



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica en
Terapia Física y Rehabilitación**

**“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES Y
PERSONAL ADMINISTRATIVO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DARÍO
ARRUS DEL CALLAO – 2021 “**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

PRESENTADO POR:

BALLADARES TECS, ALVARO RODRIGO

CODIGO ORCID: 000-0002-5166-2165


ASESORA:

Mg. DIAZ MAU AIMEE YAJAIRA.

CODIGO ORCID: 0000_0002_5283_0060

LIMA – PERU

2022

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

Yo, Alvaro Rodrigo Balladares Tecsi, egresado de la Facultad de ciencia de la salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DARÍO ARRUS DEL CALLAO – 2022” Asesorado por el docente: Aimee Yajaira Díaz Mau DNI 40604280 tiene un índice de similitud de 20% veinte por ciento, con código ORCID 0000_0002_5283_0060 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

Alvaro Rodrigo Balladares Tecsi
 DNI: 71208527



.....
 Firma

MG. AIMEE YAJAIRA DIAZ MAU
 DNI: 40604280

Lima, 13 de enero de 2023

DEDICATORIA

Agradecer a dios por brindar el don de preservar siendo el guía para concretar esta hermosa profesión y también el apoyo de mi esposa, hijas y de mi madre por acompañarme y motivarme en todo lo que hago, también por mis seres querido que no están conmigo para poder decir que lo logramos

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora la Mg. Yajaira Díaz Mau por su valioso apoyo y sus sabías enseñanzas que me ayudaron en la elaboración del presente trabajo de investigación

A mi querida universidad que la llevaré siempre presente en mi corazón; así como a mis maestros, pero sobre todo a Dios por permitirme seguir en la realización de mis logros y metas.

ÍNDICE

	Págs.
Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	ii
Índice.....	iii
Índice de tabla.....	iv
Índice de figuras.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Introducción.....	viii

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	4
1.4 Justificación de la investigación.....	5
1.4.1 Teórica.....	5
1.4.2 Metodológica.....	5
1.4.3 Práctica.....	5
1.5 Limitaciones de la investigación.....	6

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.2 Bases teóricas.....	13
2.3 Formulación de hipótesis.....	19
2.3.1 Hipótesis general.....	19
2.3.2 Hipótesis específicas.....	19

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación.....	21
3.2. Enfoque investigativo.....	21
3.3. Tipo de investigación.....	21
3.4. Diseño de la investigación.....	21
3.5. Población, muestra y muestreo.....	22
3.6. Variables y operacionalización.....	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27

3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción	27
3.7.3. Validación	27
3.7.4. Confiabilidad	28
3.8. Procesamiento y análisis de datos	28
3.9. Aspectos éticos	28

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados	29
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	29
4.1.2. Prueba de hipótesis (Si aplica)	39
4.1.3. Discusión de resultados	43

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	45
5.2 Recomendaciones	46

REFERENCIAS

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Anexo 8: Informe del asesor de turno

ÍNDICE DE TABLAS Págs.

Tabla N ^ª 1	30
Tabla N ^ª 2	31
Tabla N ^ª 3	32
Tabla N ^ª 4	33
Tabla N ^ª 5	34
Tabla N ^ª 6	35
Tabla N ^ª 7	35
Tabla N ^ª 8	36
Tabla N ^ª 9	37
Tabla N ^ª 10	38

ÍNDICE DE FIGURAS Págs.

Figura N ^o 1	
Figura N ^o 2	
Figura N ^o 3	
Figura N ^o 4	
Figura N ^o 5	
Figura N ^o 6	

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo:” Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo de la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022. Método empleado será el hipotético - deductivo con enfoque cuantitativo y de tipo aplicada. La población se conformó por 90 docentes y personal administrativo de la Institución Educativa Darío Arrus del callao - 2022. Se utilizó los instrumentos como el Índice de calidad de sueño de Pittsburg que mide la calidad de sueño y el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (versión corta) para medir el nivel de actividad física. Resultados: la información obtenida en la encuesta se traspasará para el iniciar la etapa de análisis. Los principales resultados obtenidos del nivel de actividad física en los docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. El 26.3% de la muestra presentaron un nivel de actividad física bajo; el 18,8% presentó un nivel de actividad física moderado y el 55% presento un nivel de actividad física alto, y en el nivel de calidad de sueño, el 27,5% de la muestra no presentaron problemas del sueño; el 23,8% merece atención médica; el 47,5% merece atención médica más tratamiento médico y el 1,3% tiene un problema de sueño grave. Conclusiones, el estudio nos permitió concluir que los docentes y personal administrativo tiene buena actividad física, pero necesitan atención médica por que la calidad de sueño no es óptima para un buen estado de salud en esta etapa de su vida.

Abstract (inglés)

The objective of this study will be: "Determine the relationship between the level of physical activity and quality of sleep in teachers and administrative staff of the Darío Arrus Educational Institution of Callao - 2021. The method used will be the hypothetical-deductive with a quantitative approach and applied type. The population was made up of 90 teachers and administrative staff of the Darío Arrus Educational Institution of Callao - 2021. Instruments such as the Pittsburgh Sleep Quality Index that measures sleep quality and the IPAQ International Physical Activity Questionnaire (version short) to measure the level of physical activity. Results the information obtained in the survey will be transferred to start the analysis stage The main results obtained from the level of physical activity in teachers and administrative staff at the Darío Arrus Educational Institution in Callao - 202. 26.3% of the sample presented a low physical activity level; 18.8% presented a moderate level of physical activity and 55% presented a high level of physical activity, and in terms of sleep quality, 27.5% of the sample did not present sleep problems; 23.8% deserve medical attention; 47.5% deserve medical attention plus medical treatment and 1.3% have a serious sleep problem. Conclusions, the study allowed us to conclude that teachers and administrative staff have good physical activity, but they need medical attention because the quality of sleep is not optimal for a good state of health at this stage of their lives.

INTRODUCCIÓN

La actividad física y calidad de sueño son aspecto muy importante para determinar la calidad de vida en los seres humanos. Por ellos los docentes y el personal administrativo han tenido que emplear diversas plataformas virtuales, recibir información, dar trabajos, enviar formularios, requisitos en estos tiempos se ha tenido que aplicar de manera remota generan una gran carga y estrés académico por lo que pueden desarrollar diversos padecimientos que afecten su calidad de sueño y el deterioro en la actividad física que sea reflejado en la calidad de vida de los individuos. Por ello el presente estudio tendrá como objetivo “Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo. Materiales y métodos: El método empleado será el hipotético -deductivo con enfoque cuantitativo y de tipo aplicada. La población se conformó por 90 docentes y personal administrativo de la Institución Educativa Darío Arrus del Callao- 2021. Se aplicará los instrumentos: como el Índice de calidad de sueño de Pittsburg que mide la calidad de sueño y el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ) para medir el nivel de actividad física. Resultado se obtuvo que el nivel de actividad física en los docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. El 26.3% de la muestra presentaron un nivel de actividad física bajo; el 18,8% presentó un nivel de actividad física moderado y el 55% presento un nivel de actividad física alto, y en la evaluación del nivel de calidad de sueño, el 27,5% de la muestra no presentaron problemas del sueño; el 23,8% merece atención médica; el 47,5% merece atención médica más tratamiento médico y el 1,3% tiene un problema de sueño grave. Conclusiones, el estudio permitió concluir que los docentes y personal administrativo tiene buena actividad física, pero necesitan atención médica por que la calidad de sueño no es óptima para un buen estado de salud en esta etapa de su vida.

Palabras claves: Docentes, personal administrativo, calidad de sueño, nivel de actividad física.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La organización mundial de la salud considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demande un gasto de energía (1), por otro lado, el sueño es una función biológica que da a las personas comodidad, salud física y mental, es importante que dispongan del tiempo suficiente para así tener una buena salud y mejorar la calidad de vida. (2)

En Latinoamérica Venezuela y Colombia se realiza un estudio obteniendo que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte, se le atribuye el 6 % de las muertes mundiales, aunque su prevalencia se estima en 27,5 % está solo estimada un tipo de actividad física, la cardiorrespiratorio o aeróbica (3). También en Colombia la actividad física puede proteger del estrés laboral se puede obtener un resultado favorable, el 71% presentaba sedentarismo, el 29% agotamiento emocional alto, el 38% despersonalización y el 91% baja satisfacción personal.

La actividad física se correlacionó negativamente con el agotamiento emocional, pero la despersonalización se correlacionó negativamente con el agotamiento emocional, lo que sugiere que la inactividad física y el estrés laboral son comunes y que la actividad física protege contra el estrés. (4)

Se realiza una investigación en Lima - Perú el 2018, y se comprueba el nivel de actividad física en docentes de los colegios estatales, obteniendo el 58 % moderado, 37 % alta y 5 % baja, se concluye debemos de incrementar la práctica de la actividad física como parte de estilo de vida en los docentes (5).

