

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE MEDICINA HUMANA



**Autorregulación de la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes
de medicina humana 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
MÉDICO CIRUJANO**

AUTOR

Andrea Puelles Lazaro

ASESOR

Antero Enrique Yacarini Martinez

<https://orcid.org/0000-0003-4716-4371>

Chiclayo, 2025

**Autorregulación de la actividad física y hábitos alimentarios en
estudiantes de medicina humana 2023**

PRESENTADA POR
Andrea Puelles Lazaro

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

MÉDICO CIRUJANO

APROBADA POR

Jorge Luis Fernandez Mogollon
PRESIDENTE

Liliana del Rosario Torres Samame
SECRETARIO

Antero Enrique Yacarini Martinez
VOCAL

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a las personas que han sido mi fuente de inspiración y apoyo inquebrantable, a mis padres Luis y Elaine, por su amor incondicional, sacrificio y constante aliento que me ha impulsado a superar cualquier obstáculo en mi trayectoria académica.

Agradecimientos

A Dios por concederme la sabiduría necesaria permitiéndome culminar la presente investigación con éxito.

A mi asesor, Dr. Antero Yacarini Martínez, por su orientación, paciencia y dedicación. Sus valiosos consejos y comentarios han sido cruciales para dar forma a esta investigación y mejorar su calidad.

A todos los estudiantes que han contribuido de manera significativa a la realización de este trabajo de tesis.

Autorregulación de la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	10%	3%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.uv.mx Fuente de Internet	5%
2	Submitted to Pontificia Universidad Catolica de Chile Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	ddd.uab.cat Fuente de Internet	1%
5	Oscar Santiago Quelal Paredes, Nicolás Germán Coral Reyes. "Deporte y Actividad física: impacto sobre la salud cardiovascular", InnDev, 2023 Publicación	<1%
6	www.investigacionyposgrado.uadec.mx Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción.....	8
Revisión de literatura.....	9
Materiales y métodos	12
Resultados y discusión	13
Conclusiones	22
Recomendaciones	22
Referencias.....	22
Anexos	26

Resumen

La falta de actividad física y malos hábitos alimentarios son conductas repetitivas en estudiantes universitarios, consecuencia de ello existe un alto índice de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y obesidad que afectan a la mayoría de ellos. Investigación de tipo cuantitativa, diseño descriptivo transversal; que tuvo como objetivo determinar el nivel de autorregulación de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina humana. La población estuvo constituida por 265 estudiantes matriculados en el semestre 2023-I del segundo al sexto año. La muestra fue de 157 estudiantes, determinada probabilísticamente, mediante muestreo aleatorio simple. El comportamiento de las variables se midió aplicando las Escalas de Autorregulación de Actividad física, y Hábitos Alimentarios, con Alfa de Cronbach de 0,846 y 0,874 respectivamente. Los datos fueron procesados mediante el programa SPSS V26. La investigación respetó criterios de rigor ético y científico. Los hallazgos permitieron comprender el nivel de autorregulación de actividad física y hábitos alimentarios. Se confirma la importancia de la autorregulación, en la adherencia a hábitos y conductas saludables, principalmente si se considera que los hoy estudiantes y futuros profesionales de medicina, deben promover mejores estilos de vida en sus pacientes, especialmente la autorregulación alimentaria, que requiere del futuro profesional no solo recursos cognitivos, sino también una práctica consciente de una alimentación saludable. Este estudio confirma la asociación entre autorregulación de la actividad física y hábitos alimentarios, comprendiendo que ambas emergen de inclinaciones autocontroladas a partir de aspectos afectivos y cognitivos, respecto a patrones sociales y formativos.

Palabras clave: Autorregulación - Actividad física- Hábitos alimentarios

Abstract

The lack of physical activity and bad eating habits are repetitive behaviors in university students, and therefore there is a high rate of metabolic diseases such as being overweight and obesity that affect most of them. Quantitative research, cross-sectional descriptive design, which aims to determine the level of self-regulation of physical activity and eating habits in students of human medicine, 2023. The population is constituted by students enrolled in the 2023-I semester from the second to the sixth year. The sample was determined probabilistically, by simple random sampling. The behavior of the variables was measured by applying the Self-Regulation of Physical Activity and Eating Habits Scales, validated with Cronbach's alpha of 0.846 and 0.874, respectively. The data were processed using the SPSS V26 program. The research compiled with the criteria of ethical and scientific rigor.

Keywords: Physical Activity- Eating Habits- Self-Regulation - Overweight – Obesity.