



Universidad  
**Norbert Wiener**

**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica**

Estilos de vida saludable y la calidad de sueño en  
estudiantes de segunda especialidad de una universidad  
privada, Lima 2022

**Trabajo académico para optar el título de especialista  
en Fisioterapia Cardiorespiratoria**

**Presentado por:**

Salas Luna, Jhair


**Código ORCID:** 0000-0002-4601-8682

**Asesor:** Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau

**Código ORCID:** 0000-0002-5283-0060

**Lima – Perú**

**2022**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Jhair salas luna egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica/  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA 2022” Asesorado por el docente: AIMEE YAJAIRA DIAZ MAU DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de 6 seis % con código 0000-0002-4601-8682 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 JHAIR SALAS LUNA  
 DNI: 46758952

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Mg. AIMEE YAJAIRA DIAZ MAU  
 DNI : 40604280

Lima, 22 de diciembre de 2022

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
<b>1.- EL PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
1.1.- Planteamiento del problema.....	5
1.2. Formulación del problema.....	7
1.2.1. Problema general.....	7
1.2.2. Problemas específicos.....	7
1.3. Objetivos de la investigación.....	9
1.3.1. Objetivo general.....	9
1.3.2. Objetivos específicos.....	9
1.4. Justificación de la investigación.....	11
1.4.1. Teórica.....	11
1.4.2. Metodológica.....	11
1.4.3. Práctica.....	12
1.5. Delimitaciones de la investigación.....	13
1.5.1. Temporal.....	13
1.5.2. Espacial.....	13
1.5.3. Recursos.....	13

<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
2.1. Antecedentes.....	14
2.2. Bases teóricas.....	18
2.3. Formulación de hipótesis.....	23
2.3.1. Hipótesis general.....	23
2.3.2. Hipótesis específicas.....	23
<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>26</b>
3.1. Método de la investigación.....	26
3.2. Enfoque de la investigación.....	26
3.3. Tipo de investigación.....	26
3.4. Diseño de la investigación.....	26
3.5. Población, muestra y muestreo.....	28
3.6. Variables y operacionalización.....	30
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
3.7.1. Técnica.....	36
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	36
3.7.3. Validación.....	37
3.7.4. Confiabilidad.....	39

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	39
3.9. Aspectos éticos.....	39
<b>4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....</b>	<b>41</b>
4.1. Cronograma de actividades.....	41
4.2. Presupuesto.....	42
<b>5. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>43</b>
Anexos.....	50
Matriz de consistencia.....	51

## **1.1.- Planteamiento del problema**

El sueño constituye una forma biológica, durante este proceso se producen efectos fisiológicos que son de vital importancia; entre ellos podemos resaltar una adecuada regulación metabólica, la capacidad de mejorar el estado de la memoria, eliminación de sustancias tóxicas y un sistema inmunológico en mayor actividad (1). La calidad del sueño puede ser atribuido a una noche de descanso, y lo que esto puede conllevar a una buena salud; en este sentido el dormir equivale a un adecuado tiempo de descanso y una buena forma de dormir (2).

Un artículo publicado por la academia americana del sueño en 2014, define el insomnio como la dificultad para poder conciliar el sueño de una manera insatisfactoria; esto conlleva a distintos comportamientos negativos como las irritabilidades de las personas y otros problemas relacionados en el ámbito laboral, social y educativo (3). Los comportamientos de estilo de vida saludable se han asociado constantemente con una reducción de la mortalidad por todas las causas y un aumento de la esperanza de vida y el bienestar (4); los estilos de vida pueden ser modificable de acuerdo a diversas situaciones o contextos, en tal sentido podemos tener cambios relacionados a la parte económica psicológica y social (5). Según los análisis de estilos de vida en las diferentes etapas de la vida, se pudo observar que en la etapa de la adultez existen más cambios significativos debido a las distintas características personales y sociales que se van adquiriendo (6); la falta de sueño de manera crónica es una característica de las culturas que se encuentran en la posmodernidad, esto debido a los cambios tecnológicos, sin embargo, las personas no pueden permanecer más de 2 a 3 días sin dormir (7).

Una inadecuada calidad en el sueño va a generar que estudiantes universitarios padezcan de distintos tipos de patologías entre ellas tenemos, hipertensión arterial, diabetes, deterioro de la actividad física y mala calidad de vida (8).

Un estudio realizado en la universidad de Chile en alumnos de la carrera de obstetricia 84 por ciento (278 estudiantes) se pudo observar la relación entre las horas que demoran para dormir y las horas efectivas que duermen con respecto a las actividades que realizan antes de ir a dormir, a través del cuestionario de Pittsburg se clasificaron como buenos dormidores a 24.5% y un buen sueño 42.6% y solo el 39.7% tiene una efectividad en el sueño (9).

La calidad del sueño puede ser medido a través del índice de calidad de sueño de Pittsburg, donde la puntuación va de 0 a 3, siendo 0 = bastante bueno; 1 = bueno; 2 = malo y 3= bastante malo. Este cuestionario es la suma de los siete componentes o dimensiones que oscilan entre 0 a 21 puntos, a mayor puntaje equivale a mala calidad del sueño (10).

Por lo mencionado líneas arriba esta investigación busca identificar cual sería la relación de los estilos de vida y la variable calidad de sueño, ya que si generamos cambios en nuestros estilos de vida estaríamos contribuyendo a buen estado de salud.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada - Lima 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los estilos de vida saludable en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada - Lima 2022?
- ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes de la segunda especialidad de una universidad privada - Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?



- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?
- ¿Cuál es la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la asociación de los estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de vida saludable en estudiantes de segunda especialidad
- Identificar la calidad de sueño en estudiantes de la segunda especialidad
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.

- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.
- Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

Dicha investigación se desarrolla con la finalidad de generar un nuevo alcance académico acerca de nuestras variables de estudio en estudiantes de segunda especialidad, ya que dicho estudio nos reflejara las alteraciones producidas en ambas variables de estudio. Los estilos de vida afectan en la salud de la población en general, ya sea como un factor positivo o negativo. Es por ello que esto se ve reflejado en las distintas tablas epidemiológicas (11). En otro sentido tener una buena calidad de sueño es fundamental para todo ser humano, ya que esta deficiencia generaría grandes problemas tanto emocionales como físicos, inclusive la imposibilidad para tener una adecuada concentración o recordar ciertas cosas con claridad (12).

### **1.4.2. Metodológica**

La investigación se justificara de manera metodológica, buscando determinar la aplicación y correlación de los instrumentos utilizados, como son el índice de calidad de sueño de Pittsburg, que nos generara un enfoque acerca de la calidad de sueño, dicho instrumento tiene 7 dimensiones que ya han sido investigados anteriormente con la finalidad de dar a entender las distintas características que nos pueda generar un adecuado sueño, así mismo también utilizaremos el instrumento “Fantástico” que nos brinda indicadores acerca de los distintos dominios existentes en relación a los estilos de vida saludable. Así mismo busca la asociación estadística entre ambos instrumentos.

### **1.4.3. Práctica**

Dicha investigación se justificará de manera práctica, ya que buscará determinar la asociación de nuestras variables, con la finalidad de brindar estrategias de cambio en relación al adecuado manejo de nuestros estilos de vida, con el fin de tener un sueño de mejor calidad, esto nos conlleva a fomentar nuevos hábitos alimenticios, actividades deportivas, que generen cambios. Ya que estos hábitos no han sido tomados de una forma adecuada en nuestra vida cotidiana.

## **1.5. Delimitación de la investigación**

### **1.5.1. Temporal**

La investigación tiene como periodos de tiempo los meses de marzo, abril, mayo del año 2022.

### **1.5.2. Espacial**

Se contará como referencia la Universidad Privada Norbert Wiener que se encuentra ubicada en la av. Arequipa, Cercado de Lima 15033.

### **1.5.3. Recursos**

En cuanto a los recursos, se cuenta con la parte económica, administrativa, y tecnológica, para poder realizar de manera adecuada esta investigación. Así mismo se contará con la participación de los estudiantes y el asesor especializado en el área.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

**Allende, et al. (2021).** Tuvo como finalidad “Determinar la medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina, durante la pandemia”. Este estudio tuvo una metodología de tipo observacional- correlacional donde se utilizó el método de encuesta, en una muestra de 410 alumnos del primero y doceavo ciclo académico de la universidad Ricardo Palma en el año 2020, ejecutándose Pittsburgh para medir la calidad de sueño y el Inventario de Estrés Académico sisco sv , teniendo como resultado un Rho de Spearman de 0,505, donde se visualizó que el estrés académico aumenta el porcentaje en la calidad de sueño, en este sentido un puntaje de 5 nos determina una mala calidad de sueño, en la cual podemos concluir que el estrés académico nos conlleva a una calidad de sueño poco eficiente(12).

**Herazo, et al. (2020).** Genero un estudio donde busco “Determinar los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios” trabajo en un estudio descriptivo transversal. Con 2203 estudiante universitarios de pregrado. Donde se utilizó el cuestionario fantástico que evalúa los estilos de vida. Obteniendo que el 9% de estudiantes presenta un excelente estilo de vida, y el 46% solo presenta un estilo de vida bueno. Del análisis de regresión multivalente pudimos observar que las estudiantes mujeres presentan menos actividad y por lo tanto tienen una menor calidad del sueño, por otro lado, los estudiantes más jóvenes consumen más tabaco y por ende no duermen adecuadamente y en consecuencia manejan el estrés de una manera defectuosa. Los estudiantes con

bajos recursos económicos consumen alimentos ricos en grasa en relación a los alimentos como frutas y vegetales. Este estudio tiene como conclusión final que los estilos de vida saludable van a depender de factores individuales (13).

**Quispe, (2017).** Este estudio sostuvo como finalidad “Determinar la somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional del altiplano”. Metodológicamente fue descriptivo no experimental y transversal, en 128 estudiante del 5to y 6to semestre académico. Para ello se utilizó el cuestionario de Pittsburg y de Epworth debidamente validados, donde se pudo encontrar que los estudiantes del quinto semestre presentan una somnolencia leve 50% y 39.84% sin somnolencia. En la calidad de sueño se observó que los estudiantes de ambos semestres académicos evidencian mala calidad de sueño en un 86.72%. en relación a los componentes de Pittsburg se observó, 49.22% obtuvieron mala subjetividad del sueño; el quinto semestre obtuvo 45.65% mala latencia del sueño; 45.31% tuvo una duración del sueño entre cinco y seis horas; un 45.31% presentara deficiencia del sueño mayor a 85%; el quinto semestre presento 51.61% una moderada puntuación del sueño y en un total de 49.22% perturbación leve; el 77.34% nunca utilizo medicación hipnótica; el 43.75% presenta mala disfunción diurna. Se puede concluir del estudio que ambos semestres presentan una mala calidad del sueño y en relación a la somnolencia los estudiantes del quinto semestre presentan mayor porcentaje que los estudiantes del sexto semestre donde no se evidencio ningún porcentaje (14).

**Montenegro, et al. (2019).** Busco “Determinar los factores asociados a los estilos de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico”. Se realizó un estudio transversal, en una población de 380 estudiantes, donde se utilizó el cuestionario fantástico, para observar la relación de los



estudiantes sobre los diferentes factores de estilos de vida. Dicho estudio se realizó mediante el análisis estadístico SPSS, donde se observaron características sociodemográficas. La edad promedio fue de 21,3 años y la nota promedio fue de 3,7. Según los datos obtenidos el 73,6% de estudiantes pasa más de dos horas en la computadora. En conclusión, se pudo inferir que los estudiantes presentan múltiples hábitos en relación a la salud y los diferentes estilos de vida, según las características académicas y sociodemográficas (15).