En la actualidad la población no está manteniendo una calidad de sueño adecuada a ello se le añade la insuficiente actividad física que va deteriorando la salud y obteniendo un desequilibrio en el bienestar físico y social del individuo (6).

Se realiza un estudio en Colombia que analizo los efectos del ruido causado por el aeropuerto Internacional El Dorado en la calidad del sueño en los habitantes de 18 a 65 años, de la localidad Engativá, Bogotá obteniendo que los pobladores presentan una mala calidad de sueño por el efecto del ruido (7). Se ve afectado la actividad física y calidad de sueño por que no se mantiene en un equilibrio armónico; así mismo se realiza un estudio en Lima de 88 estudiantes de ambos sexos donde se investiga sobre la alteración del sueño y la inactividad física, buscando la relación en adolescente con sobrepeso, se obtuvo que el 33% presento sobrepeso, 5 % obesidad. El 75% considerado como mal dormir, mientras tanto la actividad física fue equitativamente en sus tres niveles debido a que los patrones circadianos se ven afectados por los cambios hormonales propias de la etapa e influyen en el comportamiento social. (8)

El estado de la calidad de sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras en el 2016 en Colombia se trabajó con 258 mujeres y 289 hombres encontrando que el 77,1% merece atención médica y el 70,3% presentó somnolencia leve a moderada y se concluyó que en las diferentes regiones se observa mala calidad del sueño y somnolencia diurna, por lo que se debe fortalecer la educación en higiene del sueño (9). La actividad física y calidad de sueño son aspecto muy importante para determinar la calidad de vida (10). Teniendo en cuenta los párrafos anteriores, el presente proyecto de investigación busco determinar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del callao – 2021.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao - 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según la dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativos en la institución Educativa Darío Arrus del callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la in Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.

- Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Dario Arrus del Callao 2021.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El estudio es teóricamente justificable porque se buscará determinar la semejanza de la actividad física y la calidad del sueño del maestro y personal administrativo; ya que ambas variables de estudio, se pueden ver afectadas en estos tiempos por el trabajo remoto realizado, aumentando la inactividad y alterando la calidad de sueño, pudiendo desarrollar complicaciones futuras como enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas, entre otras.

Saber la relación de ambas variables de estudio, permitirá poder desarrollar programas preventivos como talleres de ejercicios, de relajación, flexibilidad o pausas activas que permitan al docente mejorar su estilo de vida y así disminuir los posibles deterioros.

1.4.2 Metodológica

Este estudio es metodológicamente sólido, en función de la relación entre los dos instrumentos de investigación, como es el Índice de la calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP), validado por Luna Solís Ibeta Lima (Perú) tiene una confiabilidad de 0,57 según el alfa de Cron Bach y el Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) con una confiabilidad de 0,65 según el alfa de Bach validado en el idioma español.

1.4.3 Práctica

El conocimiento relacionado con estas variables de investigación (es decir, actividad física y calidad del sueño) se desarrollará en la práctica, contribuyendo así a la comunidad universitaria y científica, así como a las instituciones educativas a realizar las investigaciones mencionadas, por ello se realiza una intervención temprana y preventiva

con diferentes estrategias como talleres y programas de prevención para poder evitar algunas complicación futura contra la salud de los docentes y personal administrativo.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el desarrollo de trabajo de investigación, a la fecha no se ha presentado mayores dificultades la cual, se prosigue con la realización del estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Delgado, en su investigación formuló como objetivo “Determinar el nivel de actividad física de profesores en las escuelas públicas de Independencia” La metodología y Tipo de estudio fue descriptivo transversal. La Población fueron maestros de tres escuelas públicas del distrito de Independencia, al norte de Lima, participaron 103 docentes, se excluyó a tres profesores que no cumplen con los estándares de enseñanza. La herramienta utilizada fue una versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). La edad promedio de profesores participantes fue de 47 años (mínimo 21; máximo 74) Asimismo nos indica que el 55% son hombres y el resto son mujeres. Los niveles de actividad física fueron 58% moderados, 37% altos y 5% bajos. Llega a la conclusión, que un alto porcentaje de profesores en las escuelas públicas son físicamente activos. Por lo tanto, debe mantener y/o aumentar la actividad física como parte de un estilo de vida saludable. (1).

Mendoza Morí, en su investigación formuló como objetivo “Determinar la relación entre la calidad del sueño y otros factores y el dolor musculo esquelético en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada del Perú. El método fue descriptiva transversal y la población de 115 profesores universitarios. Quienes respondieron un cuestionario de 81 ítems para determinar, el dolor musculoesquelético, mediante el cuestionario de Edgar Vieira (7), el cuestionario de Pittsburgh y la Escala de Ansiedad de Beck. Los resultados de los 115 maestros fue lo siguiente: El 94% de los maestros refiere dolor en un área del cuerpo, el 90,4% de los maestros tiene dolor en el cuello, espalda baja

y la parte superior de la espalda. El 72,6% tiene una alteración mínima del sueño. El dolor músculo esquelético no está relacionado con la edad, el sexo ni con algún nivel de calidad de sueño. Conclusiones: En el estudio realizado, no hubo asociación entre dolor músculo esquelético y la calidad de sueño, y la tasa de dolor músculo esquelético en el cuello y región lumbar fue muy alta en los docentes. Asimismo, no se ha encontrado asociación entre ansiedad y dolor músculo esquelético (11).

Neira, en su estudio formuló como objetivo “Determinar la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna en docentes del turno matutino y vespertino de las instituciones públicas Ate -Lima”. Métodos y población: Descriptiva, transversal, no experimental, conformada por 56 docentes. Las herramientas: Escala de Epworth aplicada y la encuesta de Pittsburgh. Resultados: Utilizando el cuestionario de calidad del sueño, se encontró que 5 docentes (8,9%) tuvieron mala calidad de sueño, 50 docentes (89,3%) tuvieron calidad de sueño promedio y 1 docente (1,8%) tuvieron buena calidad de sueño durante el día a la vez. somnolencia, se utilizó la escala de Epworth. En la tabla, 25 docentes (44,6%) presentaron somnolencia excesiva, 29 docentes (51,8%) somnolencia diurna leve y 2 docentes (3,6%) somnolencia diurna. Generalmente durante el día. Conclusión: Se concluyó que no existe correlación entre la calidad del sueño de los docentes y la somnolencia diurna en las clases matutina y vespertina en esta institución educativa. (12).

Macullunco y Salas. En su investigación formuló como objetivo “Determinar el nivel de actividad física y la asociación con el índice de masa corporal en los docentes del Centro Educativo Cristiano Edmundo de Amicis, Lima – 2017”. El método fue observacional. Muestra cuantitativa de 58 docentes. Usando el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y peso y talla para obtener el índice de masa corporal (IMC), el uso del instrumento resultó en niveles más bajos de actividad física en 21 docentes (36,2%). 23

docentes (39,7%) tenían actividad física moderada y 14 docentes (24,1%) tenían nivel alto de actividad física. Esto quiere decir que la mayoría de los docentes (46,55%) tienen sobrepeso, seguidos de los docentes con peso moderado (29,31%), y el resto de los docentes presenta obesidad (24,14%). En cuanto a la población femenina, la mayoría realizaba actividad física moderada, observándose también actividad física vigorosa, mientras que la población masculina presentaba una mayor y menor proporción de actividad física de baja y moderada intensidad, respectivamente. El nivel más alto de actividad física se encuentra entre los 37 y los 50 años. Conclusión: El nivel de actividad física se asoció significativamente con el IMC ($p < 0,05$). (13).

Zevallos. En su estudio formuló el objetivo “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016”. Métodos que consideró fue el estudio observacional, prospectivo, transversal y relacional. La población: 69 administradores de la Universidad de Huánuco, eligió mediante el muestreo no probabilístico. Utilizó la guía de entrevistas sociodemográficas, encuesta de hábitos alimentarios y cuestionario de actividad física. Aplicó la prueba asimétrica de Spearman Row, después de calcular el criterio de kolmogorov-Smirnov con valor de p de 0,005, en el SPSS 21. Resultado: El nivel de actividad física, el 88,4% de los empleados eran sedentarios, el 8,7% tenía un nivel de actividad física moderada y el 2,9% tenía un nivel alto de actividad física. Por otro lado, para la actividad física y los hábitos alimentarios, no se encontró relación significativa con el coeficiente ($r = -0,008$; $P = 0,948$), es decir, estas variables no tienen asociación. Conclusión: No existe una relación estadísticamente entre la actividad física y los hábitos alimenticios entre los profesores de la Universidad de Huanuco-2016(14).

