión en niños con sobrepeso y obesidad: Resultados de un Campo de Verano. *Summa Psicológica UST*. 2020;7(2):67–74.
16. Ana Isabel Rigueira Faustino Cervera Burriel RSU. Hábitos Alimentarios Y Evaluación Nutricional En Una Población. *Nutr Hosp*. 1 de marzo de 2019;(2):438–446.
17. Willi S, Hirst K, Jago R, Buse J, Kaufman F, et al. Cardiovascular risk factors in multi-ethnic middle school students: the HEALTHY primary prevention trial: CVD risk factors in middle school students. *Pediatr Obes*. 2019 Jun;7(3):230–9
18. FOZ, SALA M. (2016). Historia de la obesidad. *Obesidad: Un reto sanitario de nuestra civilización*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
19. GARCÍA BARRENO, P. Gordos y Flacos. *Real Académica de Ciencias Exactas Físicas y Naturales*. Noruega.2019.101 (2).
20. GUTIÉRREZ PULIDO, H., MARISCAL GONZÁLEZ, M., AYALA DÁVILA, M., ALMANZOR GARCÍA, P. P., y COSSÍO FRANCO, E. G. (2019). Distribución territorial de la población y estructura de edad. En CEOPO, *Panorama Demográfico de Jalisco*. Guadalajara: Dirección de Publicaciones del Gobierno de Jalisco.
21. SALUD. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. En Secretaría de Salud Federal, *Bases técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria* (pág. 176). 2019.México, D.F.
22. Pulido San Román, A. *Estadística y Técnicas de Investigación Social*. Madrid: Pirámide. Mayo de 2020;52(2):20-35.
23. SERRA MAJENA, L. RIBAS BARBAB L., ARANCETA BARTRINA, J., PÉREZ RODRIGO, C., SAAVEDRA SANTANA, P. y PEÑA QUINTANA L. (Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio en Kid (2019-2020) (Vol. 12). Barcelona, España: U.S. Department of Health and Human Services.
24. Arribas, J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 2019.1(360) ,533-55.
25. Lupi S, Bagordo F, Stefanati A, Grassi T, Piccinni L, Bergamini M, et al. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann Dellstituto Super Sanità* [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 6 de mayo de 2022];(2). Disponible en: [http://www.iss.it/binary/publ/cont/ANN\\_15\\_02\\_14.pdf](http://www.iss.it/binary/publ/cont/ANN_15_02_14.pdf)
26. Barraza, A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 2019. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 21 (2), 65-75. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología19-1-característicasdelestresacademicode-los-alumnos-de-educa.html>.

27. Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica Psicología Científica. 2020.España Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com>.
28. Barraza, A. Estrés académico. Un estado de la cuestión. Revista Electrónica de Psicología Científica.Com. Recuperado de 2020.España.<http://www.psicologiacientifica.com>
29. Barraza, A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. Avances en Psicología Latinoamericana, 2020.España. 26(2) ,270-289.
30. Bedoya, S., Perea, P. y Ormeño, R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y 75 cuarto año de una facultad de Estomatología. 2019.Revista Estomatológica Herediana ISSN 1019-4355 16(1). Lima, Perú.
31. Merino Cristina y Arango Catalina. Factores socioeconómicos asociados al sobrepeso y la obesidad en la población colombiana de 18 a 64 años. Revista de salud pública y nutrición; Volumen 13 No. 4: Octubre-diciembre 2019. [Citado 2022 mayo 09]; Disponible en: <http://www.respyn.uanl.mx/xiii/4/articulos/colombiasobrepesoyobesidad.htm>
32. Minsa. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima; 2019. [Citado 2022 Mayo 05] ;Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/ier/otros\\_lamejo\\_cenan/Gu%C3%ADa%20T%C3%9cnica%20VNA%20Adulto.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/ier/otros_lamejo_cenan/Gu%C3%ADa%20T%C3%9cnica%20VNA%20Adulto.pdf)
33. Durán-Agüero S, Valdés-Badilla P, Godoy Cumilla A, y Herrera-Valenzuela T , Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de educación física, Nutr Hosp. 2019;31(5):2247-2252 ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ S.V.R. 318INS
34. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutr Hosp [Internet]. 2019 Nov 30 [cited 2022 Abr 22];31(2):629–36 Available from: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=0d050272->
35. Petermann Eliana Durán F , Labraña Ana M , Martínez María A, Leiva Ana M , Garrido-Méndez Alex, Poblete-Valderrama Felipe , Díaz Martínez X , Salas C, Carlos Celis-Morale; Factores asociados al desarrollo de obesidad en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2019-2020, Rev Med Chile 2020; 145: 716-722 Disponible en : <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n6/0034-9887-rmc-145-06-0716.pdf>
36. Salazar Blandón Diego, Castillo León Teresita, Pastor Durango María del Pilar, Tejada Tayabas Luz María PLAG. ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS A SOBREPESO/OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES MEXICANAS. Rev Hacia la Promoción la Salud [Internet]. 2019 [cited 2022 May 05];21(2):99–113. Available from: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=e9e75da3-4676>
37. Macías MA, Orozco CM, Amarís MV, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento

individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicol Desde El Caribe*. 2019;30(1):123-45.

38. Hebden L, Cook A, Van der Ploeg H, King L, Bauman A, Allman-Farinelli MJJ. A Facultad de medicina estrés académico en estudiantes de la facultad, mobile health intervention for weight management among young adults: a pilot randomised controlled trial. *J Hum Nutr Diet*. 2019;27(4):322-32. 5. [Internet]. [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <http://studylib.es/doc/8689451/facultadde-medicinaestr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-l...>
39. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2019. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. 6.
40. Hebden L, Cook A, Van der Ploeg H, King L, Bauman A, Allman-Farinelli MJJ. Una intervención de salud móvil para el control de peso entre los adultos jóvenes: un ensayo controlado aleatorio piloto. *J Hum Nutr Diet*. 2016;27(4):322-32. 5.
41. Healy GN, Eakin EG, Lamontagne AD, Owen N, Winkler EA, Wiesner G, et al. Reducción del tiempo que pasan sentados los trabajadores de oficina: eficacia a corto plazo de una intervención multicomponente. *Prev Med*. 2013;57(1):43-8.
42. Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 8];43(Spec):1017-26. Available from: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/en\\_a05v43ns.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/en_a05v43ns.pdf).
43. Sierra M, Holguin C, Mero A, Delgado M, Calvache, J. Construcción y validación de un instrumento para medir conocimientos de madres y cuidadores sobre alimentación complementaria de infantes. [En línea]. [Artículo científico]; 2020 [citado 2022 octubre 18. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v91n5/0370-4106-rcp-rchped-vi91i5-1078.pdf>
44. Siquiera A, Costa R, Marques D, Carneiro F, Serrano. Versión reducida del “instrumento de evaluación de estrés en estudiantes de enfermería” en la realidad brasilera. [Internet] 2019 [cited 2022 marzo 8];45(Spec):1020-26. Disponibles en: <https://www.scielo.br/pdf/jrla/a/gFqwR8J6Htv7c8hNss3gv5m>.
45. John D, Thompson DL, Raynor H, Bielak K, Rider B, Bassett DR. Treadmill Estaciones de trabajo con cinta de correr: una intervención de actividad física en el lugar de trabajo en trabajadores con sobrepeso y obesos *J Phys ActHealth*. 2019;8(8):1034-43. [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org) [internet]. Washinton, D.C.: National Sleep Foundation; 2015 [actualizado el 25 de mayo de 2019; citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://sleepfoundation.org/mediacenter/pressrelease/nationalsleepfoundationrecommends-new-sleeptimes>.
46. Gutiérrez-Fisac JL, Banegas JR, Rodríguez F y Regidor E: Increasing prevalence of overweight and obesity among Spanish adults, 2019-2020. *Int J Obes*, 2021, 24:1677-1682.
47. Costa ALS, Guido LA, Silva RM, Lopes LFD, Mussi FC. Stress intensity of a