**Lamadrid, et al. (2020).** Baso su objetivo en “Determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020”. Realizó un estudio de forma descriptiva, cuantitativo, y no experimental. Se trabajó con una población de 439 estudiantes. A través del cuestionario fantástico; donde se obtuvo que el 64,5% (256) tuvo una calificación buena en relación a los estilos de vida, seguidamente el 32.2% (128) tuvo una calificación regular y el 3,3% (13) obtuvo una calificación mala. En este sentido se pudo concluir que en líneas generales los estudiantes presentan un adecuado estilo de vida, sin embargo, en la dimensión actividad física existe un resultado negativo del 40.3%. esto nos da como referencia que presenta un alto grado de sedentarismo muy marcado, por otro en las dimensiones manejo de stress, sueño y responsabilidad en salud, la sumatoria de los porcentajes regular y malo nos dan más del 50%, según todos estos resultados nos da a entender que pueden existir varios factores de riesgo en los estilos de vida saludable (16).

**Zúñiga, et al. (2021).** Manifestó como objetivo “Identificar la asociación entre la calidad del sueño según el cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y la calidad de vida según el cuestionario The World Health Organization Quality of Life”. Este estudio tuvo una metodología de tipo observacional transversal, que se llevó a cabo en la “Universidad Católica de Santiago de Guayaquil”. Teniendo como objetivo analizar la calidad de vida y de sueño, en una muestra de 211 estudiantes, utilizándose la escala The World Health Organization Quality of Life, por otra parte, la calidad de sueño fue evaluada por el cuestionario de Pittsburg donde se encontró los siguientes resultados. La correlación según Pearson con un  $r^2$  fue  $-0,33$  ( $p < 0,01$ ) esto entre la mala calidad de sueño y la calidad de vida. También se analizó la escala The World Health Organization Quality of Life con los resultados del cuestionario de Pittsburg, y se pudo obtener que el dominio físico tiene mayor correlación con el puntaje total del cuestionario de Pittsburg  $r^2$ ;  $-0,32$  ( $p < 0,01$ ). En conclusión, existe una correlación inversa entre ambos cuestionarios, el dominio físico está muy relacionada a la calidad de vida y esto está asociado a una mala calidad del sueño, por lo tanto, uno de los factores de una mala calidad del sueño fue la roncopatia (17).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 SUEÑO**

El sueño es una de las actividades más importante del ser humano, y aún hay ciertas interrogantes por resolver. Por otra parte, el sueño es un proceso funcional y fisiológico que presenta una armonía, esto se da cada 24 horas, y se alterna con periodos de vigilia, presenta como características patrones anormales y normales del sueño, sin embargo, a lo largo del tiempo ha experimentado variaciones (18).

Por otro lado, el sueño tiene algunas características que van desde la reducción de la conciencia y respuesta a estímulos externos que va desde la inmovilidad hasta la relajación muscular, esto puede producir importantes alteraciones conductuales y fisiológicas (19).

El sueño es un proceso funcional y fisiológico que presenta una armonía esto se da cada 24 horas, y se alterna con periodos de vigilia, y tiene como características patrones anormales y normales del sueño

### **2.2.2 FISILOGIA DEL SUEÑO**

La fisiología del sueño representa características muy importantes que vienen hacer las famosas ondas no Rem, estas se ven originadas por neuronas que a su vez van hacer inhibidas por otros componentes fisiológicos como las descargas gabaergicas. en relación al sueño Rem esta presenta una fisiología más compleja debido a una serie de fenómenos producto de un estado de vigilia profunda (20).

### **2.2.3 ETAPAS DEL SUEÑO**

Las personas adultas en promedio duermen 8 horas al día, con 16 horas en estado de vigilia. El sueño como se a mencionado antes presenta dos fases, el sueño Rem y el sueño no Rem esta última se compone 4 etapas:

**Primera etapa:**

“Somnolencia o adormecimiento, caracterizada por la desaparición del ritmo alfa y aplanamiento del registro con ondas theta (47 HZ) mezcladas y ondas vértex al término de ésta”.

**Segunda Etapa:**

“Aparición de actividad beta (mayor de 13 HZ), husos de sueño y complejos K”.

**Tercera etapa:**

“Se observan ondas lentas thetas con mayor frecuencia (más del 50%) que deltas (menor de 4 HZ)”.

**Cuarta etapa:**

“Ondas deltas” (21).

## **2.2.4 OTROS FENÓMENOS**

Durante el sueño ocurren otros procesos como secreción de hormonas sexuales y de la hormona de crecimiento, sobre todo en el sueño no Rem. La etapa Rem nos proporciona adecuados procesos en la memoria, al parecer en esta etapa se realiza una buena consolidación de la memoria, así mismo nos permite eliminar datos que no son relevantes para nosotros. En este sentido se ha

observado que la etapa Rem disminuye bastante en las personas adultas mayores, esto en comparación con los fetos o niños que presentan un mayor tiempo de sueño Rem. Con el transcurrir de la edad cada vez se va durmiendo menos y el estado de vigilia va en aumento, así mismo también podemos notar que la temperatura corporal cae en la madrugada (22).

### **2.2.5 CALIDAD DE SUEÑO**

Una buena calidad de sueño no solo se define por dormir de manera adecuada sino también al buen desempeño durante el periodo de la vigilia (23).

La calidad del sueño implica aspectos clínicos muy amplios y menos entendidos, por lo que es de vital importancia conocer de manera más precisa los factores que puedan estar influenciando a distintos cambios (24).