Marcos, en su investigación formuló como objetivo “Determinar la caracterización de la actividad física en docentes en estudio, Método: Breve descripción. Población: 40

docentes de la Escuela Académica de Enfermería de la Universidad de Huánuco en 2015. En el proceso de recolección de datos se utilizó una encuesta sociodemográfica y un cuestionario internacional de actividad física. Utilizó la prueba de chi'i cuadrado para el análisis secuencial de los resultados. Obtuvo el resultado: En total, el 55,0% (22 docentes) tenían un nivel moderado de actividad física. Por otro lado, el 50,0% (20 docentes) presentaba un bajo nivel de actividad física en el trabajo; El 52,5% (21 docentes) tenían un nivel moderado de actividad física con acceso a transporte; El 70,0% (28 docentes) tenía un nivel moderado de actividad física en el hogar, y el 52,5% (21 docentes) realizaban actividad física alta en actividades recreativas. Encontró que las diferencias eran estadísticamente significativas a frecuencias más altas ($p \leq 0.05$) utilizando la prueba de chi'-cuadrado. Conclusiones: Prevalece Universidad de Huánuco. (15).

Tello y otros. En la investigación formularon como objetivos: “Determinar la calidad del sueño, la frecuencia de somnolencia diurna y la higiene del sueño en los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor en Lima”. El método: Observacional, descriptivo y transversal. Población: 73 adultos mayores del Centro geriátrico. se aplicó el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh y la escala de Epworth y el índice de higiene del sueño modificado. Resultados: 54 participantes presentaron mala calidad del sueño, el análisis de componentes reveló muy mala y muy mala percepción de la calidad del sueño en 7 sujetos, tiempo prolongado de sueño tardío en 14 sujetos y tiempo total de sueño considerado adecuado y muy pobre en 18 sujetos, 38 sujetos tenían una menor eficiencia del sueño subjetivamente. La frecuencia de somnolencia diurna fue de 28 personas y 55 personas presentan mala higiene del sueño y se encontró que el 74,1% de participantes que tenían una mala calidad de sueño presentaban una mala higiene del sueño, aunque la asociación no fue significativa, Conclusiones: Los adultos mayores presentaron una alta frecuencia con la calidad de sueño. (16)

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Aguirre, Pimango. En su estudio tuvo como objetivo: “Los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física del docente, estudiantes y el personal administrativo de la universidad técnica del norte, en tiempos de COVID -19, 2021. Realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal del 10 % de los estudiantes universitaria, con una muestra conveniente de 180 sujetos obteniendo a través de encuesta virtual. Los resultados indicaron que el 54% de la población eran mujeres, siendo la obesidad o sobrepeso la enfermedad con mayor frecuencia, en comparación con los hábitos alimentarios y los resultados obtenidos en los tres grupos de estudio mostraron que los hábitos alimentarios saludables, mientras que el 81% del personal administrativo, consume diariamente verduras y frutas, por lo tanto el 84% de los estudiantes prefieren los alimentos procesados en un grado superior, Los estudiantes tienen un nivel alto de actividad física en un 34,44%; por otra lado el 51% de los profesores son menos activos físicamente. Conclusión, los maestros y el personal administrativo demostraron mejores patrones de alimentación y los estudiantes demostraron niveles más altos de actividad física (17).

De la Portilla y otros, En su estudio formularon como objetivo: Determinar la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes pregrados en una universidad pública de Manizales durante el primer semestre mitad de 2016. Método: descriptiva, corte transversal. Población: 547 estudiantes que participan voluntariamente en la investigación, los instrumentos que se utilizaron son la escala de la somnolencia de Héctor y el indicador de calidad de la calidad de Pittsburgh para comparar los diferentes niveles promedio en la puntuación total, aplicó la prueba de the student para mediciones independientes. Resultados: Trabajaron con 258 mujeres (47.2%) y con 289 hombres (52.8%). Los estudiantes tienden a tener la calidad del sueño merecen atención médica y

tratamiento a 77, 1%. De manera similar, el 70.3% tiene sueño ligero o moderado. Conclusión: una mala calidad del sueño y un inconveniente de una persona se presentan en diferentes áreas de dominio y disciplinas y no solo la salud de la universidad, debe aumentar la educación para la higiene durmiente (18).

Rojas y Restrepo (2018) En su investigación tuvieron como objetivo: Establecer las características del ejercicio con la relación de características de la calidad de sueño en personal administrativo de la universidad CES de Medellín. La Metodología: Enfoque cuantitativo, descriptivo, corte transversal. La población: 323 personas (docentes, administrativos y servicios generales. La muestra: 168 (65 hombres y 103 mujeres) edades de 20 a 67 años. Instrumento empleado fue el cuestionario Pittsburgh. Resultados: Determino que la asociación estadística entre las variables relacionadas como el ejercicio físico y variable calidad del sueño, encontraron que la “Frecuencia de realización de ejercicio físico”, “el sexo” y “dormir bien y levantarse descansado”, tuvieron una asociación estadísticamente significativa. Conclusión. nos resaltan que la frecuencia en la realización del ejercicio físico tiene un impacto importante en la calidad de sueño y esta característica influye en la percepción de concluir el día sin cansancio (19).

Ramírez y Rivera. En su estudio formularon como objetivo: “Conocer el nivel de actividad física del docente de planta de la universidad del Quindío”, utilizando el cuestionario IPAQ. Metodología: Cuantitativo, descriptivo, no experimental, de corte trasversal. Población: 190 docentes de la universidad del Quindío, de 18 a 69 años, con una media de 50,63 años. Aplicaron el cuestionario versión corta, para hallar los diversos niveles de actividad física en los docentes. Resultados: La mitad de docentes masculinos son físicamente activos. Conclusión: Los docentes de la Universidad del Quindío presentaron niveles de actividad física elevados (20).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física se define, como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y el gasto de energía". Según el MINSA, es un conjunto de movimientos que requiere gasto energético, esto puede ser mediante un ejercicio o deportes y está vinculado a la mejoría de la calidad de vida y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades.

Los movimientos físicos se realizan como parte del juego, el trabajo, el transporte activo, el trabajo doméstico y las actividades de ocio. Por otro lado, la OMS, nos dice que practicar actividad física brinda grandes beneficios y estos dependen de la intensidad, ya que cualquier tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna (21, 39,40)

2.2.2 NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Tenemos tres niveles de intensidad de actividad física y que está estrechamente relacionado con la energía utilizada para realizar ciertas actividades, el MET (equivalente metabólica) (21).

2.2.3 TIPOS DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Actividad física baja:

Nos permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras llenamos la energía que usas todos los días. Por ejemplo: desplazarse lentamente. (6MET).

- Actividad física Moderada: aumento de la sensación de calor, sudoración ligera, aumento del ritmo cardiorrespiratorio, pero aún puede hablar sin que le falte el aire. Gustos: Caminar ligero (más de 6 km/h) o andar en bicicleta (16-19 km/h) (3-6 MET)

- Actividad física Vigorosa: La sensación de calor y sudor se vuelve más vigorosa. El ritmo cardíaco aumenta y necesita respirar más, lo que dificulta hablar durante el trabajo duro. Los deportes o las actividades al aire libre como la carrera vigorosa o ciclismo (19-22 km/h) (más de 6 metros). Hay varias formas de medir la actividad física, una de las cuales es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (22).

2.2.4 INSTRUMENTO IPAQ INTERNACIONAL (PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)

Fue Creado para controlar el nivel de actividad física; en Ginebra en 1997-1998 y aprobado en 12 países, ha sido utilizado en edades de 15 a 69 años con buenos resultados en términos de eficacia y reproducibilidad.

Otra sección corta del cuestionario analiza 3 actividades, como caminar, actividades de intensidad moderada y 30 actividades de intensidad vigorosa, y la puntuación final en la forma corta incluye la suma de la duración (minutos) y la frecuencia (días) (veinte) de las actividades mencionadas. Tres). Los datos se basan en el seguimiento de la energía medido en MET, que se define como un múltiplo de la tasa metabólica basal en reposo (1MET), y los minutos MET se obtienen multiplicando el producto de cada nivel de actividad por la cantidad de minutos utilizados para obtenerlo. Los multiplicadores de minutos MET equivalen a kilocalorías para una persona de 60 kg. (24).

El consumo mínimo para el organismo es de 3.5 ml de O₂/kg de peso /min (1MET – 1 kcal o 1kcal – 0.78 MET)

MET – minutos x (peso en kg) / 60

Los valores obtenidos por la IPAQ

1. Caminar: 3.3 MET
2. Actividad física moderada 4.0 MET
3. Actividad física vigorosa 8.0 MET (25).

PUNTUACION CATEGORICA DEL IPAQ

Categoría 1: Baja

- No hacen ninguna actividad física por lo tanto no es suficiente para alcanzar la categoría 2 o 3.

Categoría 2: Moderado

Corresponde los siguientes criterios:

- 3 o más días de actividad intensa, al menos 20 minutos al día
- 5 o más días de actividad moderada o caminar durante al menos 30 minutos al día
- Al menos 600 MET-min/semana el día 5 de cualquier combinación de actividades de caminata de intensidad moderada a vigorosa. (26).

Categoría 3: alta

Como son dos puntos de vista:

- 3 días de actividades de alta intensidad proporcionando 1500 minutos de MET por semana.
- Realizar actividad combinada con caminata durante 7 días con una intensidad de al menos 3000 MET minutos/semana (27).