- nursing students regarding to biosocial and academic characteristics - A cross-sectional study. *J Nurse Educ Pract.* [Internet]. 2019 [cited 2022Jan 08]; 4(2):29-37. <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/view/2832/1975>
48. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, TaypeRondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr.* junio de 2019;43(2):146-54.
  49. Huey-Yeu Yan, Chieh-Yu Liu, et al. Gravedad de los atracones entre estudiantes universitarios con sobrepeso en Taiwán y factores asociados, China. *Rev HealthCare*, enero 2022 [citado junio 2022]; (2). Disponible en : <https://www.scopus.com/results/>.
  50. I Banna MH, Dewan MF, et al Prevalencia y determinantes de Riesgo de trastorno alimentario entre estudiantes universitarios públicos de Bangladesh: uncruz-estudio seccional. *Curar la Res Psicológica.* 2021;9(1):24837. Doi:52965/001c.
  51. Orozco Osorio, J., & Grisales Bedoya, S. (2020). Programa interdisciplinar con enfoque de promoción de la salud, para el empoderamiento de estilos de vida saludable en población estudiantil con sobrepeso y obesidad de la Universidad de Antioquia. [Repositorio Institucional Universidad de Antioquia]. <http://Bibliotecadigital.udea.edu.co>.
  52. Puello, A., Gómez, D., García, V., Rodelo, L. Á., & Bello, A. M. (2023). Efectos de la actividad física sobre el estrés y su relación con el rendimiento académico en el programa académico de medicina en una universidad de Cartagena-Bolívar. [Corporación Universitaria Rafael Núñez]
  53. Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>.
  54. Caballero, C. . Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, periodo 2019. [Universidad Privada de Tacna].
  55. Bravo, S. E., Castillo, A. A., Izquierdo, D. C., & Rodas, P. A. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Vive Revista de Salud*, 4(12), 225-238. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>.
  56. Cárdenas, L. D., & Tomalá, A. M. (2021). Comportamiento alimentario y estilos de vida durante la pandemia por COVID-19. [Universidad Estatal de Milagro UNEMI]. [Hppt://Repositorio.unemi.edu.ec](http://Repositorio.unemi.edu.ec).
  57. Méndez, N., Arias, A. F., Bejarano, J. D., Pérez, D. F., & Rodríguez, K. S. (2023). Índice de masa corporal y su relación con factores de riesgo en estudiantes universitarios de Iberoamérica una revisión bibliográfica. [Unidad Central del Valle del Cauca].

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

### INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022

**OBJETIVO:** Determinar incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la universidad señor de Sipán, 2022

**INTRUCCIONES:** Marque con una X la alternativa que usted considera valida de acuerdo al ítem en los casilleros siguientes:

**SEXO:** Femenino ()

Masculino ()

**Edad:** .....

**Ciclo Académico:**

**I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X.**

0	1	2	3
No vivencio la situación	No me siento estresado	Me siento poco estresado	Me siento muy estresado

ITEM	PREGUNTA	VALORACION			
		0	1	2	3
1	Siente obligación al realizar los trabajos de clase				
2	El realizar los procedimientos prácticos en general				
3	Comunicación con los demás compañeros en la practica				
4	El ambiente en las clases prácticas				

<b>5</b>	Comunicación con los docentes de practicas				
<b>6</b>	Tener miedo de cometer errores durante la asistencia al paciente				
<b>7</b>	Las evaluaciones en el área teórica				
<b>8</b>	Distancia entre la universidad y el domicilio.				
<b>9</b>	Sentir inseguridad o miedo al hacer las pruebas teóricas				
<b>10</b>	El grado de dificultad para la elaboración de los productos Acreditables				
<b>11</b>	Dificultad que implican el relacionarse con otros profesionales de ciencias de la salud.				
<b>12</b>	Percibir la responsabilidad profesional cuando está actuando en el campo de práctica.				
<b>13</b>	Observar actitudes conflictivas en otros profesionales.				
<b>14</b>	Transporte público utilizado para llegar a la universidad.				
<b>15</b>	Tiempo exigido por el profesor para la entrega de las actividades en clase.				
<b>16</b>	Distancia entre la mayoría de los centros de práctica y el domicilio.				
<b>17</b>	Falta de tiempo para el entretenimiento				
<b>18</b>	Falta de transporte público utilizado para llegar al local de la práctica				
<b>19</b>	Falta tiempo para momentos de descanso				

## Encuesta 2

<b>TA</b>	<b>NAND</b>	<b>TD</b>
<b>Totalmente de Acuerdo</b>	<b>Ni en Acuerdo, Ni en Desacuerdo</b>	<b>Totalmente en Desacuerdo</b>

<b>ITEM</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>TA(1)</b>	<b>NAND(2)</b>	<b>TD(3)</b>
<b>1</b>	Me agrada salir a reuniones sociales con mis amigos.			
<b>2</b>	Cuando tengo tiempo libre, prefiero mirar televisión en casa.			
<b>3</b>	Cuando estoy en casa no me gusta ayudar en los quehaceres del hogar			
<b>4</b>	Cuando estoy en la universidad me gusta sentarme para conversar con mis amigos.			