### **2.2.6 ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG (ICSP)**

El cuestionario de Pittsburg nos va a proporcionar distintas calificaciones de manera global acerca de la calidad del sueño, mediante siete dimensiones entre los que tenemos:

- “Calidad de sueño subjetivo”
- “Latencia del sueño”
- “Duración del sueño”

- “Eficiencia del sueño”
- “Alteraciones del sueño”
- “Uso de medicamentos para dormir”
- “Disfunción diurna”

De tal manera que los 19 ítems se agrupan en los 7 componentes ya mencionados, donde tiene una calificación de 0 a 3, donde a mayor puntuación indica una menor calidad de sueño (25).

### **2.2.7 SALUD Y ESTILO DE VIDA DE VIDA EN NUESTROS DÍAS**

En la actualidad se ha demostrado que la inactividad física genera diferentes patologías, de tal manera podemos utilizar la actividad física como un medio preventivo. La prevención de nuestro sistema de salud actual, genera mucho debate en cuanto a temas relacionados con la salud pública (26).

### **2.2.8 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Los estilos de vida de saludable son componentes conductuales y motivacionales, estos influyen en una buena toma de decisiones, cuando estas entran en un desbalance crean un riesgo autoimpuesto que ocasionan diversas enfermedades (27).

Los componentes de malos estilos de vida saludable no solo están referenciados por la mala alimentación o la falta de ejercicio físico, sino también por una deficiencia en el sueño, la sexualidad o el consumo de sustancias nocivas (28).

### **2.2.9 “CUESTIONARIO FANTASTICO”**

Dicho instrumento se desarrolló en la Universidad Mac Master en la ciudad de Canadá específicamente en el servicio de medicina familiar, esta nos permite evaluar el estilo de vida saludable. El cuestionario contiene 25 ítems que explora 9 categorías entre ellos se encuentra el dominio físico, psicológico y social (29).

Presenta tres opciones de respuestas con valor de 0 a 2 y una calificación de 0 a 100 puntos, donde menos de 39 existe peligro de 40 a 59 puntos es igual a malo; de 60 a 69 es regular; de 70 a 84 buena; y de 85 a 100 excelente estilo de vida (29).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

- (Hi): Existe asociación entre estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.
- (Ho): No existe asociación entre estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

- (Hi): Existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

- (Hi): Si existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.



- (Hi): Si existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

- (Hi): Si existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

- (Hi): Si existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

- (Hi): Si existe asociación entre estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

- (Hi): Si existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

(Ho): No existe asociación entre los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. Método de la investigación**

El método que se utilizará será el hipotético deductivo, con ello buscamos aseveraciones de las hipótesis, afirmando o falseando dichas hipótesis, infiriendo de estas conclusiones que posteriormente van a ser debatidas con los hechos (30).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Se basará en un enfoque cuantitativo, porque se va a buscar la recolección de datos a través de uno o más instrumentos los cuales serán analizados en forma estadística (31).

### **3.3. Tipo de investigación**

La investigación será aplicada, ya que buscará identificar nuevos conocimientos con la finalidad de florecer los conocimientos científicos (32).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño será transversal, ya que no se manipulan las variables, los fenómenos son observados de forma natural, para luego ser analizados (33).

#### **3.4.1 Nivel o alcance de la investigación**

Será descriptivo correlacional, ya describiremos las dimensiones de las variables. Asimismo, desde el punto de vista correlacionar, ya que se buscará la relación de las dos variables del estudio (31).

### **3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO**

#### **Población**

La investigación estará conformada por 130 alumnos de la segunda especialidad de fisioterapia cardiorrespiratoria en una universidad privada; del semestre académico 2022-I.

#### **Muestra**

Estará conformado por 80 estudiantes de segunda especialidad de fisioterapia cardiorrespiratoria de una universidad privada; del semestre académico 2022-I y que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

### **Muestreo**

Se utilizará un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia debido a que los participantes de este estudio tienen que cumplir ciertos criterios específicos que van a ser seleccionados minuciosamente (33).

### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de post grado de fisioterapia cardiorrespiratoria matriculados en el semestre 2022-I.
- Estudiantes de la segunda especialidad de fisioterapia cardiorrespiratoria que acepten participar del estudio.

- Estudiantes de la segunda especialidad de fisioterapia cardiopulmonar que presente problemas para dormir.
- Estudiantes que completen los instrumentos de forma adecuada.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que ingieren fármacos para dormir
- Estudiantes que realicen actividades deportivas competitivas.
- Estudiantes que presenten comorbilidades (HTA, diabetes o enfermedad cardiopulmonar).
- Estudiantes que ingieran energizantes o suplementos vitamínicos.

### 3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: estilo de vida

Definición operacional: Los estilos de vida son definidos como los hábitos que cada ser humano puede construir en el transcurso de la vida, en relación a las conductas saludables. En este sentido vamos a poder medirlo a través de un cuestionario que agrupa 10 dimensiones con un puntaje de 0 a 2 (0= casi nunca; 1= a veces; 2 = siempre) y tendrá un puntaje de 0 a 120.