2.2.5 SUEÑO

Es biológicamente y fisiológicamente una actividad dinámica que se manifiesta y es necesario para el organismo al término del día, pero el estado de sueño es reversible a los diversos estímulos del entorno o ambiente, porque genera cambio al nivel electroencefalógrafos que lo va diferencia del estado de vigilia (28).

Se puede referir que un sueño es algo espontaneo y cíclico cuando una persona cae en un estado de inconsciencia, generalmente cuando no duerme bien. Dado que tenemos niveles de profundidad y cambios fisiológicos, pero la falta de sueño puede explicarse por el hecho de que su calidad de vida se ve afectada (29).

2.2.5.1 FISIOLOGÍA DEL SUEÑO

El sueño se asociado al ciclo de la luz – oscuridad por la rotación de la tierra que condiciona al llamado patrón circadiano del ciclo vigilia – sueño; este proceso afecta a la parte respiratoria, cardiovasculares, temperatura, hormonal, inmunológicas, metabólica y no brinda un estado de homeostasis. El sistema reticular que está ubicado en el tronco encefálico nos brinda información sensorial que es procesado en el sistema nervioso periférico; los neurotransmisores que están presenten en los ciclos de sueño- vigilia (29).

Los neurotransmisores, la dopamina son primordial en la vigilia, pero la histamina es excitatorio que se genera en el hipotálamo posterior, por lo tanto, es exclusivo el núcleo tuberomamilar que nos mantiene en una situación de alerta, las orexinas se producen en el hipotálamo y favorecen a la vigilia, el glutamato es el mayor neurotransmisor; el acetilcolina facilita la regulación en el sueño REM, la serotonina se encarga de inhibidor del sueño REM, pero coopera a la modulación de la melatonina que se secreta de la glándula pineal por la disminución de la luz , y esto da proceso a la somnolencia que da inicio al sueño que se relaciona al ciclo del día y la noche (30).

2.2.5.2 ETAPAS DEL SUEÑO:

Etapa Rem:

Etapa 1: Es una etapa de somnolencia, que afecta al ritmo cardiaco como a la parte respiratoria produciendo un efecto de similar a la vigilia, hay presencia de tensión muscular disminuido, tampoco se observa movimientos oculares, si se llegan a presenciar es pausados.

Etapa 2 - 3: Es la etapa hay una sueño superficial o ligero, que se diferencia por la disminución mayor del ritmo electroencefalógrafo, donde se observa la presencia de husos de sueño y los complejos k, proceso que es responsable el tálamo, hay presencia de tensión muscular pero no hay presencia de movimientos oculares.

Etapa 4: En esta etapa hay un sueño profundo, hay presencia de ritmo electroencefalógrafo disminuido, ya no hay movientes oculares, la tensión muscular se mantiene. Donde el sueño es profundo y lento, en parte se produce la restauración del organismo, el individuo realiza diferentes posturas y da giros (31).

Etapa NO REM (NREM)

Se conoce por que el individuo es fácil despertarlo (sueño paradójico), porque se mantiene en un estado de alerta, hay presencia de movimientos oculares rápidos, se evidencia la ausencia de la tensión muscular, pero el tejido musculo – tendinoso que está ubicado en el abdomen sigue además trabajando en la respiración. Durante la fase de sueño, los movimientos oculares (REM) y sueño lento (NREM) cambian de 4 a 5 veces durante la noche, el sueño lento dura aproximadamente 6 horas y el sueño REM después de solo 2 horas, una persona puede despertarse. Se despierta por algún ruido, porque el sueño no se acaba porque en el futuro nos trae diversas enfermedades al no completar el tiempo adecuado (31).

2.2.5.3 CALIDAD DE SUEÑO

Un buen sueño no es solo una buena noche de sueño, sino que también es beneficioso para el organismo funcione normalmente durante el día y alcance un nivel efectivo mientras realiza diversas actividades. El sueño es un trabajo al que dedicamos la mayor parte de nuestra vida, vital para nuestra salud y componente para brindar una calidad de vida óptima. Por lo tanto, la calidad de sueño es un aspecto clínico poco entendido, que hace falta comprender los factores que determinan y la incidencia en cada persona (31). Existen diversos instrumentos para medir la calidad de sueño del individuo, siendo el más utilizado el cuestionario de Pittsburg (ICSP).

2.2.5.4 Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP)

El índice de calidad del sueño de Pittsburgh fue desarrollado en EE. UU. por Daniel Buysse y col. en 1988 y validado en 1989 para evaluar y analizar la calidad del sueño y los cambios clínicos. El cuestionario contiene 19 preguntas de autoevaluación y 5 preguntas específicas para socios. del cuarto, siendo las primeras 19 preguntas para una puntuación global. Se organizan en 7 ítems: Calidad subjetiva de sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna (32).

PUNTUACIÓN	VALOR
Menor de 5	Denominada sin problemas del sueño
De 5 a 7	Merece atención medica
De 8 a 14	Merece atención y tratamiento medico
Mayor de 15 a mas	Se trata de un problema de sueño grave
Por lo tanto a mayor puntuación menor calidad de sueño	

2.3. Formulación de hipótesis (Si aplica)

2.3.1. Hipótesis general

- Hi: Existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

2.3.2. Hipótesis específicas.

- Existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- No existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- No existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

- Existe relación directa entre actividad física y calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2021.
- No existe relación directa entre actividad física y calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2021.
- Existe la relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- No existe la relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Existe relación directa entre actividad física y calidad de sueño según su dimensión alteraciones de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- No existe relación directa entre actividad física y calidad de sueño según su dimensión alteraciones de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

- No existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- No existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. **Método de la investigación:** Se aplicó la deducción hipotética porque comienza con una hipótesis sugerida por datos empíricos y aplica las reglas especificadas para probar si la hipótesis inicial es verdadera o falsa. (32).

3.2. **Enfoque de la investigación:** Es cuantitativo; dado que los datos se recopilarán a través de una encuesta en línea, los estudiaremos mediante análisis estadístico (32).

3.3. **Tipo de investigación:** Es fundamentalmente básico, ya que se buscará nuevos conocimientos para enriquecer el conocimiento científico (32).

3.4. **Diseño de investigación:** Se desarrolla el diseño descriptivo, correlacional no experimental porque no se manipulan las variables ya que solo se observa el fenómeno en estudio. Es transversal, ya que la recolección de datos se realizará en un momento específico y en una población específica (32).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

La población estuvo formada por los docentes y personal administrativos de la institución educativa Darío Arrus del Callao-2021. En total 90 encuestados, entre docentes y personal administrativo.

Muestra:

La muestra de estudio es censal y estuvo conformada por 90 personas ente docentes y personal administrativos de la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021, que cumplan los criterios de inclusión y exclusión.

Se realiza un tipo de muestreo probabilístico por convivencia

Criterios de inclusión

- Docentes y personal administrativo que acepten participar en el estudio.
- Docentes y personal administrativo que completen el llenado de los instrumentos.
- Docentes y personal administrativo de 28 años a 55 años
- Docentes y personal administrativo que figuraban en planilla

Criterios de exclusión

- Docentes y personal administrativo que tenga una enfermedad terminal.
- Docentes o personal administrativo que tomen medicación para dormir.
- Docentes o personal administrativo que presenten licencia médica o discapacidad
- Docentes y personal administrativo que realicen ejercicios físicos.
- Docentes y personal administrativo que tomen algún suplemento vitamínico.

3.6. Variables y operacionalización:

VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA
Calidad de sueño	Instrumento que mide estas variables es Pittsburgh	<p>Calidad subjetiva de sueño</p> <p>Latencia de sueño</p> <p>Eficiencia del sueño</p> <p>Duración de sueño</p> <p>Alteraciones del sueño</p>	<p>Preg.6: ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?</p> <p>Preg 2: ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?</p> <p>Pre 5a: No poder quedarme dormido(a) en la primera media hora?</p> <p>Preg 4: ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?</p> <p>Preg 1: ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar?</p> <p>Preg 3: A qué hora se levanta de cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?</p> <p>Preg 4: ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?</p> <p>Preg 5: b) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada?</p>	Ordinal	<p>Puntuación / Valor</p> <p>Menor de 5: Denominada sin problemas del sueño</p> <p>De 5 a 7: Merece atención medica</p> <p>De 8 a 14: Merece atención y tratamiento medico</p> <p>Mayor de 15 a más: Se trata de un problema de sueño grave</p>