<b>5</b>	Te sentirías preocupado en el caso de que subas de peso repentinamente?			
<b>6</b>	Alguna vez te has sentido intranquilo(a) por tu barriga?			
<b>7</b>	Me preocupa mucho el hecho de no poder mantener mi peso ideal.			
<b>8</b>	Actualmente consideras que estás subiendo de peso?			
<b>9</b>	A menudo trato de no ingerir alimentos que me engorden.			
<b>10</b>	Me preocupo mucho cuando ingiero alimentos ricos en grasas.			
<b>11</b>	Considero que tengo mucha voluntad para hacer ejercicios físicos.			
<b>12</b>	En general, considero que tengo autocontrol cuando ingiero mis alimentos.			
<b>13</b>	Pienso que soy capaz de mantener un estilo de vida saludable.			
<b>14</b>	Considero que los ejercicios físicos son importantes para mantener mi peso corporal.			

**Anexo 2: Consentimiento informado**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....  
estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán. acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Alamo Vega Gloria Lizbeth. He sido informado(a) que el objetivo de la presente investigación es conducida a Determinar incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la universidad señor de Sipán, 2022.

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder el cuestionario que mide el estrés académico y sobrepeso. Esto tomará aproximadamente entre 15 a 20 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

---

DNI del participante

---

Firma del paciente

**Anexo 3:** Tabla 6: Operacionalización de la variable.

Variable De estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Variable 1: Sobrepeso	Con respecto a la variable operacional, tenemos; a la variable: Sobrepeso, el cual Rangel Caballero et al <sup>36</sup> definió de manera conceptual, como una condición pre mórbida que se caracteriza por un aumento y acumulación de grasa en el cuerpo debido a un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y gasto energético en las actividades físicas.	se consideró un indicador de riesgo que trae consecuencias a la persona afectada, como enfermedades que derivan de la obesidad; la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia y los infartos, entre otras, que conducen a una muerte prematura.	Estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Te sentirías preocupado en el caso de que subas de peso repentinamente?</li> <li>- Me preocupa mucho el hecho de no poder mantener mi peso ideal.</li> <li>- ¿Actualmente consideras que estás subiendo de peso?</li> </ul>	9,11,12	Cuestionario de Actitud sobrepeso y obesidad	Sobrepeso  68.6%	Cuantitativa	correlacional y transversal
			Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A menudo no me llama la atención mucho hacer ejercicios físicos.</li> <li>- Considero que tengo mucha voluntad para hacer ejercicios físicos.</li> <li>- Considero que los ejercicios físicos son importantes para mantener mi peso corporal.</li> </ul>	2,16,20				

			Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con frecuencia prefiero quedarme en casa, que salir a jugar al parque.</li> <li>- A menudo no me llama la atención mucho hacer ejercicios físicos.</li> <li>- Cuando tengo tiempo libre, prefiero mirar televisión en casa.</li> </ul>	1,2,5					
Variable 2: Estrés	El Estrés, se definió de manera conceptual, como una condición que predispone a la opresión, adversidad y dificultad, y que se conceptualiza a una reacción física inespecífica del cuerpo que causa condiciones agradables o desagradables. <sup>38</sup>	Se consideró como un fenómeno adaptativo del ser humano, que contribuye a la supervivencia, al rendimiento adecuado en las actividades y al trabajo eficiente en el entorno vital, al manejo y a la adaptación de situaciones difíciles, donde el organismo sufre como consecuencia de estrés. <sup>39</sup>	Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No entender los temas que se abordan en la clase</li> <li>- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</li> </ul>	6, 7, 8	Aplicación del Instrumento para Evaluación de Estrés en Estudiantes de Enfermería (AEEE)	Poco estrés 42.2%	Muy Estresados 22.1%	Cuantitativa	correlacional y transversal
			Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo limitado para hacer el trabajo</li> <li>- Ansiedad, angustia, desesperación.</li> <li>- Reacciones Psicológicas</li> </ul>	7,8,9					

			Carga de Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultad para elaboración de productos académicos.</li> <li>- La personalidad y el carácter del profesor</li> <li>- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)</li> </ul>	2,3,4				
--	--	--	------------------	---	-------	--	--	--	--

,



**Anexo 4:** Carta de Autorización de recolección de datos



*"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Pimentel, julio del 2022

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Mediante la presente le expreso un cordial saludo institucional, siendo **ALAMO VEGA GLORIA LIZBETH**, estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, que está realizando el proyecto de investigación denominado: **"INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022"**, autorizo la ejecución del mismo, ya que es requisito fundamental en la asignatura de Investigación II.