Matriz operacional de la variable 1

VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA
Estilos de vida	Familia y amigos	¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí? ¿Yo doy y recibo cariño?  ¿Yo realizo actividad física?	Ordinal	Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)  Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)



	Actividad física	¿Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos?		4 o más veces por semana (2) 1 a 3 veces por semana (1) Menos de 1 vez por semana (0)
	Nutrición	¿Mi alimentación es balanceada? ¿A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra? ¿Estoy pasado de mi peso ideal en cuánto?		Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)  ninguna de estas (2) algunas de estas (1) todas estas (0)  normal o hasta 4 kilos demás (2) 5 a 8 kilos de más (1) Más de 8 kilos (0)
	Tabaco	¿Yo fumo cigarrillos? ¿Generalmente cuantos cigarrillos fuma por día?  ¿Mis números promedios de trago por semana son?	Ordinal	No en los últimos 5 años (2) No en el último año (1) He fumado este año (0)  Ninguno (2) 0 a 10 (1) Más de 10 (0)  0 a 7 tragos (2) 8 a 12 tragos (1) Mas de 12 tragos (0)

	Alcohol	<p>¿Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión?</p> <p>¿Manejo el auto después de beber alcohol?</p>	Ordinal	<p>Nunca (2)</p> <p>Ocasionalmente (1)</p> <p>A menudo (0)</p>
	Sueño. Estrés	<p>¿Duermo bien y me siento descansado?</p> <p>¿Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida?</p> <p>¿Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre?</p>		<p>Casi siempre (2)</p> <p>A veces (1)</p> <p>casi nunca (0)</p>
	Tipo de personalidad	<p>¿Parece que ando acelerado?</p> <p>¿Me siento enojado o agresivo?</p>		<p>casi nunca (2)</p> <p>algunas veces (1)</p> <p>a menudo (0)</p>
	Introspección	<p>¿Yo soy un pensador positivo u optimista?</p> <p>¿Yo me siento tenso o apretado?</p>		<p>Casi siempre (2)</p> <p>A veces (1)</p> <p>casi nunca (0)</p>
	Conducción de trabajo	<p>¿Uso siempre el cinturón de seguridad?</p> <p>¿Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades?</p>		<p>Casi siempre (2)</p> <p>A veces (1)</p> <p>casi nunca (0)</p>

	Otras drogas	¿Uso drogas como marihuana o cocaína? ¿Uso excesivamente los medicamentos que me indican o los que puedo comprar sin receta médica? ¿Bebo café, té o bebidas que contengan cafeína?		Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)
--	--------------	---	--	---

Fuente elaboración propia

Variable 2: Calidad de sueño

Definición operacional: la calidad de sueño no solo puede ser interpretada por un buen dormir, sino por las características que se presenta en este periodo; para esto utilizaremos el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg en cual nos muestra 7 dimensiones agrupadas en 10 preguntas con una puntuación de 0 a 21.

Matriz operacional de la variable 2

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA
Calidad de sueño	Calidad Subjetiva de Sueño         Latencia de Sueño	¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?   ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? ¿No poder quedarme dormido(a) en la primera media hora?	ordinal	Muy buena (0) Bastante Buena (1) Bastante mala (2) Muy mala (3)   ≤15 minutos (0) 16-30 minutos (1) 31-60 minutos (2) ≥60 minutos (3)

	Duración del Sueño	¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?	<p>Más de 7 horas (0)  Entre 6 y 7 horas (1)  Entre 5 y 6 horas (2)  Menos de 5 horas (3)</p>
	Eficacia habitual de Sueño	<p>¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?</p> <p>¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar?</p> <p>¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?</p>	<p>&gt;85% (0)  75-84% (1)  65-74% (2)  &lt;65% (3)</p>
	Alteración del sueño	<p>¿Despertarme durante la noche o la madrugada?</p> <p>¿Tener que levantarme temprano para ir a los SS. HH?</p> <p>¿No poder respirar bien?</p> <p>¿Toser o roncar ruidosamente?</p> <p>¿Sentir frío?</p> <p>¿Sentir demasiado calor?</p> <p>¿Tener pesadillas o “malos sueños”?</p> <p>¿Sufrir dolores?</p> <p>Otras razones</p>	<p>Ninguna vez en el último mes (0)  Menos de una vez a la semana (1)  Una o dos veces a la semana (2)  Tres o más veces a la semana (3)</p>

	<p>Uso de medicamentos para dormir</p> <p>Disfunción diurna</p>	<p>¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</p> <p>¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?</p> <p>¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?</p>	<p>Ninguna vez en el último mes (0)  Menos de una vez a la semana (1)  Una o dos veces a la semana (2)  Tres o más veces a la semana (3)</p> <p>Ningún problema (0)  Solo un leve problema (1)  Un problema (2)  Un grave problema (3)</p>
--	---	---	--

Fuente elaboración propia

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

En este proyecto de investigación utilizaremos la recolección de datos informativos por el paciente a través de la técnica de encuesta. Se brindará a cada participante dos cuestionarios que son: cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh (que nos medirá la calidad de sueño) y el cuestionario Fantástico que mide los estilos de vida.

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

- **Cuestionario índice de calidad de sueño de Pittsburg:** En el año 1989 (Buysse) nos muestra la calidad de sueño a través de 7 componentes, lo cuales pueden ser medidos de manera autoaplicable y con una clasificación global (34).

<b>Ficha técnica</b>	
<b>Nombre</b>	Cuestionario índice de calidad de Pittsburg
<b>Autores</b>	Buysse 1989
<b>Aplicación</b>	De forma individual
<b>Tiempo de duración</b>	Aproximadamente 10 minutos
<b>Dirigido</b>	A estudiantes universitarios
<b>Valor</b>	Preguntas de selección única
<b>Descripción del instrumento</b>	Consta de 9 preguntas y abarca 7 dimensiones.

Fuente elaboración propia

- **Cuestionario fantástico:** En 1982 se diseñó el instrumento FANTASTICO, en la unidad de medicina familiar de la universidad Mc Master en Canadá. Es un instrumento de auto-evaluación de estilo de vida que contiene 25 ítems cerrados (35).

<b>Ficha técnica</b>	
<b>Nombre</b>	Cuestionario fantástico
<b>Autores</b>	Adaptado de Ramírez y Agredo 2012
<b>Aplicación</b>	De forma individual
<b>Tiempo de duración</b>	Aproximadamente 5 minutos
<b>Dirigido</b>	A estudiantes universitarios
<b>Valor</b>	Preguntas de selección única
<b>Descripción del instrumento</b>	Consta de 25 preguntas dimensionadas en 10 componentes

Fuente elaboración propia

### 3.7.3. Validación

- **Cuestionario índice de calidad de sueño de Pittsburg:** utilizaremos la validación del cuestionario del idioma en español, validada en la ciudad de Lima (Perú). En el “Instituto Nacional de salud mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”, por Luna Solís Ybeth y colaboradores en el año 2015 (36).
- **Cuestionario fantástico:** Se usará la validación traducida al español en la ciudad colombiana, por Ramírez Vélez Robinson y Ricardo A. Agredo en el 2012 (29).



#### **3.7.4. Confiabilidad**

- **Cuestionario índice de calidad de sueño de Pittsburg:** En el estudio realizado por Luna Solís Ybeth y colaboradores presenta una confiabilidad según el alfa de Cronbach 0,56, con una varianza total del 60.2% (36).
- **Cuestionario fantástico:** En la versión utilizada en Colombia por Ramírez Vélez Robinson y Ricardo A. Agredo, se encontró una confiabilidad según el alfa de Cronbach mayor a 0,50 y 0,73 con un  $r=0,19 - 0,79$   $p<0,01$  (29).

#### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Luego de recabar la información de datos se empleará el programa SPSS para los análisis estadísticos. El método será cuantitativo, las variables de estudio son de tipo ordinal, para la cual emplearemos la prueba de Rho Spearman, la confiabilidad se realizará a través del coeficiente de alfa de Cronbach.

#### **3.9. Aspectos éticos**

La ética en la práctica puede estar orientado a una reflexión de buena o malas acciones en ese sentido nos lleva a una adecuada reflexión (37). En este sentido el proyecto de investigación, tiene una base en los criterios de Helsinki las cuales son: no maleficencia, beneficencia y justicia. Por otra parte, también tenemos en cuenta que las revistas científicas nos brindan facilidades de ayuda del cual nos apoyamos para dirigir las investigaciones (38).

Por esto mencionado hacemos referencia a que no existe plagio alguno en cuanto al proyecto de investigación.

Se entregará un documento solicitando la recaudación de los datos al director de la Escuela Académica en Tecnología Médica de la Universidad Norbert Wiener, los participantes serán informados del objetivo de la investigación, así mismo se les hará firmar un consentimiento informado en la cual no perjudicara su integridad y su salud, los datos serán anónimos respetando la seguridad de los participantes.

#### 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

##### 4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	AÑO 2022																				AÑO 2022							
	Marzo				Marzo				Abril				Abril				Mayo				Junio							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elección del tema	■																											
Planteamiento del problema		■																										
Justificación			■																									
Objetivos			■																									
Base teórica				■																								
Hipótesis					■																							
Metodología de investigación						■	■																					
Operacionalización de la variable								■																				
Población y muestra									■																			
Presupuesto										■																		
Aprobación del proyecto											■	■	■															
Recolección de datos													■	■	■	■												
Análisis de los datos																■	■											
Elaboración del informe																		■	■									
Revisión del informe																				■								
Sustentación del informe																											■	

Fuente elaboración propia

#### 4.2. Presupuesto

<b>ESQUEMA DE PRESUPUESTO</b>						
RUBRO	CANTIDAD DE RECURSOS	DEDICACION	COSTO HORA (S/.)	COSTO MES (S/.)	TIEMPO EN EL PROYECTO (EN MESES)	SUB TOTAL
		HORAS / MES				
<b>A. GASTO PERSONAL</b>						
Asesor	1	(03 h/4 m)	20.00	80.00	3	240.00
<b>TOTAL DE GASTO PERSONAL</b>						240.00
<b>B. TRABAJO DE CAMPO</b>						
Alimentación	2	2	10.00	96.00	4	380.00
<b>TOTAL DE GASTOS DE TRABAJO DE CAMPO</b>						380.00
<b>C. EQUIPOS</b>						
Cartuchos de impresión	2	(03 h/05 m)	114.00	456.00	3	1368.00
<b>TOTAL DE GASTOS DE EQUIPOS</b>						1368.00
<b>D. OTROS RUBROS</b>						
Papelería e insumos	1 millares			18.00		18.00
Fotocopia				14.00	3	42.00
Alimentación				50.00	3	150.00
<b>TOTAL, DE GASTO DE RUBROS</b>						210.00
<b>SUB TOTA (A+B+C+D)</b>						2198.00
<b>MÁS IMPUESTO (18%)</b>						395.64
<b>TOTAL</b>						2593.64

Fuente elaboración propia

## 5. BIBLIOGRAFIA

- 1) Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev. de la Facultad de Medicina de la UNAM.2018 febrero. Vol. 61(1):6-20.
- 2) Arellano I. Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este. [tesis para optar el grado de licenciada en psicología]. Universidad Peruana Unión: 2018. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri\\_Tesis\\_Bac\\_hiller\\_2018.pdf?sequence=5](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri_Tesis_Bac_hiller_2018.pdf?sequence=5).
- 3) American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3ª Ed. Darien (IL). 2014.
- 4) Wiley J, Sons L. Comportamientos de estilo de vida durante el COVID-19 - hora de conectar. Acta Psychiatr Scand 2020: 399–400.
- 5) Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa 2017 junio; volumen 4: pp 1-15.

- 6) Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana* 2018; volumen 22: 144-149.
  
- 7) De la Portilla S, Dussán C, Montoya D, Taborda J, Nieto L. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud.* 2019; volumen 24: 84-96. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.8.
  
- 8) Aguilera S, Bicienty A. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia. *Revista Salud Pública y Nutrición.* 2020. Junio; 19(2).
  
- 9) Oscar Medina-Ortiz, Franlet Araque-Castellanos, Luis Carlos Ruiz-Domínguez, Manuel Riaño-Garzón, Valmore Bermúdez. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por covid-19. *Rev Perú Med Exp Salud Pública.* 2020; 37(4):755-61.
  
- 10) Bagueño M, Curihual C, Olivares P, Wallace J, López F, Rivera G, et al. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Rev. Med* 2017; volumen (145): 1106-1114.

- 11) Ventura Suclupe Antonia del Pilar, Zevallos Cotrina Anita Del Rosario. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. ACC CIETNA (2019) Mayo; 21 (6): pp 60-67.
  
- 12) Fiorella Rosemary Allende-Rayme, Jeremi Harold Acuña-Vila, Juan Carlos-Roque, Lucy E. Correa-López. Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina, durante la pandemia. Rev. Fac. Med. Hum. 2021 Feb: pp.465-467.
  
- 13) Yaneth Herazo Beltran, Narledis Nuñez-Bravo, Lilibeth Sánchez-Guette, Fermina Vásquez-Osorio, Angel Lozano-Ariza, Edwin Torres-Herrera, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos 2020 Marz; 38: pp. 547-551.
  
- 14) Quispe W. Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del V y VI semestre de la facultad de enfermería de la universidad nacional del altiplano Puno. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Universidad nacional del altiplano Puno: 2017. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7446/Quispe\\_Mendoza\\_Waldo\\_Am%c3%a9rico.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7446/Quispe_Mendoza_Waldo_Am%c3%a9rico.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

- 15) Montenegro A, Ruíz A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Rev. Actividad fis. y deporte 2019 junio; volumen (1): 87-108.
- 16) Lamadrid C, Lobato K. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, los olivos, 2020. [tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Universidad privada del norte: 2020.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26420/Lamadrid%20Robles,%20Cielo%20Esther%20-%20Lobato%20Pineda,%20Katherine%20Luz%20-%20Parcial.pdf?sequence=1>.
- 17) Zúñiga A, Coronel M, Naranjo C, Vaca R. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. Rev. Ecuatoriana de Neurología. 2021; volumen (30): 77- 80. doi: 10.46997/revecuatneuro130100077.
- 18) Contreras A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. Rev. Med. Clin. Condes. 2013; volumen (3): 341-349.
- 19) Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev Neuropsiquiatr. 2018; volumen (1): 20-28.



- 20) Carrillo R, Carrillo D, Carrillo C, Bracho H. Alteraciones del sueño en el enfermo grave. Un evento de gran repercusión y poco tomado en cuenta. Rev. Med Int Méx. 2017 setiembre; volumen (5): 618-633.
- 21) Aguirre R. Bases anatómicas y fisiológicas del sueño. Rev. Ecuat. Neurol. 2007; Vol. (15): 1-9.
- 22) Velayos J, Molerés F, Irujo A, Yllanes D, Paternain B. Bases anatómicas del sueño. Rev. An. Sist. Sanit. Navar. 2007; vol (1): 7-17.
- 23) Granados Z, Bartra A, Bendezú D, Huamanchumo J, Hurtado E, Jiménez J, León F, Chang D. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. Rev. An Fac med. 2013; volumen (4):311-4.
- 24) Fontana S, Raimondi W, Laura M. Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. Rev. Medwave.2014 Setiembre; volumen (8): pp 6015. doi: 10.5867/medwave.2014.08.6015

- 25) Jiménez A, Monteverde E, Nenclares A, Esquivel G, De la Vega A. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. Rev. Gac Méd Méx. 2008; Volumen (1): pp 491-496.
- 26) Pérez P. Estilo de vida saludable. 2da edición. España: Gerüst creaciones s.l. 2018. 504 p.
- 27) Otáñez J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Rev. Especializada en Ciencias de la Salud. 2017; volumen (2): pp 5-11.
- 28) Ojeda M, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Rev. Nutr Hosp. 2015; volumen (5): pp 1910-1919.
- 29) Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública. 2012; volumen (2): pp 226-237.
- 30) Bernal C. Metodología de la investigación. 3ra edición. Colombia: Pearson; 2010
- 31) Hernández R. Metodología de la investigación. 3rd ed. México: Mc Graw Hill; 2014.

- 32) Baena G. Metodología de la investigación. 3ra edición. México: Grupo editorial Patria; 2017.
- 33) Arispe C, Guerrero M, Rivera O, Acuña L, Arellano C. La investigación científica. 1era edición. Perú: universidad internacional del ecuador; 2020.
- 34) Buysse D. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new Instrument for Psychiatric Practice and Research. Elsevier. 1988. November; 28.
- 35) Wilson DM, Ciliska D. Life-style assessment: Helping patients change health behaviors. Can Fam Physician. 1984; volumen (30):1665-70.
- 36) Solís Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Análisis de Salud Mental. 2015; volumen (2): pp 23-30.
- 37) Ojeda J, Quintero J, Machado I. La ética en la investigación. Telos 2007 volumen (9): pp 345-357.
- 38) Avanzas P, Bayes-Genis A, Perez de Isla L, Sanchis J, Heras M. Consideraciones éticas de la publicación de artículos científicos. Rev Esp. Cardiol. 2011; volumen (5): pp 427-429.

## **Anexos**

1. Matriz de consistencia
2. Cuestionario de Pittsburg
3. Cuestionario fantástico
4. consentimiento informado

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER - LIMA 2021”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener - Lima 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la latencia del sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la duración del sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la eficiencia habitual del sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y las alteraciones del sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y el uso de medicamentos para dormir en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021? ¿Cuál es la relación de los estilos de vida saludable y la disfunción diurna en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener – Lima 2021?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la asociación de los estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la latencia del sueño en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la duración del sueño en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la eficiencia habitual del sueño en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y las alteraciones del sueño en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y el uso de medicamentos para dormir en estudiantes de segunda especialidad. Identificar la asociación de los estilos de vida saludable y la disfunción diurna en estudiantes de segunda especialidad.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> (Hi): Existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión calidad subjetiva del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión latencia del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión duración del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión eficiencia habitual del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión las alteraciones del sueño de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre estilos de vida saludable y la dimensión el uso de medicamentos para dormir de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Hi): Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022. (Ho): No existe relación entre los estilos de vida saludable y la dimensión disfunción diurna de la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada – Lima 2022.</p>	<p><b>Variable 1</b> <b>Estilo de vida</b> Familia y amigos Actividad física Nutrición Tabaco Alcohol Sueño. Estrés Tipo de personalidad Introspección Conducción de trabajo Otras drogas</p> <p><b>Variable 2</b> <b>Calidad de sueño</b> Calidad Subjetiva del sueño Latencia del sueño Duración del dormir Eficiencia Habitual del sueño Alteraciones del sueño Uso de medicamentos para dormir Disfunción Diurna</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b> Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de Investigación</b> Cuantitativo Descriptivo correlacional Transversal</p> <p><b>Población</b> La investigación contará con la población conformada por 130 universitarios de la segunda especialidad de fisioterapia cardiopulmonar de la Universidad Norbert Wiener; en los meses de marzo a mayo del 2022.</p> <p><b>Muestra</b> Se realizará un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia; conformado por 80 estudiantes de la segunda especialidad de fisioterapia cardiopulmonar de la universidad Norbert Wiener; en los meses de marzo a mayo del 2022 y que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.</p>

## ANEXO 2 CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURH

**SEXO:** ..... **EDAD:** ..... **SEMESTRE:** ..... **CODIGO:** .....

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. **En las últimas 4 semanas**, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: / \_\_\_/\_\_\_/

2. **En las últimas 4 semanas**, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min.

3. **En las últimas 4 semanas**, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

Escriba la hora habitual de levantarse: / \_\_\_/\_\_\_/

4. **En las últimas 4 semanas**, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?

Escriba la hora que crea que durmió: / \_\_\_/\_\_\_/

5. **En las últimas 4 semanas**, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: (marque con una "X")?

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	uno o dos veces a la semana	tres o más veces a la semana
a) ¿No poder quedarme dormido(a) en la primera media hora?				
b) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada?				
c) ¿Tener que levantarme temprano para ir a los SS. HH.?				
d) ¿No poder respirar bien?				
e) ¿Toser o roncar ruidosamente?				
f) ¿Sentir frío?				
g) ¿Sentir demasiado calor?				
h) ¿Tener pesadillas o "malos sueños"?				
i) ¿Sufrir dolores?				
j) Otras razones.....				

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

MUY BUENA	
BUENA	
MALA	
MUY MALA	

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	


8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

9) Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?

Ningún Problema	
Solo un leve problema	
Un problema	
Un grave problema	

### ANEXO 3: CUESTIONARIO FANTASTICO

 <b>TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"</b>			
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes		Puntaje	
<b>F</b> amilia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
	<b>A</b> ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar) 4 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 2 1 a 3 veces por semana <input type="checkbox"/> 1 Menos de 1 vez por semana <input type="checkbox"/> 0
		<b>N</b> utrición	Mi alimentación es balanceada: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0
<b>T</b> abaco			Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años <input type="checkbox"/> 2 No en el último año <input type="checkbox"/> 1 He fumado este año <input type="checkbox"/> 0
	<b>A</b> lcohol		Generalmente fumo ___ cigarrillos por día: Ninguno <input type="checkbox"/> 2 0 a 10 <input type="checkbox"/> 1 Más de 10 <input type="checkbox"/> 0
		<b>S</b> ueño Estrés	Mi número promedio de tragos por semana es de: 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 2 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> 1 Más de 12 tragos <input type="checkbox"/> 0
<b>T</b> ipo de personalidad			Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0
	<b>I</b> ntrospección		Parece que ando acelerado/a: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0
		<b>C</b> onducción Trabajo	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0
<b>O</b> tras drogas			Yo me siento deprimido/a o triste: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi siempre <input type="checkbox"/> 0
	<b>O</b> tras drogas		Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0
			Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día <input type="checkbox"/> 2 3 a 6 por día <input type="checkbox"/> 1 Más de 6 por día <input type="checkbox"/> 0



## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título:** “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA - LIMA 2022”

**Investigadora principal:** Salas Luna, Jhair

Celular: 987011593

### **Propósito del estudio**

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Estilos de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de una universidad privada- Lima 2022”. Este es un estudio desarrollado por el investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, Salas Luna Jhair. El propósito de este estudio es relacionar los estilos de vida saludable con la calidad de sueño. Su ejecución ayudará a generar nuevos conocimientos en el campo de la salud.

### **Procedimiento**

Para su participación solo tendrá que resolver ambos cuestionarios ya mencionados, para esto se le dará un tiempo estimado de 5 a 10 minutos.

### **Riesgos del estudio**

El presente proyecto no generara ningún daño a su salud ni integridad física y psicológica.

### **Beneficios de la participación**

Con su apoyo usted estará contribuyendo al campo de salud, brindando nuevos conocimientos y generando antecedentes para seguir buscando nuevas evidencias científicas.

### **Costo de la participación**

No tiene ningún costo.

### **Confidencialidad de la información**

La información será totalmente anónima y no afectará su seguridad e integridad personal.

### **Derecho del paciente**

Si usted se siente incómodo durante el proyecto “ Estilo de vida saludable y la calidad de sueño en estudiantes de segunda especialidad de la universidad Norbert Wiener Lima 2021”, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno Para mayor información o consulta puede comunicarse con Jhair Salas Luna al teléfono 987011593 o al correo electrónico [jhair\\_1720@hotmail.com](mailto:jhair_1720@hotmail.com) Si usted tiene preguntas sobre los

aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01- 706 5555 anexo 3286.

### **Consentimiento**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2022

Edad: \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_