		<p>Uso de medicaciones para dormir</p> <p>Disfunción diurna</p>	<p>c) ¿Tener que levantarse temprano para ir a los SS. HH?</p> <p>d) ¿No poder respirar bien?</p> <p>e) ¿toser o roncar ruidosamente?</p> <p>f) ¿Sentir frío?</p> <p>g) ¿Sentir demasiado calor?</p> <p>h) ¿tener pesadillas o malos sueños?</p> <p>i) ¿sufrir dolores?</p> <p>j) Otras razones</p> <p>Preg. 7: ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas medicas por el medico) para dormir?</p> <p>Preg 8: ¿cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?</p> <p>Preg 9: ¿ Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias ?</p>		<p>Por lo tanto, a mayor puntuación menor calidad de sueño</p>
--	--	---	--	--	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos de la presente investigación se usó la técnica de la encuesta, enviando por vía web a cada integrante, los cuestionarios de actividad física (IPAQ) y calidad de sueño Pittsburgh.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Cuestionario calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP): Lo creo Byusee 1989, brindado un resultado global de la calidad del sueño, conformado por siete dimensiones. (33)

Ficha técnica:	
Nombre	Cuestionario calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP)
Autor	Buysse y colaboradores.
Procedencia	Estados Unidos 1989
Adaptada Peruana	Dra. Ybeth Luna Solis y colaboradores 2015
Aplicación	Individual y / o colectivo
Ámbito de aplicación	Jóvenes y adultos, con fines médico, clínico e investigación
Duración	20 a 30 minutos, aproximadamente
Finalidad	Evalúa la calidad del sueño, a través de siete dimensiones Calidad subjetiva de sueño, Latencia de sueño, Eficiencia del sueño, Duración de sueño, Alteraciones del sueño, Uso de medicaciones para dormir, Disfunción diurna. Permite valorara de forma rápida tanto la calidad de sueño de los adultos como los problemas relacionados que esta persona puede presentar.

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ): Se usará la versión corta de 7 ítems, proporciona datos sobre el tiempo empleado a trasladarse, en actividades de intensidad moderada y en actividades sedentarias. (34)

Ficha técnica	
Nombre	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)
Autor	Román Viñas, B
Procedencia	: Barcelona – España 2013
Aplicación	: Individual y / o colectivo
Ámbito de aplicación	: Jóvenes y adultos.
Duración	: 20 a 30 minutos, aproximadamente
Finalidad	Conocer el tipo de actividad física que realizan en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días
NIVELES	MET
Nivel de actividad física vigorosa	3000 METS min-semana (7 días) y 1500 METS min- semana METS (3 días)
Nivel de actividad física moderada	600 MET min-semana (5 días)
Nivel de actividad física baja	Menos de 600 MET min- semana

3.7.3. Validación

- **Cuestionario de calidad de sueño Pittsburgh:** Se utilizará la versión en español verificada por Luna Solís, Ybeth. Lima, Perú. (35).
- **Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)** se utilizará la traducción en castellano verificada en una población de España y Perú - Puno. (36,41)

3.7.4 Confiabilidad

Cuestionario de calidad de sueño Pittsburgh: La versión que se aplica es de Luna Solís, Ybeth, presenta una confiabilidad de 0,57 según el alfa de Cronbach. (35).

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ): la versión traducida al español tiene una confiabilidad de 0,65 según el alfa de Cronbach. (36).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Después de recolectar los datos se aplicó el programa de SPSS22 para el análisis de los datos. El método de análisis es de forma cuantitativa, evalúa la media, mediana, desviación estándar y rango. Asimismo, dado que las variables del estudio son ordinales se usó la prueba de Rho de Spearman para determinar la correlación de estas. Para la confiabilidad de los instrumentos se usó del coeficiente de alfa de Cronbach, y también pasaron por expertos para su validación correspondiente.

3.8. Aspectos éticos

El trabajo de estudio se basó en los principios éticos de Helsinki que son: No maleficencia, beneficencia y justicia. Se le envió una notificación para el permiso de la recolección de datos al director de la Institución Educativa Darío Arrus. Se informó a los integrantes el objetivo del

trabajo de estudio y que su participación es voluntaria por medio del consentimiento informado, no se perjudicó la integridad, seguridad o la salud de ellos. Los datos que se obtuvieron permanecen en el anonimato respetando los resultados de los integrantes.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo

Los resultados que a continuación se presenta

TABLA 1 nivel de actividad física en los docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021

Actividad física

En la tabla se presenta la evaluación del nivel de actividad física de la muestra formada por 80 docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. El 26.3% de la muestra presentaron un nivel de actividad física bajo; el 18,8% presentó un nivel de actividad física moderado y el 55% presento un nivel de actividad física alto.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido actividad vigorosa	44	55,0	55,0	55,0
actividad moderada	15	18,8	18,8	73,8
actividad leve	21	26,3	26,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Estadísticos

actividad física total

N	Válido	80
	Perdidos	0
Media		3627,15
Mediana		2076,00
Desv. Desviación		4906,999
Rango		28686
Mínimo		0
Máximo		28686
Suma		290172

El resultado promedio de actividad física 3627,15 puntos con una desviación de 4906,999 donde la mitad de los pacientes obtuvieron una marcación 2076,00, además, la máxima puntuación alcanzada por los pacientes es de 28686 puntos.

TABLA 2 la calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021

CALIDAD DE SUEÑO

En la tabla se presenta la evaluación del nivel de calidad de sueño de la muestra formada por 80 docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2021. El 27,5% de la muestra no presentaron problemas del sueño; el 23,8% merece atención médica; el 47,5% merece atención médica más tratamiento médico y el 1,3% tiene un problema de sueño grave.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	sin problemas del sueño	22	27,5	27,5	27,5
	Merece atención medica	19	23,8	23,8	51,2
	Merece atención y tratamiento medico	38	47,5	47,5	98,8
	Se trata de un problema de sueño grave	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Estadísticos

Calidad de sueño

N	Válido	80
	Perdidos	0
Media		7,55
Mediana		7,00
Moda		4
Desv. Desviación		3,178
Varianza		10,099
Rango		13
Mínimo		3
Máximo		16
Suma		604

El resultado promedio de calidad de sueño 7,55 puntos con una variación de 3,178 donde la mitad de los pacientes obtuvieron una marcación 7,00 además, la mínima puntuación es de 3 y la máxima puntuación alcanzada por los pacientes es de 16 puntos.

TABLA 3 La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021

Correlaciones

			Actividad física total	CALIDAD DE SUEÑO SUBJETIVA
Rho de Spearman	Actividad física total	Coefficiente de correlación	1,000	,516**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	CALIDAD DE SUEÑO SUBJETIVA	Coefficiente de correlación	,516**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión calidad subjetiva es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión calidad subjetiva en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.516 existiendo correlación moderada.

TABLA 4 La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.

Correlaciones

			Actividad física total	LATENCIA DE SUEÑO
Rho de Spearman	Actividad física total	Coeficiente de correlación	1,000	,817**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	LATENCIA DE SUEÑO	Coeficiente de correlación	,817**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión latencia de sueño es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.817 existiendo correlación alta.

TABLA 5 la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.

Correlaciones

			Actividad física total	EFICIENCIA DE SUEÑO HABITUAL
Rho de Spearman	Actividad física total	Coeficiente de correlación	1,000	,464**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	EFICIENCIA DE SUEÑO HABITUAL	Coeficiente de correlación	,464**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión eficiencia de sueño habitual es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y eficiencia de sueño habitual en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.464 existiendo correlación moderada.

TABLA 6 La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?

Correlaciones

			Actividad física total	DURACIÓN DE SUEÑO
Rho de Spearman	Actividad física total	Coefficiente de correlación	1,000	,843**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	DURACIÓN DEL DORMIR	Coefficiente de correlación	,843**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión duración de sueño es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.843 existiendo correlación grande. Perfecta y positiva.

TABLA 7 La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021.

Correlaciones

			Actividad física total	ALTERACIÓN DEL SUEÑO
Rho de Spearman	Actividad física total	Coeficiente de correlación	1,000	,595**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	ALTERACIÓN DEL SUEÑO	Coeficiente de correlación	,595**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión alteración del sueño es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión alteración del sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.595 existiendo correlación moderada.

TABLA 8 La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao 2021

Correlaciones

			Actividad física total	USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR
Rho de Spearman	Actividad física total	Coefficiente de correlación	1,000	,414**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR	Coefficiente de correlación	,414**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión uso de medicamentos para dormir es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión uso de medicamentos para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2021. Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.414 existiendo correlación moderada.

¿**TABLA 9** La relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021

●

Correlaciones

			Actividad física total	DISFUNCIÓN DIURNA
Rho de Spearman	Actividad física total	Coeficiente de correlación	1,000	,837**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	DISFUNCIÓN DIURNA	Coeficiente de correlación	,837**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

- El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño según dimensión disfunción diurna es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo tanto, si existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.837 existiendo correlación alta.

4.1.2. Prueba de hipótesis (Si aplica)

Hipótesis general/ Objetivo General

Hipótesis nula (Ho):

No existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

Hipótesis Investigador(Ha)

Existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

4.1.2.1 Tabla de Coeficiente de correlación Actividad física * calidad de sueño-

Correlaciones

			Actividad física	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,936**
	Total	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Calidad de	Coeficiente de correlación	,936**	1,000
	Sueño	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre actividad física y la calidad de sueño es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.936 existiendo correlación muy alta.