Motivo por el cual, le concedo el permiso para ejecutar el proyecto de investigación en la Escuela Profesional de Enfermería a la cual usted pertenece.


Atentamente,

The signature block contains a handwritten signature in black ink. Below the signature is a rectangular stamp. The stamp features the 'USS' logo on the left and the following text on the right: 'Mg. Cindy Elizabeth Vargas Cabrera', 'Directora de la Escuela Profesional de Enfermería', and 'UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN'.

## Anexo 5: Evidencia de Ejecución

Tabla de frecuencia					
Identificación					
		Frecuencia	Porcentaje		
Perdidos	Sistema	172	100.0		
Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	145	84.3	84.3	84.3
	Masculino	27	15.7	15.7	100.0
	Total	172	100.0	100.0	
Edad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	16	6	3.5	3.5	3.5
	17	24	14.0	14.0	17.4
	18	26	15.1	15.1	32.6
	19	20	11.6	11.6	44.2
	20	27	15.7	15.7	59.9
	21	8	4.7	4.7	64.5
	22	17	9.9	9.9	74.4
	23	9	5.2	5.2	79.7
	24	8	4.7	4.7	84.3
	25	7	4.1	4.1	88.4
	26	2	1.2	1.2	89.5
	27	3	1.7	1.7	91.3
	28	3	1.7	1.7	93.0
	29	2	1.2	1.2	94.2
	30	1	0.6	0.6	94.8
	31	1	0.6	0.6	95.3
	32	3	1.7	1.7	97.1
	33	1	0.6	0.6	97.7
	35	1	0.6	0.6	98.3
	38	1	0.6	0.6	98.8
	39	1	0.6	0.6	99.4
	43	1	0.6	0.6	100.0
	Total	172	100.0	100.0	
Ciclo Académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	I	54	31.4	31.4	31.4
	II	21	12.2	12.2	43.6
	III	30	17.4	17.4	61.0
	IV	25	14.5	14.5	75.6
	V	11	6.4	6.4	82.0
	VI	5	2.9	2.9	84.9
	VII	1	0.6	0.6	85.5
	VIII	7	4.1	4.1	89.5
	IX	16	9.3	9.3	98.8
	X	2	1.2	1.2	100.0
	Total	172	100.0	100.0	

## Anexo 5: Otros Documentos

	<b>ACTA DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN</b>	Código:	F2.PP2-PR.02
		Versión:	02
		Fecha:	18/04/2024
		Hoja:	1 de 1

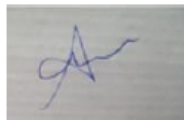
Yo, Norma del Carmen Gálvez Díaz, docente del curso del Programa de estudios de Investigación II y revisor de la investigación aprobada mediante Resolución N°0320-2022-USS de la estudiante, Gloria Lizbeth Alamo Vega, titulada

INCIDENCIA DE SOBREPESO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN, 2022

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 23% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C, aprobada mediante Resolución de Directorio N°125-2022/PD-USS.

Pimentel 16 de Julio de 2023



Dra. Gálvez Díaz Norma del Carmen

Grado. Apellidos y Nombres del docente


DNI N°17450252



### ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **Cindy Elizabeth Vargas Cabrera** quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad **N°0324-2022/FCS-USS**, del proyecto de investigación titulado **“Incidencia de sobrepeso y estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, 2022”**, desarrollado por la estudiante: **Gloria Lizbeth Alamo Vega**, del programa de estudios de **escuela de enfermería**, acredito haber revisado, realizado observaciones y recomendaciones pertinentes, encontrándose expedito para su revisión por parte del docente del curso.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

<b>Vargas Cabrera Cindy Elizabeth</b>	<b>DNI: 45320433</b>	
<b>Alamo Vega Gloria Lizbeth</b>	<b>DNI: 44116294</b>	

Pimentel, 16 de Julio de 2023