4.1.3. Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación titulado, nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao – 2022, se determinó la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo. Puesto que bajo el entorno se han tenido que adecuar y realizar sus actividades académicas y realizar las clases virtuales frente a un ordenador, computadora portátil o celular por periodos de tiempo prolongado y por la alta demanda laboral, pudiendo tener alteraciones importantes en el patrón del sueño y también consecuentemente una disminución en el nivel de sus actividades físicas.

Los resultados obtenidos muestran que existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo la cual fue establecida con la prueba Rho de Spearman y se obtuvo una $p < 0,05$; encontrándose una relación inversa y alta ($\rho = -0,717$).

Se presenta la evaluación del nivel de actividad física de la muestra formada por 90 docentes y personal administrativo en la I.E Darío Arrus del Callao – 2021. El 26.3% de la muestra presentaron un nivel de actividad física bajo; el 18,8% presentó un nivel de actividad física moderado y el 55% presentó un nivel de actividad física alto, el promedio de actividad física 3627,15 puntos con una desviación de 4906,999 donde la mitad de los pacientes obtuvieron una marcación 2076,00, además, la máxima puntuación alcanzada por los pacientes es de 28686 puntos. ; mientras que Delgado (2019) encontró que los niveles de actividad física fueron 58% moderados, 37% altos y 5% bajos. Con un alto porcentaje de profesores en las escuelas públicas son físicamente activos. Por lo tanto, se concluye que hay una relación con los resultados obtenidos, de la muestra de investigación con el estudio del autor.

En la evaluación obtenida en la calidad de sueño se encontró de la muestra formada por 80 docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. El 27,5% de la muestra no presentaron problemas del sueño; el 23,8% merece atención médica; el 47,5% merece atención médica más tratamiento médico y el 1,3% tiene un problema de sueño grave. Lo que indica que el promedio de calidad de sueño 7,55 puntos con una variación de 3,178 donde la mitad de los pacientes obtuvieron una marcación 7,00 además, la mínima puntuación es de 3 y la máxima puntuación alcanzada por los pacientes es de 16 puntos.

Por otro lado, Neyra (2018) nos indica que 5 docentes (8,9%) presentaron mala calidad de sueño y 50 docentes (89,3%) con una moderada calidad de sueño y 1 docente (1,8%) presento buena calidad de sueño. Se difiere con el estudio de Mendoza, Morí (2019) que obtuvo de 115 profesores universitarios que se aplicó el cuestionario de Pittsburg, resultó que el 72,6% tiene una alteración minina del sueño.

Con respecto a la relación entre la entre el, nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao – 2021, se encontró que existe relación ($p < 0,05$) inversa y moderada ($\rho = -0,717$). Nos refiere Rojas y Restrepo (2018) determinó que la asociación estadística entre las variables relacionadas como el ejercicio físico y variable calidad del sueño, nos cabe resaltar que la frecuencia en la realización del ejercicio físico tiene un impacto importante en la calidad de sueño.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño según la dimensión calidad subjetiva en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño según la dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y eficiencia de sueño habitual en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión alteración del sueño en docentes y personal administrativo en la Institución

Educativa Darío Arrus del Callao – 2021 Además, el coeficiente de correlación resultante es 0.595 existiendo correlación moderada.

- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión uso de medicamentos para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.
- Se concluyó que existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021.

5.2 Recomendaciones

- Es necesario que se programe cada 4 meses con un mínimo de dos Webinar para los docentes y personal administrativo, con la finalidad de reconocer y valorar la importancia de la calidad del sueño y su impacto en el desempeño laboral; asimismo la manera de cómo lograr una buena calidad de sueño.
- Promover técnicas para incrementar la tasa de respuesta en cuestionarios online e impulsar una sociedad con valores, y sensibilizar la importancia que tiene los cuestionarios online.
- Es necesario generar estrategias de divulgación a través de jornadas de concientización y generación de programas que estimulen la realización de actividad física al personal docente y administrativo.
- Se recomienda al personal docente y administrativo que utilizan medicamentos naturales como infusiones para mejorar la calidad de sueño

- Es necesario generar estrategias de divulgación a través de jornadas de concientización una buena calidad de sueño al personal docente y administrativo.
- Se recomienda al personal docente y administrativo que realicen una visita al médico para controles y así prevenir enfermedades futuras.
- Se recomienda mantener y mejorar la práctica de actividad física para la salud en esta población por los hallazgos encontrados en el presente estudio da a conocer como se encuentra personal docente y administrativo.
- Evaluar y promover mejoras en la calidad del sueño y los niveles de actividad física de los docentes y administrativos de la institución educativa Darío Arrus del Callao, para prevenir y/o prevenir la mala calidad del sueño y los bajos (o sedentarios) niveles de actividad física que conducen a un bajo desempeño laboral.

REFERENCIAS

1. Bravo Bartra María Isabel. Actividad Física Intensa: Dulce O Amargo. Rev. Clin Med Fam [Internet]. 2012 Feb [Citado 2021 Dic 07]; 5 (1): 76-76. Disponible En: [Http://Scielo.Isciii.Es/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1699-695X2012000100016&Lng=Es](http://Scielo.Isciii.Es/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1699-695X2012000100016&Lng=Es). <https://Dx.Doi.Org/10.4321/S1699-695X2012000100016>.
2. Carrillo-Mora Paul, Barajas-Martínez Karina Gabriela, Sánchez-Vázquez Itzel, Rangel-Caballero María Fernanda. Trastornos Del Sueño: ¿Qué Son Y Cuáles Son Sus Consecuencias? Rev. Fac. Med. (Méx.) [Revista En La Internet]. 2018 Feb [Citado 2021 Dic 07]; 61(1): 6-20. Disponible En: [Http://Www.Scielo.Org.Mx/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0026-17422018000100006&Lng=Es](http://Www.Scielo.Org.Mx/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0026-17422018000100006&Lng=Es).
3. García CM, González-Jurado JA. Impacto De La Inactividad Física En La Mortalidad Y Los Costos Económicos Por Defunciones Cardiovasculares: Evidencia Desde Argentina. Rev Panam Salud Publica. 2017;41: E92.
4. Suárez Y Ramón Y Zapata Y Santiago Colombia (2013). Estrés Laboral Y Actividad Física En Empleados.
5. Delgado, L. (2019). Nivel De Actividad Física En Docentes De Colegios Estatales De Un Distrito De Lima. Peruvian Journal Of Health Care And Global Health, 2(1), 13–16. Recuperado a partir de [Http://Revista.Uch-Edu.pe/Index](http://Revista.Uch-Edu.pe/Index)
6. Niño y Pérez (2016), Calidad Del Sueño Asociado Al Ruido Causado Por La Operación Del Aeropuerto El Dorado En Adultos de la Localidad de Engativá, Bogotá,

Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales Udca Facultad De Medicina
Trabajo De Investigación Bogotá D.C. 2016

7. Morales, Pacheco (2016) Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enferm. glob.* [Internet]. 2016 Oct [citado 2021 Dic 07]; 15(44): 209-221.

Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000400009&lng=es.
8. Fontana, Waldina (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal .Quality of sleep and selective attention in university students: descriptive cross-sectional study
9. De la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Taborda Chaurra J, Nieto Osorio LS. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud.* 2019; 24 (1): 84-96. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.8
10. Lozano, L. (2021). Nivel de actividad física en la ciudad de Lima Centro-2017. *Revista Médica de Trujillo*, 16(2).
11. Mendoza Farfán, G., & Mori Belleza, S. S. (2019). Calidad de sueño y otros factores asociados al dolor músculo esquelético en docentes de la facultad de ciencias de la salud en una universidad privada peruana. Neyra K. Calidad de sueño y su relación con la somnolencia diurna en docentes de un colegio nacional de turno mañana y tarde de lima, diciembre 2017. *Repositorio Norbert Wiener.* 2018 junio.; 1(1).

12. Macullunco Contreras Y Salas Santisteban, Edy Brando (2017). nivel de actividad física y la asociación con el índice de masa corporal en La plana docente del centro educativo cristiano Edmundo de Amicis, Lima – 2017. disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1221>.
13. Zevallos, (2016). En su investigación tuvieron como *Objetivo: “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016”*. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/80293158.pdf>.
14. Marcos Carlos, Yesica Meltina (2015). Caracterización de la Actividad Física en Docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco - 2015. [Tesis para Título]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2016. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/202/T_047_45416758_T.pdf?s
15. Tello Rodríguez Tania, Varela Pinedo Luis, Ortiz Saavedra Pedro José, Chávez Jimeno Helver, Revoredo Gonzáles Carlos. Calidad del sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño en el Centro del Adulto Mayor Mirones, Es Salud, Lima, Perú. Acta méd. peruana [Internet]. 2009 Ene [citado 2021 Nov 16]; 26(1): 22-26. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172009000100008&lng=es.
16. Aguirre J, Pinango M. Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021. [TESIS LICENCIATURA]. Ibarra- Ecuador. Universidad técnica del norte

facultad ciencias de la salud carrera de nutrición y salud comunitaria; 2021. Disponible en:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

17. Portilla-Maya Sonia de la, Dussán-Lubert Carmen, Montoya-Londoño Diana Marcela, Taborda-Chaurra Javier, Nieto-Osorio Luz Stella. Calidad De Sueño Y Somnolencia Diurna Excesiva En Estudiantes Universitarios De Diferentes Dominios. Hacia promoc. Salud [Internet]. Junio de 2019 [consultado el 13 de noviembre de 2021]; 24 (1): 84-96.
18. Rojas Osorio Susana y Restrepo bohorquez leidy Daniela (2018). Características del ejercicio y su relación con las características de la calidad de sueño en personal administrativo de la universidad CES de Medellín
19. Ramírez González, N., Rivera Rojas, V. A., & Ríos Flórez, L. F. . Niveles de actividad física de los docentes de planta de la Universidad Del Quindío, a través del cuestionario IPAQ. 2019.
20. Rosales Y, Orozco D, Yaulema L, Parreño A, Caiza A. Actividad física y salud en docentes. Una revisión. Apuntes Medicine de l'Esport. 2017; 196 (52): 159-166.
21. Negro, J. R., & Irigoyen, J. Y. (2019). Nivel de actividad física realizada por docentes de educación física en las sesiones impartidas en el primer y segundo curso de educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 213-215.
22. Tapia Ortiz, R. S., Reynoso Sánchez, B. A., Maza Puma, D., & Osorio Martínez, K. A. (2021). Nivel de actividad física en docentes de la Facultad de Medicina de una

universidad privada de Lima, durante la pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.

23. Martínez-Gómez David, Martínez-de-Haro Vicente, Pozo Tamara, Welk Gregory J., Villagra Ariel, Calle Marisa E. et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2009 Jun [citado 2021 Nov 15]; 83(3): 427-439. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es.
24. Barrera Raíza. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Rev. Enfermería del trabajo. 2017; 7 (2): 49-54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
25. Cuestionario Internacional de Actividad Física. (IPAQ). versión corta. [Internet] 2016. Disponible en: https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links
26. Jiménez Santamaria MDR. Asociación entre el nivel de actividad física y la presencia de sobrepeso, y obesidad en adultos de 20 a 60 años del área urbana del Ecuador en base a los datos de la Encuesta nacional de salud y nutrición. Universidad San Francisco de Quito. 2015 mayo
27. López Zurita KA. Calidad de vida y nivel de actividad física en docentes fumadores y no fumadores de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte [Tesis de pregrado en Internet].; 2021 [cited 13 nov. 2021]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11036>.
28. Granados-Carrasco Zaida, Bartra-Aguinaga Angie, Bendezú-Barnuevo Daniella, Huamanchumo-Merino Jorge, Hurtado-Noblecilla Eduardo, Jiménez-Flores José et al.

- Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. En. Fac. med. [Internet]. 2013 Oct [citado 2021 Nov 15]; 74(4): 311-314.
29. Concha Aguilar, Michael, et al. *Calidad de sueño y percepción docente actitud escolar estudiantes de tercero básico de escuela de zona urbana, Talca*. Diss. Universidad Católica del Maule, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela de Pedagogía en Educación General Básica, 2018.
30. Rey J RE. Cansancio y somnolencia durante el desempeño Laboral de los conductores interprovinciales empresa peruana y planteamiento de propuestas. Rev. Perú. Med.Exp. salud Publica. 2010 junio; 27(2).
31. Padilla González, H. (2019). Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, durante el periodo abril 2019 – septiembre 2019. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional. Quito: UCE. 109 p.
32. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. et al. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in a Peruvian Sample. An Salud Mental [Internet]. 2015; 31(2):23–30.
33. Hernández R. Metodología de la investigación. 6rd ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
34. Buysse D. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new Instrument for Psychiatric Practice and Research. Elsevier. 1988. November; 28.
35. Craig C, Sjostrom M. international Physical Activity Questionnaire: 12- country Reliability and Validity. Med Sci Sports Exercise. 2003. August; 35(8)
36. Solis Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Análisis de Salud Mental. 2015; 31(2).

37. Martínez D, Pozo T. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Publica. 2009. Junio; 83(3).
38. Heredia Gutiérrez GM, Rivera Zambrano XE. Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo del 2013 [tesis de licenciados en nutrición y dietética]. Ecuador: Universidad técnica de Manabí; 2013.
39. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Actividad física. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
40. MINSA. Módulo educativo: Promoción de la actividad física para la salud [Internet], 2015; 50. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>
41. Fuentes J, Canqui B, Mendoza CI, Torres F, Viveros A, Lipa M, Gomez R, Cossio M. Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 8 de julio de 2019 [citado 10 de octubre de 2021];23(1):4-13

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez y Confiabilidad del instrumento

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Anexo 7: Programa de intervención (para estudios experimentales)

Anexo 8: Informe del asesor de turnitin

Anexo1: Matriz de consistencia

“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DARÍO ARRUS DEL CALLAO – 2021 “

FORMULACIÓN DE PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao - 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión calidad del sueño subjetiva en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre el nivel de la actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y la calidad de sueño según su dimensión calidad del sueño subjetiva en docentes y personal administrativo en la institución educativa Darío Arrus del Callao 2021? 	<p>NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA</p> <p>Actividad física baja</p> <p>Actividad física Moderada</p> <p>Actividad física Vigorosa</p>	<p>Hipótesis general</p> <ul style="list-style-type: none"> Hi: Existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. <ul style="list-style-type: none"> Ho: No existe relación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. <p>2.3.2. Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe relación directa entre actividad física y la Calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Descriptivo – correlacional</p> <p>Transversal</p> <p>Población</p> <p>Estará conformado por 90 personas entre docentes y personal</p>

<p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo. ● Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo. ● Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo. ● Identificar la relación que existe que existe entre el nivel de actividad física y 	<p>CALIDAD DE SUEÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Calidad subjetiva de sueño ● Latencia del sueño ● Eficiencia de sueño ● Duración del sueño ● Alteración del sueño ● Empleo de medicamentos para dormir ● Disfunción diurna 	<ul style="list-style-type: none"> ● Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. ● Existe relación directa entre actividad física y eficiencia de sueño según su dimensión eficiencia de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. ● Existe la relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según la dimensión duración de sueño en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021. ● Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y personal administrativo en la 	<p>administrativo de la institución educativa Darío Arrus del Callao del 2021</p> <p>Muestra</p> <p>Estará conformado por 80 personas entre docentes y personal administrativo de la institución educativa Darío Arrus del Callao del 2021</p>
--	--	---	---	---

<p>personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p>	<p>calidad de sueño según su dimensión alteración de sueño en docentes y en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021? ● Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao 2021? 		<p>Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2021 ● .Existe relación directa entre actividad física y Calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en docentes y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del callao – 2022. 	
---	--	--	---	--

ANEXO 2 CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO PITTSBURGH

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 2 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

Anexo 3: Validez y Confiabilidad del instrumento

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
calidad de sueño	,308	80	,000	,756	80	,000
Actividad física	,346	80	,000	,714	80	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

. Prueba de normalidad para la variable calidad de sueño: Los datos siguen una distribución No normal (Se rechaza H0). La normalidad aceptada es la prueba de K-S con la corrección Lilliefors, si las muestras son mayores ($n > 50$). El valor de Sig. Es menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), la decisión es que si, se puede rechazar la Hipótesis nula.

. Prueba de normalidad para la variable Actividad física: Los datos siguen una distribución No normal (Se rechaza H0). La normalidad aceptada es la prueba de K-S con la corrección Lilliefors, si las muestras son mayores ($n > 50$). El valor de Sig. Es menos que el nivel de significancia ($p < 0,05$), la decisión es que si, se puede rechazar la Hipótesis nula.

Confiabilidad y validez del instrumento

Antividad física/calidad de sueño

Observación/ conclusión

- Se empleó el coeficiente de **Alfa de Cronbach** para medir la fiabilidad de una escala de medida.

Criterio para la evaluación del Coeficiente Alfa de Cronbach

0 a 0.2	Muy baja
0.2 a 0.4	Baja
0.4 a 0.6	Moderado
0.6 a 0.8	Buena
0.8 a 1.0	Alta

- Se evaluó la prueba piloto con una muestra total de 80 pacientes.
- El coeficiente de **Alfa de Cronbach** obtenido fue de **0.717** al encontrarse dentro del índice de consistencia de 0.4 a 0.6, dando la consistencia del instrumento como **buena**.

Prueba de normalidad

TABLA 10 Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
calidad de sueño	,308	80	,000	,756	80	,000
Actividad física	,346	80	,000	,714	80	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

. Prueba de normalidad para la variable calidad de sueño: Los datos siguen una distribución No normal (Se rechaza H0).

La normalidad aceptada es la prueba de K-S con la corrección Lilliefors, si las muestras son mayores ($n > 50$).

El valor de Sig. Es menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), la decisión es que si, se puede rechazar la Hipótesis nula.

. Prueba de normalidad para la variable Actividad física: Los datos siguen una distribución No normal (Se rechaza H0).

La normalidad aceptada es la prueba de K-S con la corrección Lilliefors, si las muestras son mayores ($n > 50$).

El valor de Sig. Es menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), la decisión es que si, se puede rechazar la Hipótesis nula.

Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de la distribución de los datos obtenidos, la calidad del sueño evaluada por el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. en maestros y personal administrativo en la Institución Educativa Darío Arrus del Callao – 2022, Los resultados obtenidos en ambas evaluaciones Es menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), la decisión es que si, se puede rechazar la Hipótesis nula.

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 23 de febrero de 2022

Investigador(a):
Alvaro Rodrigo Balladares teesi
Exp. N° 1587-2022

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **"Nivel De Actividad Física Y Calidad De Sueño En Docentes Y Personal Administrativo En La Institución Educativa Darío Arrus Del Callao – 2022"**, el cual tiene como investigador principal a **Alvaro Rodrigo Balladares teesi**.


Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Yenny Marisol Bellido Fuentes".

Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Alvaro Rodrigo Balladares tecsí

: Nivel De Actividad Física Y Calidad De Sueño En Docentes Y Personal Administrativo En La Institución Educativa Darío Arrus Del Callao – 2022 “

Propósito del Estudio

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Nivel De Actividad Física Y Calidad De Sueño En Docentes Y Personal Administrativo En La Institución Educativa Darío Arrus Del Callao – 2022 “, Este es un estudio desarrollado por investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Balladares tecsí, Álvaro Rodrigo**. El propósito de este formulario es darte toda la información necesaria para ayudarte a decidir si Ud. desea participar del estudio. Su ejecución ayudará/permitirá a determinar cuál es la relación que existe entre Nivel De Actividad Física Y Calidad De Sueño en docentes y personal administrativo que realizan trabajo remoto

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- implica llenar el Cuestionario del Índice de calidad de sueño de Pittsburg. Y el cuestionario del nivel de actividad física El tiempo que se les brindará es de 15 - 20 minutos. Además, se llenará por única vez.

Riesgos:

Su participación en el estudio no presenta ningún daño para la salud o la integridad física

Beneficios:

Usted se beneficiará y estará aportando más conocimientos en el área de la salud y en su carrera profesional, asimismo los datos recolectados permitirán diseñar estrategias de manejo preventivo y asistencial tanto para la comunidad universitaria como para la sociedad.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

¿Qué pasa si usted quiere retirar su participación antes de haber terminado el estudio? La colaboración es voluntaria. Pero, si no desea participar de la investigación por algún motivo, puede hacerlo sin que ello implique algún costo, por hacerlo.

Donde conseguir información

Para Para mayor información o consulta puede comunicarse con Álvaro Balladares teci al teléfono 994201257 o al correo electrónico alvarobt924@gmail.com o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. Cel. +51 924 569 790. Email: comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

Yo soy conocedor(a) del objetivo de estudio, su beneficio, riesgo y confidencialidad de la información recaudada. Asimismo, sé que la participación de la investigación es gratuita. He sido instruido (a) de la forma de cómo se efectuará el estudio. Además, que puedo participar o no continuar en la investigación cuando lo considere necesario, sin que esto signifique que tenga que abonar, o recibir algo a cambio. Por lo tanto acepto voluntariamente contribuir en la investigación de: : Nivel De Actividad Física Y Calidad De Sueño En Docentes Y Personal Administrativo En La Institución Educativa Darío Arrus Del Callao – 2022 “ .

Nombre del participante: _____ Firma: _____

Edad: _____ Fecha: ____/____/2022

Ocupación: _____

Genero: _____

Nombre del investigador: _____ Firma: _____

Fecha: ____/____/2022

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Carta de aceptación de la población de estudio



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

CONSTANCIA DE ACEPTACIÓN

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
"DARIO ARRUS" No. 5011 JURISDICCION DE LA DIRECCION
REGIONAL DE EDUCACION DEL CALLAO.

HACE CONSTAR:

Que el interno en Terapia Física Y Rehabilitación BALLADARES TECSI ALVARO RODRIGO con código de estudiante No. a2015200371, DNI No. 71208527, tiene la autorización para el levantamiento de datos del proyecto NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO EN LA INSTITUCION EDUCATIVA DARIO ARRUS DEL CALLAO - 2022

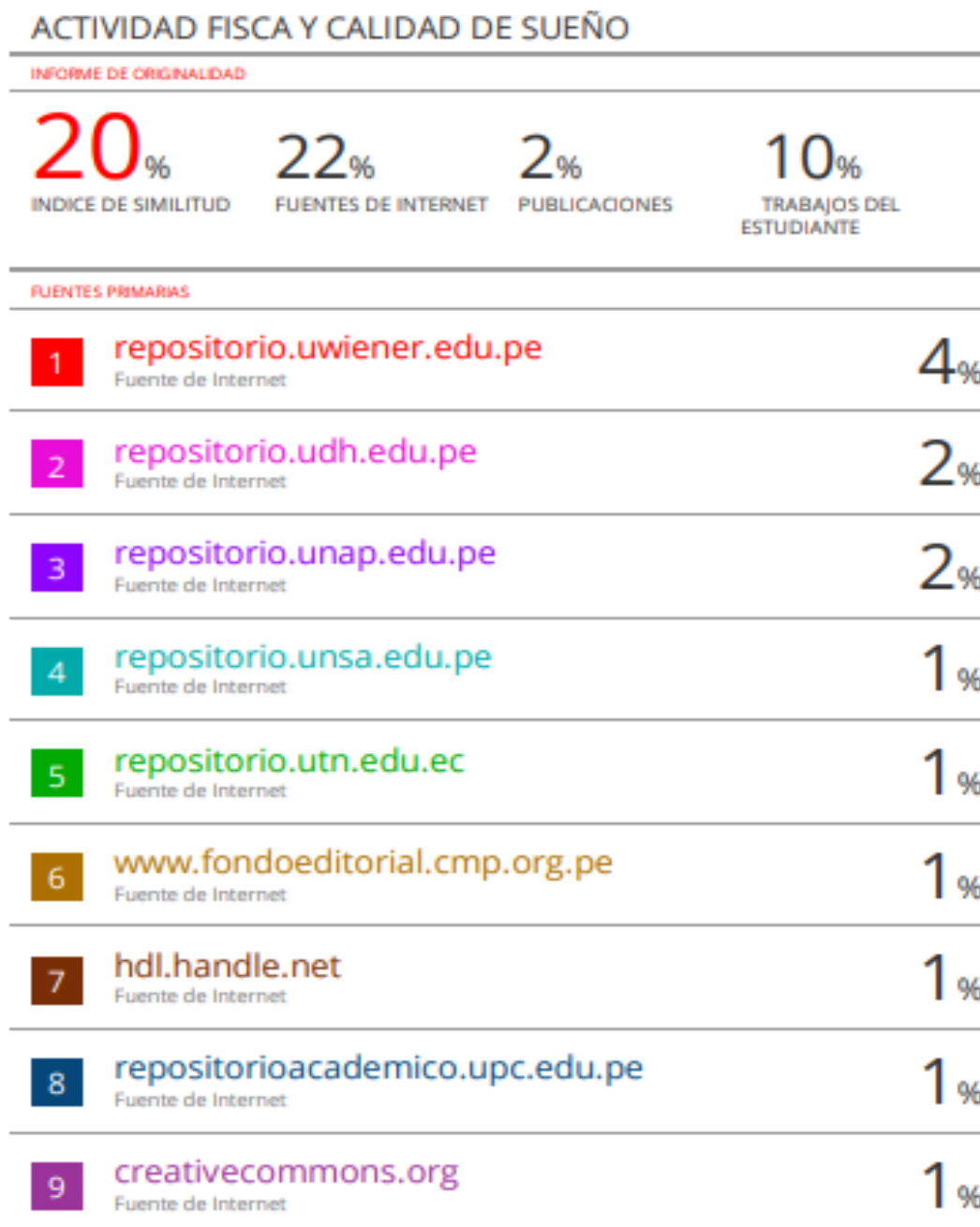
Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que se estime conveniente.

Callao, 5 de septiembre del 2021

Doris Herlinda Gutiérrez Campos

DIRECTORA

Anexo 8: Informe del asesor de turnitin



10	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	1 %
11	uniquindio-dspace.metabiblioteca.com Fuente de Internet	1 %
12	www.infobae.com Fuente de Internet	1 %
13	ddd.uab.cat Fuente de Internet	1 %
14	revista.uch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	1 %
16	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo