



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del Asentamiento
Humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Guerra Villavicencio, Melady Shirly

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4029-6459>

Asesor: Mg. Chero Pisfil, Santos Lucio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901>

Lima – Perú

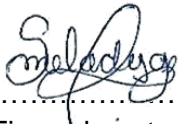
2025

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

Yo, Melady Shirly Guerra Villavicencio egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del Asentamiento Humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024**”. Asesorado por el docente: Santos Lucio Chero Pisfil DNI 06139258 ORCID 0000-0001-8684-6901 tiene un índice de similitud de 4 (cuatro) % con código 14912:413164112 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

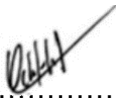
Así mismo:

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



.....
 Firma de autor 1
 Melady Shirly Guerra Villavicencio
 DNI: 70272620

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



.....
 Firma
 Santos Lucio Chero Pisfil
 DNI: 06139258

Lima, 06 de diciembre de 2024.

Dedicatoria

A Dios por darme el don de la perseverancia y del conocimiento siendo mi guía para finalizar esta maravillosa carrera y poder servir a las personas con la finalidad de mejorar su calidad de vida. A mis padres por ser mi apoyo y la razón de todo lo que hago, en especial por acompañarme y motivarme siempre.

Melady S. Guerra Villavicencio

Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de realizar mis logros, a mis padres, por la educación y el inculcarme siempre valores que me han convertido en una persona integra.

A mi asesor Mg. Chero Pisfil, Santos Lucio por su enseñanza y apoyo durante todo este proceso.

A mi Alma Mater, Universidad Privada Norbert Wiener, que me acogió y me proporcionó los conocimientos para mi formación profesional.

A todas las personas que participaron en este estudio de investigación.

Melady S. Guerra Villavicencio

Índice general

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de gráficos.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivo específico.....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	4
1.4.1. Teórica.....	4
1.4.2. Metodológica.....	5
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes de la investigación.....	6
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	6
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	8
2.2. Bases teóricas.....	10
2.2.1. El sueño.....	10
2.2.2. Actividad física.....	10

2.3.	Formulación de hipótesis	12
2.3.1.	Hipótesis general.....	12
2.3.2.	Hipótesis específicas	12
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		13
3.1.	Método de la investigación	13
3.2.	Enfoque de la investigación	13
3.3.	Tipo de la investigación	13
3.4.	Diseño de la investigación	13
3.5.	Población, muestra y muestreo	14
3.6.	Variables y operacionalización	16
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.7.1.	Técnica.....	18
3.7.2.	Descripción de instrumentos.....	18
3.7.3.	Validación	20
3.7.4.	Confiabilidad.....	22
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	22
3.9.	Aspectos éticos.....	23
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....		24
4.1.	Resultados	24
4.1.1.	Prueba de hipótesis	24
4.1.2.	Análisis descriptivo de los resultados	30
4.1.3.	Discusión de resultados.....	33
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		35
5.1.	Conclusiones	35
5.2.	Recomendaciones	35
REFERENCIAS		36
ANEXOS.....		39
Anexo 1: Matriz de consistencia.....		39
Anexo 2: Instrumentos.....		41
Anexo 3: Validez del instrumento.....		43
Anexo 4: confiabilidad del instrumento.....		64

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	65
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	66
Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin	68

Índice de tablas

Tabla 1: Correlación entre la somnolencia diurna y la actividad física.	25
Tabla 2: Correlación entre la somnolencia diurna normal y la actividad física.	26
Tabla 3: Correlación entre la somnolencia diurna leve y la actividad física.	27
Tabla 4: Correlación entre la somnolencia diurna moderada y la actividad física.	28
Tabla 5: Nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	30
Tabla 6: Nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	31
Tabla 7: Características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret.	32

Índice de gráficos

Gráfico 1: Nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	30
Gráfico 2: Nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret.	31
Gráfico 3: Situación laboral.....	32
Gráfico 4: Género	32
Gráfico 5: Edad.....	32

Resumen

El sueño es esencial para el funcionamiento corporal durante el día. Una mala higiene del sueño puede generar cansancio, irritabilidad y somnolencia diurna. La actividad física, al fomentar movimientos activos, puede influir en la conciliación del sueño, ayudando a reducir la somnolencia. Objetivo: Determinar cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024. Método: Estudio hipotético-deductivo, enfoque cuantitativo, tipo básica, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional; con una muestra de 86 jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó la escala de Epworth para medir la somnolencia diurna y el cuestionario IPAQ para los niveles de actividad física. Programa estadístico: Excel y SPSS versión 29. Resultado: La media de somnolencia diurna fue $2,13 \pm 0,779$, predominando el grado leve (48,8%) y moderado (26,7%). En actividad física, la media fue $2,15 \pm 0,623$, con niveles moderado (59,3%), alto (27,9%) y bajo (12,8%). La somnolencia diurna afectó mayormente a mujeres (67,4% mujeres y 32,6% hombres encuestados) de 22-24 años que estudian y trabajan simultáneamente (55,8%). Conclusión: Se concluye que existe una relación inversa fuerte y estadísticamente significativa entre la somnolencia diurna y la actividad física en jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima - 2024. Este hallazgo indica que al aumentar la somnolencia diurna, disminuye la actividad física, con un coeficiente Rho de Spearman de -0,720 y un nivel de significancia de 0,002, inferior al valor crítico de $p < 0,05$, lo que confirma una correlación negativa alta entre ambas variables.

Palabras claves: somnolencia diurna, actividad física, personas jóvenes.

Abstract

Sleep is essential for body functioning during the day. Poor sleep hygiene can lead to fatigue, irritability and daytime sleepiness. Physical activity, by promoting active movement, can influence sleep reconciliation, helping to reduce sleepiness. Objective: To determine the relationship between daytime sleepiness and physical activity in young people from the Jesús de Nazaret human settlement, Independencia, Lima, 2024. Method: Hypothetical-deductive study, quantitative approach, basic type, non-experimental design, cross-sectional and correlational scope; with a sample of 86 young people from the Jesús de Nazaret human settlement by means of non-probabilistic convenience sampling. The Epworth scale was used to measure daytime sleepiness and the IPAQ questionnaire for physical activity levels. Statistical program: Excel and SPSS version 29. Results: Mean daytime sleepiness was 2.13 ± 0.779 , predominantly mild (48.8%) and moderate (26.7%). In physical activity, the mean was 2.15 ± 0.623 , with moderate (59.3%), high (27.9%) and low (12.8%) levels. Daytime sleepiness affected mostly women (67.4% women and 32.6% men respondents) aged 22-24 years who study and work simultaneously (55.8%). Conclusion: It is concluded that there is a strong and statistically significant inverse relationship between daytime sleepiness and physical activity in young people from the Jesús de Nazaret human settlement, Independencia, Lima. This finding indicates that as daytime sleepiness increases, physical activity decreases, with a Spearman's Rho coefficient of -0.720 and a significance level of 0.002, below the critical value of $p < 0.05$, which confirms a high negative correlation between both variables.

Key words: daytime sleepiness, physical activity, young people.

Introducción

La presente investigación presenta una estructura basada en cinco capítulos, los cuales desarrollan lo siguiente:

Capítulo I, el problema, constituido por el planteamiento del problema, la formulación del problema general y específicos, objetivos, justificación teórica, metodológica y práctica y limitaciones de la investigación.

Capítulo II, marco teórico, compuesto por los antecedentes de investigación a nivel nacional e internacional, bases teóricas, formulación de hipótesis tanto general como específico.

Capítulo III, metodología, integrado por el método, enfoque, tipo y diseño de investigación; población, muestra y muestreo; variables y operacionalización, técnicas e instrumentos de recolección de datos con su respectiva técnica, descripción, validación y confiabilidad; procesamiento y análisis de datos más los aspectos éticos.

Capítulo IV, presentación y discusión de los resultados, estructurado por los resultados con su debido análisis descriptivos, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Capítulo V, conformado por las conclusiones y recomendaciones.

Por último, se acoplará las referencias bibliográficas y anexos como la matriz de consistencia, instrumentos, validez y confiabilidad, carta de juicio de expertos, aprobación del comité de ética, formato de consentimiento informado y el informe del asesor de turnitin

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En el contexto actual, el sueño excesivo en el día representa un desafío de salud pública, puesto que, diversos autores han manifestado que el no dormir está asociado con el éxito profesional, el mayor rendimiento laboral y académico, provocando un déficit de sueño crónico generada por la acumulación de horas no dormidas. Se puede apreciar que en cierta etapa de vida un 35% de personas han manifestado irregularidades al dormir, resaltando a la somnolencia diurna en un 0,5 – 5%, además del insomnio, prevaleciendo en su mayoría en adultos y adultos mayores (1).

A nivel mundial el 40% de individuos experimenta una calidad de sueño pobre donde el 75% de latinoamericanos padece alguno de los trastornos de sueño (2). Un claro ejemplo es México, que reporta 31,5% de presencia de SED en edades de 37 años y adultos mayores. En estudiantes universitarios específicamente, el 29% presentó somnolencia diurna leve, 41% moderada y el 10% excesiva (3). En América Central, Honduras ha presentado un 40,4% de jóvenes con somnolencia diurna moderada y 10,1% severa. En América del Sur, Colombia presentó un 70,3% de somnolencia leve o moderada y Bolivia un 15,7% nivel mínimo, 4,9% moderado y 3% severo; y Perú por su lado, halló un 16,4% de somnolencia diurna en un grado moderado (4).

Esta problemática que aqueja a los peruanos se ha visto reflejado en el 60% de las personas, debiéndose ello al cambio en el patrón biológico del sueño provocado por los horarios académicos universitarios, por la hora tardía de acostarse y la mínima actividad física que realizan (5).

De acuerdo con la entidad internacional sanitaria, son los adultos en un 31% y adolescentes alrededor del 80% que no alcanzan los niveles propuestos y aconsejables de actividad física, tanto así, que los 1,9 millones de muertes al año se deben en su gran mayoría a la poca o nula actividad física que se realiza (6). Para ello, la OMS se ha planteado una meta de alcance mundial buscando la reducción de inactividad física del 10% para el 2025 y del 15% para el 2030 (7). Es crucial que los jóvenes pasen más tiempo en movimiento que adquiriendo acciones sedentarias. Según la Organización de las Naciones Unidas (8) la

juventud pasa menos de 60 minutos al día realizando actividad física, colocando como tendencia preocupante que el 85% prevalezca en el sexo femenino y el 78% masculino.

En Latinoamérica el 84.3% no hace suficiente ejercicio y de los 146 países que estudió la ONU, Costa Rica presentaba un 82% de jóvenes inactivos, inclusive mencionan que Venezuela cuenta con un 88,8% de su juventud poblacional que no hace ni una hora de ejercicio al día. Por otro lado, las tasas más altas de sedentarismo se observaron en los países que presentan ingresos elevados, con un 48% en la región Asia y el Pacífico, 45% en Asia meridional, 28% países occidentales y 14% en Oceanía (9).

No obstante, en Perú, solo el 26% de la población adulta realiza actividad física, teniendo en cuenta que un adulto debe utilizar 150 minutos a la semana y 60 minutos al día para hacer alguna actividad que implique movimiento físico realizando así cambios en el estilo de vida para evitar el sedentarismo (10). Para esto, el IPAQ nos ayudará a evaluar la actividad física que realiza cada persona; específicamente en México se llevó a cabo un estudio donde se concluyó que la versión corta y larga del IPAQ dieron una correlación significativa (11). Sin embargo, de continuar con la mínima realización de actividad física, las consecuencias de ello, se verá reflejado en los problemas de salud que vayan adquiriendo las personas tales como comorbilidades; así también, como el compromiso con el sueño (causando somnolencia), donde la sensación de fatiga e irascibilidad predominen (4).

Ante lo expuesto en los párrafos anteriores, el presente estudio presentó como situación problemática a la somnolencia diurna en personas jóvenes; motivo por el cual esta investigación fue titulada “Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024”. Se realizó en el AA.HH. Jesús de Nazaret del distrito de Independencia, debido a la facilidad y cercanía de la investigadora, además de la adecuada población que se pudo encontrar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación según su dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación según su dimensión leve y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar el nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar las características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar la relación según su dimensión normal y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar la relación según su dimensión leve y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar la relación según su dimensión moderada y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- Identificar la relación según su dimensión severa y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Se fundamentó en forma abstracta dado que el enfoque se orientó a explorar la interrelación entre somnolencia diurna y actividad corporal en personas jóvenes de la comunidad Jesús de Nazaret en Independencia. Así mismo, los resultados de la investigación fueron de gran utilidad en el grupo de estudio por la adquisición de conocimiento adicional acerca de en cuál de las dimensiones de somnolencia diurna hubo mayor relación con la actividad física.

1.4.2. Metodológica

Su justificación fue pertinente en este ámbito, dado que para la recopilación de datos se aplicó la “escala de somnolencia de Epworth” y el “cuestionario Internacional de Actividad Física”; para la estadística se utilizó el SPSS y Excel de tal manera que se pudo observar si existió relación entre ambas variables de esta pesquisa.

1.4.3. Práctica

Se respaldó de manera práctica puesto que la actividad física se encuentra conectada a la salud de las personas y, su poca práctica desencadena en somnolencia; los resultados que se obtuvieron brindaron una base para establecer estrategias de prevención y promoción desde el punto de vista fisioterapéutico enfocándolo en la ejecución de actividades físicas, esperando resultados positivos ante el estado de vigilia o somnolencia diurna. De la misma manera, se pudo emplear la información con el fin de prevenir consecuencias obteniendo así un mejor estilo de vida.

1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación afrontó diversas restricciones significativas que se requirieron al examinar los hallazgos. Principalmente, surgieron dificultades al programar de forma efectiva el momento destinado para completar los instrumentos y, en segundo lugar, la celeridad con la que se debió llenar el consentimiento informado puesto que quitó tiempo en los encuestados ya que la mayoría de ellos trabajaba. Estas limitaciones se tomaron en cuenta al interpretar los hallazgos del estudio, aunque los análisis realizados en las demás categorías de somnolencia diurna y actividad física siguieron aportando valiosa información.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Majumdar et al., (12) realizaron un análisis donde tuvieron el propósito de “Evaluar diversas variables clínicas de la calidad de vida afectadas por la interrupción del sueño, depresión, dolor somático y mayor exposición a la pantalla de trabajadores de oficina y estudiantes de la India”. Se presentó como diseño un estudio no experimental de tipo transversal, donde la muestra de estudio constó de analizar 203 profesionales que laboraban mediante teletrabajo de “9 a 5” y 325 alumnos de pregrado y posgrado que desarrollaban labor estudiantil mediante teleconferencias en el transcurso del año 2020 debido a los impedimentos como consecuencia del colapso sanitario generado por el SarsCov-2. Para ello, se utilizaron instrumentos como la prueba de Epworth y diferentes pruebas que avalúen la depresión y síntomas musculo esqueléticos. Como resultado se obtuvo un 58% de personas que presentaban una mala calidad de sueño asociados a síntomas depresivos, dolores musculo esqueléticos especialmente a nivel cervical y lumbar, y desequilibrios hormonales. La conclusión que proporcionó esta investigación afirma que existe una elevada prevalencia de somnolencia diurna en trabajadores que realizan labores remotas y en estudiantes universitarios de la India evaluados en pandemia.

Ramón et al., (13) en la investigación que realizaron, plantearon objetivo “Conocer los efectos en la somnolencia diurna en estudiantes con respecto a la calidad de sueño, y los niveles de ansiedad presentados en estudiantes universitarios de octavo semestre de la carrera de médica cirujano de la Universidad de Montemorelos, en Nueva León, México”. El diseño que se llevó a cabo fue cuantitativo, con corte transversal y descriptiva correlacional donde utilizaron como muestra a 83 alumnos que colaboraron por voluntad propia en este estudio. En el proceso se aplicaron a Pittsburgh, Epworth y Beck. La muestra de estudio fue conformada por 43 mujeres ocupando el 51.8% de encuestados y por 40 hombres contando con el 48.2%. Como resultado, manifestaron que el 44.6% del alumnado tiende a experimentar una calidad de sueño que demandaría cuidados médicos, el 61.4% presenta un nivel normal de somnolencia y el 49.4% presenta niveles de ansiedad leve. En

resumen, detectaron un nexo entre estado del sueño y fatiga diurna, así como una correspondencia con los estatus de ansiedad.

Sánchez et al., (14) realizaron un estudio donde el objetivo fue “Determinar la relación de las características del sueño (calidad y grado de somnolencia) con las características sociodemográficas y académicas, y algunos hábitos de vida”. El diseño fue descriptivo, corte transversal en donde se utilizaron como instrumentos a cuestionario de Epworth y de Pittsburgh. La población fue conformada por estudiantes de Medicina, Enfermería, Fonoaudiología y Fisioterapia, donde la muestra de estudio fue de 313 estudiantes que realizaron el cuestionario en línea. Como resultado, obtuvieron que el 89.1% de los encuestados fueron clasificados individuos con descanso inadecuado, 84.3% manifestaron cierto grado de somnolencia en horas diurnas donde exponiendo que un 3.5% tuvo una somnolencia excesiva. Concluyeron lo siguiente, el empleo de sustancias para mantener la vigilia guarda relación con la calidad de descanso ($p=0,009$), así como el nivel de cansancio ($p=0,014$). Igualmente se halló una asociación entre somnolencia diurna y el desempeño en actividades laborales fuera del horario académico ($p=0,029$).

Carcelén H, (15) en su investigación planteó el objetivo de “Proponer una materia instruccional sobre las actividades físico-deportivas, que permitan disminuir las barreras de estas prácticas en tiempo de COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Yachay Tech”. Este estudio tuvo como diseño el no experimental, alcance relacional y de tipo transversal. La muestra se centró en 70 universitarios con un promedio de edad de 23 años que realizaban teleconferencias en el año 2020. Para llevar a cabo este estudio, se hizo uso del cuestionario Internacional de Actividad Física fue utilizado como método de evaluación. Como resultados se encontró un 51,40% de encuestados que no realizaban movimiento físico, 31,4% que ejecutaban actividad física moderada y el 17,1% practica vigorosa. Por lo tanto, como conclusión el autor halló que si presenta incidencia elevada de sedentarismo en aprendices de terapia ocupacional, fisioterapia y fonoaudiología respondientes durante la coyuntura pandémica

2.1.2. Antecedentes nacionales

Kyunghoon B, (16) condujo un estudio con el propósito de “Determinar la relación que existe entre la somnolencia diurna y el estrés académico en estudiantes de fisioterapia”. El aspecto metodológico fue básico, transversal, descriptivo y correlacional. Este grupo estuvo compuesto por 82 alumnos del área de TF, seleccionados a través de un muestreo intencionado por facilidad. Los instrumentos fueron el cuestionario de Epworth para la somnolencia diurna y el SISCO SV-21. Como resultado, el autor descubrió que el 56,1% de estudiantes presenta somnolencia diurna leve y el 17,1% grado moderado, incluso describió que el 26,8% presentó estrés ligero, 39% moderado y 34,1% severo. Arribó a la conclusión, que hay presencia de una asociación positiva baja en universitarios fisioterapéuticos UPNW en el tiempo de pandemia

Huamán et al., (17) pusieron en marcha una investigación planteando como objetivo “Determinar la asociación entre el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la Escuela de Tecnología Médica de la UPCH durante el estado de emergencia sanitaria COVID-19”. El diseño fue observacional analítico de corte transversal. Se utilizaron instrumentos de medición como el IPAQ y el ICSP, donde los hallazgos indicaron una relación entre ambas variables con una $p < 0,05$. Por lo tanto, concluyeron que la actividad física y la calidad del sueño están relacionadas, observándose que el 42,5% de los participantes reportaban una baja calidad de sueño junto con un nivel bajo de actividad física.

Flores y Soto. (6) en la siguiente investigación plantearon como objetivo “Determinar la asociación entre calidad de sueño y actividad física de los universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2019”. Este estudio fue cuantitativo observacional analítico prospectivo de medición transversal. Para su realización se usó el cuestionario de Pittsburgh y el IPAQ, obteniendo como resultados que de los 313 estudiantes el 54,6% presentó evidenció un nivel de actividad físico moderado, y el 78,1% señaló que tarda 15 minutos en lograr conciliar el sueño teniendo un nivel alto de actividad física. Concluyeron que los estudiantes de ciencias de la salud muestran niveles moderados en actividad física y una deficiente calidad

de sueño, evidenciando una conexión entre las variables reflejada en un chi cuadrado de 0,043.

Rivas C, (18) planteó en su estudio el objetivo de “Determinar la relación que existe entre la somnolencia diurna y la tolerancia al ejercicio en el personal de enfermería post guardia nocturna en una Clínica de Lima, 2022”. El diseño que presentó esta investigación fue uno descriptivo, correlacional, cuantitativo, no experimental con una muestra de 86 personas que realizaban guardias nocturnas. Se emplearon como instrumentos a la ESE y 1minSTST, y se procesaron los datos en el SPSS en su versión 25. El resultado que se obtuvo de los encuestados es que si existe relación entre ambas variables, encontrando que el 57% presentaba somnolencia diurna, de los cuales el 51,2% manifestaba un nivel leve y el 5,8% moderado. En cuanto a la tolerancia del ejercicio se obtuvo que el 95,35% presentaba deterioro en la resistencia al ejercicio. Concluyendo que, la privación de sueño tiene un fuerte impacto en la tolerancia al ejercicio, lo cual se reflejó en la baja actividad física registrada por el personal de enfermería encuestado.

Mancilla y Noriega. (19) en su investigación propusieron como objetivo “Determinar la relación entre la capacidad funcional y la somnolencia diurna en el personal de enfermería que realizan guardias nocturnas”. Con ese propósito, se desarrolló un análisis de tipo numérico, de corte temporal, prospectivo, sin intervención experimental y de alcance correlacional. Para recolectar los datos, se emplearon la 6MWT y la prueba de Epworth, utilizando el SPSS versión 23 para el análisis estadístico. La muestra de estudio fue conformada por 53 enfermos que realizaban guardias nocturnas. Como resultado los autores mencionan que el 81,1% presenta capacidad funcional II y el 41,5% manifestaba nivel moderada de SD. En síntesis, se halló una relación.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El sueño

Se conceptualiza a una disminución en la percepción consciente y de reacción ante diferentes estímulos. Fisiológicamente es el resultado de sucesos en la vida como el apego, la edad, salud mental y hábitos (20). El sueño varía dependiendo de las etapas de vida del ser humano, a modo de ejemplo, en el cambio de la adolescencia hacia la edad de madurez se dan cambios en el sueño relacionados a factores biológicos y psicosociales, por lo que el mínimo de tiempo de sueño estipulado a nivel mundial en personas jóvenes consta de 7 horas (21).

2.2.1.1. Somnolencia diurna

Es la inhabilidad de estar alerta en el día provocando somnolencia o letargo y forma parte de los tipos de disomnia (4). Está vinculado a las horas de labor o estudios del día, el tiempo de vigilia, duración de alguna actividad y la monotonía (22).

2.2.1.2. Escala de somnolencia de Epworth

Listado basado en 8 preguntas que colocan a la persona en diversas situaciones sedentarias, donde las puntuaciones varían de 0 a 3, la creo Murray en 1991 para valorar con facilidad la propensión de quedarse dormido (23). Esta escala en Perú ha sido validada y adaptada a la población adulta obteniendo un alfa de Cronbach: 0,790 (24).

2.2.2. Actividad física

Es cualquier movimiento del cuerpo que involucre los músculos esqueléticos, resultando en un consumo energético donde haya desplazamiento e interacción con el alrededor (25). Una actividad física adecuada y regular reduce el riesgo de presentar alguna enfermedad o comorbilidad (23). Cabe resaltar que, no es lo mismo actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física. La diferencia radica en que el ejercicio es un

movimiento estructurado y repetitivo, el deporte se da con reglas donde hay competencia y, la condición física son un conjunto de atributos donde hay componentes para alcanzar un estado funcional saludable (resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal) (26).

2.2.2.1. Instrumento

El IPAQ es considerado apto en el monitoreo de la actividad física, ya que cuenta con siete interrogantes que abordan tres niveles de intensidad (alta – moderada – baja) y sobre el comportamiento sedentario (27). En Perú, se descubrió que esta herramienta es favorable para evaluar la actividad física en individuos <18 años, mostrando coeficientes de correlación de Spearman que oscilan entre 0.46 y 0.96, indicando una adecuada fiabilidad ($r=0.81$) (28).

2.2.2.2. Niveles

Presenta 3 niveles, donde la actividad leve se da cuando uno no esté descansando (lavar platos, dar un paseo lento), el nivel moderado refleja una frecuencia respiratoria elevada (caminar, bailar, remo) y las actividades intensas o energéticas son percibidas cuando los ritmos cardíacos son rápidos y hay disnea más sudoración (correr, nadar) (29).

2.2.2.3. Dimensiones

Para su clasificación se toma en cuenta a la frecuencia (mide el número de veces), duración (tiempo en minutos, horas y días), intensidad (magnitud o nivel en el que se realiza un esfuerzo para llevar la actividad física) y comportamiento sedentario (se evalúa la nula actividad) (27).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- H1: Existe relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- H0: No existe relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

- H1: Existe relación según su dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
H0: No se encuentra relación según su dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- H1: Existe relación según su dimensión leve y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
H0: No se da la relación según su dimensión leve y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- H1: Existe relación según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
H0: No hay relación según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
- H1: Existe relación según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
H0: No presenta relación según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El planteamiento fue hipotético – deductivo; porque partió desde una conjetura; y se determinó su validez mediante las normas estipuladas en el presente trabajo. Cabe destacar que estos son enfoques amplios o métodos estratégicos diseñados para responder a preguntas de investigación y alcanzar metas concretas (30).

3.2. Enfoque de la investigación

Esta indagación tuvo un abordaje cuantitativo, que fue dado mediante el levantamiento de información y el uso de la estadística para el análisis correspondiente puesto que ésta fue de utilidad al momento de probar las conjeturas (31).

3.3. Tipo de la investigación

Es un proceso ordenado destinado a alcanzar y adquirir nueva información acerca de un tema específico sobre un área de estudio. Puede ser básica o aplicada (32). El tipo de investigación fue básica, porque estuvo orientada a lograr nuevos conocimientos con la finalidad de mejorar el método científico.

3.4. Diseño de la investigación

La base del proceso investigativo es el diseño, que sirve de guía para la elección de métodos, obtención de datos y el análisis de los resultados (33). El nuestro fue no experimental, dado que las variables no fueron alteradas. Asimismo, presentó corte transversal porque la investigación se dio en un tiempo definido y en un grupo o población determinado; y con un nivel co-rrelacional.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

El sector de trabajo estuvo conformado en base a los participantes jóvenes. La población presentada se situó en el distrito de Independencia, específicamente en el AA.HH. Jesús de Nazaret. La población total del asentamiento humano constaba de 400 personas, de las cuales solo 110 fueron personas jóvenes que se encuentran en el rango de edad que se busca en esta investigación. Por lo tanto el presente estudio contó con la población de 110 personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret del distrito de Independencia.

Muestra:

Según lo mencionado por Arias y Covinos (34), es un grupo de casos o individuos extraídos de un grupo poblacional más amplio, con intención de realizar un estudio y plantear deducciones sobre esa población. En este caso se consideró que la muestra estuvo constituida por 86 personas jóvenes obtenidos mediante una fórmula que halla el tamaño de muestra con relación a la población que se presenta.

N: cantidad de personas= 110 estudiantes

Z: 1,96 (95% de confiabilidad).

P: nivel de significancia = 0.5

Q: probabilidad residual (1-p = 0.5)

E: límite de error = 0.05 (5%)

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

Reemplazando los valores:

$$n = \frac{110 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (110 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$
$$n \approx \frac{105,644}{1.2329}$$

$$n \approx 86$$

Interpretación: El tamaño de muestra calculado es de 86 jóvenes.

Muestreo:

Al analizar los métodos de muestreo comprendidos entre probabilístico y no probabilístico, se ha optó por el muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Arias y Covinos (34) este tipo de muestreo permite seleccionar aquellos casos en donde halla facilidad del acceso para el investigador. Así mismo, para comprobar la relación entre ambas variables del presente estudio se aplicó instrumentos de medición debidamente validados, las cuales fueron procesadas utilizando herramientas estadísticas como Excel y SPSS. Antes de realizar el proceso de análisis e interpretación de datos, se solicitó el consentimiento informado de parte de los jóvenes que se planean encuestar.

Sin embargo, es crucial que se cumplan los criterios establecidos.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes universitarios habitantes del AA.HH. Jesús de Nazaret.
- Universitarios que accedieron a colaborar con la presente investigación.
- Jóvenes que se encuentran entre los 20-30 años.
- Jóvenes encuestados que completen el llenado de los instrumentos.
- Universitarios sin discapacidad física.

Criterios de exclusión:

- Universitarios que tomen alguna medicación para dormir.
- Jóvenes que cuenten con algún diagnóstico sobre trastorno de sueño.
- Personas jóvenes con patologías respiratorias agudas.
- Universitarios con limitación funcional.
- Universitarios con enfermedades cardíacas en tratamiento.

3.6. Variables y operacionalización

Variable I: Somnolencia diurna

Definición conceptual: Inhabilidad para evitar el sueño, manteniéndose en alerta durante el día desencadenando episodios involuntarios de sueño que en consecuencia las actividades cotidianas se ven obstaculizadas por fatiga mental, déficit de atención e irritabilidad impactando de forma inmediata en el rendimiento (4).

Definición operacional: Puntuación respecto a la sensación de somnolencia diurna durante el periodo en el que se realizan actividades de la vida diaria. Se evaluará por la escala de somnolencia de Epworth, cuyos valores finales serán nunca, poca, moderada o alta probabilidad de cabecear, para así poder ver el nivel de somnolencia final.

Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa	Rango numérico
Normal	a) Sentado leyendo b) Viendo televisión	Ordinal	Nunca cabecearía	0 – 6 puntos
Leve	c) Sentado (por ejemplo: en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto)		Poca posibilidad de cabecear	7 – 13 puntos
Moderado	d) Como pasajero en un automóvil, micro o combi durante una hora o menos de recorrido		Moderada posibilidad de cabecear	14 – 19 puntos
Severo	e) Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten f) Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol g) Conduciendo el automóvil cuando se detiene algunos minutos por razones de tráfico. h) Parado y apoyándose o no en una pared		Alta probabilidad de cabecear	20 – 24 puntos

Variable II: Actividad física

Definición conceptual: Movimiento corporal (músculo esquelético), provocando un desgaste energético donde haya desplazamiento e interacción con el alrededor (25).

Definición operacional: Puntuación relacionado a la actividad que realice medidos en días/horas/minutos. Se evaluará mediante el IPAQ, cuya escala de valores será alto, moderado y bajo.

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa	Descripción valorativa
Intensidad	a) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? b) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	Ordinal	Alta	8 METS x min. x días (actividad intensa)
Frecuencia	c) 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. d) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?		Moderada	4 METS x min. X # días (act. Moderado)
Duración	e) Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? f) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?		Bajo	3.3 METS x min. Caminata x # días
Comportamiento sedentario	g) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
Somnolencia Diurna	Encuesta	Escala de somnolencia de Epworth
Actividad Física		Cuestionario Internacional de Actividad Física

3.7.2. Descripción de instrumentos

No debemos confundir encuesta con cuestionario, ya que ambas presentan objetivos y funciones diferentes. Por ejemplo, según **Arias (35)**, la encuesta “es una herramienta que se lleva a cabo mediante un instrumento llamado cuestionario, está direccionado solamente a personas y proporciona información sobre sus opiniones, comportamientos o percepciones”. En cambio el cuestionario según **Cisneros, Guevara, Urdánigo y Garcés (36)** el cuestionario “consiste en una serie de preguntas organizadas, estructuradas y específicas que evalúan variables definidas en el estudio”. Para esta investigación se utilizará la encuesta, porque se usarán cuestionarios que han sido elaborados para obtener información de la población de estudio, estos son: IPAQ y la ESE.

- Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Contiene siete preguntas que abarcan tareas profesionales, desplazamiento, caminatas y el tiempo dedicado a estar sentado en diferentes contextos, claramente con dimensiones como intensidad, frecuencia, duración y comportamiento sedentario; este cuestionario se usa en adultos de 15 – 69 años. El IPAQ nos brinda un registro detallado de los minutos en cada semana

relacionado a las actividades que se proponen en el cuestionario. Los pasos por seguir de esta prueba es la siguiente:

- a) Leer con atención cada pregunta de esta prueba.
- b) Colocar la duración de cada actividad en formato de horas y/o minutos.

Una vez completado este paso, se calcularán los Mets-min semanales de actividad física. Se calcularán los valores promedio para caminar 3,3, actividades de intensidad moderada 4,0 e intensas 8,0.

FICHA TÉCNICA	
Instrumento	IPAQ – Versión corta
Autor	OMS
Aplicación	Individual
Tiempo de duración	Aprox. 10 minutos
Dirigido	Adultos
Valor	Preguntas dicotómicas
Descripción del instrumento	Conformada por 7 preguntas relacionadas a la frecuencia/duración/intensidad/comportamiento sedentario hacia la actividad corporal.

Fuente: elaboración propia

- Escala de Somnolencia de Epworth

Este instrumento ha sido diseñado para valorar de una forma estandarizada la inclinación a dormir en diferentes circunstancias mientras se está consciente. Está compuesto por 8 ítems tipo Likert con 4 opciones de respuesta y de una sola dimensión. Se presentan situaciones frecuentes de la vida diaria en la que es posible quedarse adormilado (ej.: sentado leyendo). Para realizar la prueba de Epworth se siguen los siguientes pasos (23):

- a) Leer cada situación presentada en la escala y evalúa la probabilidad de quedarte dormido en cada una de ellas.
- b) Asigna una puntuación del 0 al 3 a cada situación, donde 0 significa que nunca te quedarías dormido y 3 indica una alta probabilidad de dormirse.
- c) Registra las puntuaciones obtenidas para cada situación.
- d) Suma las puntuaciones.

La puntuación total oscila entre 0 y 24 (máxima somnolencia), cuanto mayor sea la puntuación obtenida, significa que el nivel de somnolencia diurna es alto.

INTERPRETACION ESCALA DE EPWORTH	
PUNTUACIÓN	GRADO DE SOMNOLENCIA
0 - 6	Somnolencia diurna normal
7 - 13 puntos	Somnolencia diurna leve
14 – 19 puntos	Somnolencia diurna moderada
20 – 24 puntos	Somnolencia diurna severa

FICHA TÉCNICA	
Nombre del instrumento	Escala de somnolencia de Epworth – versión peruana modificada
Autor	Rosales Mayor Edmundo (2009)
Aplicación	De manera individual
Tiempo de duración	Aprox. 10 minutos
Dirigido	A personas que presentan somnolencia y la tendencia a quedarse dormido.
Valor	Escala numérica
Descripción del instrumento	Consta de 8 actividades en donde la persona que las realiza debe calificarlas en una escala de 4 puntos, es decir, de 0 – 3 puntos la probabilidad de quedarse dormido en dichas situaciones.

Fuente: elaboración propia

3.7.3. Validación

La validez se define como el nivel de respaldo hacia las interpretaciones de los puntajes de las pruebas aplicadas con la finalidad de que se sustente teórica y empíricamente que el instrumento mida o represente de manera adecuada la información obtenida de las puntuaciones del instrumento (37).

Para la variable de somnolencia diurna, la validez de su instrumento se ha visto reflejado en diferentes estudios de lengua española. En Perú fue validado por Edmundo Rosales en el año 2009, donde la población a la que se dirigía el instrumento consto de personas que se encontraban entre 18-65 años. El diseño consistió en 5 fases, obteniendo como resultado una adecuada comprensibilidad, valides de apariencia con un n=60 y consistencia interna debido a que el Alfa de Cronbach reflejó un puntaje de 0,790 y 0.789 (24).

Para la variable actividad física, en Argentina, se realizó un estudio donde la validez concurrente fue de 0,9 (38). Por otro lado, en Perú se efectuó la validez de este instrumento evaluando la traducción española, donde se contrastaron los resultados del IPAQ con otros instrumentos que midieran la práctica de actividad física, evidenciando su relevancia para la evaluación de esta variable al mostrar una correlación concurrente (39). Incluso, se llegó a validar en población arequipeña conformada por 263 estudiantes mujeres mediante un juicio de expertos resultando en una validez de contenido adecuada permitiendo su aplicabilidad en la población peruana (41).

Se realizará la validación del instrumento con 3 juicio de expertos para su aplicación correspondiente, conformados por el Lic. Pedro Saravia Saucedo, quien cuenta con una especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratoria; la Mg. Aimeé Yajaira Diaz Mau, especialista en fisioterapia cardiorrespiratoria y cuenta con una maestría en Docencia Universitaria; y con el Lic. Ramón Alberto Che León Vásquez Pita, quien presenta una especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

3.7.4. Confiabilidad

La fiabilidad consiste en la precisión de la información y puntuación conseguida mediante el instrumento con los menores errores posibles. Una correlación de 1 significa máxima confiabilidad, mientras que valores cercanos a 0 indica una fiabilidad deficiente (37).

Para la confiabilidad del cuestionario de somnolencia de Epworth, se llevó a cabo un estudio donde el grupo etario consto de jóvenes y adultos que estuvieran entre los 18-68 años; registrando un alfa de Cronbach de 0,6 resultado en una buena confiabilidad, lo cual determino la aplicabilidad en esa investigación (40).

Para el cuestionario de actividad física mediante el IPAQ, se realizó un análisis que determinara las propiedades psicométricas de este instrumento, incluyendo una evaluación de la consistencia interna a través del alfa de Cronbach, que arrojó un índice de 0,84 (39). Esto respaldó su uso para medir el grado de movimiento física.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los resultados obtenidos mediante los instrumentos, se analizó la estadística con SPSS Statistics, debido a que facilita el trabajo a principiante y usuarios expertos. Gracias a las opciones de menú y al cuadro de diálogo que ofrece, permite que se ejecute la inspección compleja sin requerir la incorporación de palabras. Por otro lado, la herramienta de edición de datos brinda una interfaz funcional semejante al de una hoja de cálculo, permitiendo la introducción de información y la revisión de archivos de datos en uso. No obstante, se utilizará la hoja de cálculo de ser necesario para analizar e interpretar resultados, considerando que la muestra es pequeña.

3.9. Aspectos éticos

El estudio, se comprometió a adherirse al código deontológico de la Universidad Privada Norbert Wiener, y recibirá la evaluación-autorización de la comisión de ética para su realización.

Los principios bioéticos de la declaración de Helsinki servirán de fundamento, garantizando la no maleficencia, la beneficencia, la justicia y el respeto por la autonomía. Además, antes de que el encuestado proceda a llenar los cuestionarios se le pedirá que lea con atención el consentimiento informado y si está de acuerdo con ello lo acepte; teniendo en cuenta que no se perjudicará la integridad, salud y seguridad del participante. No obstante, también se contará con la respuesta de validez que arroje el software Turnitin, el cual demostrará la autenticidad del proyecto.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

Durante el 2024, hubo una participación voluntaria de 86 jóvenes del A.H. Jesús de Nazaret, Tahuantinsuyo - Independencia. Seguidamente, se exponen los datos adquiridos.

4.1.1. Prueba de hipótesis

Estudio

Objetivo estadístico	Hipotético deductivo, tipo básica, corte transversal, nivel o alcance correlacional, no experimental, cuantitativo.
Variable 1	Somnolencia diurna
Variable 2	Actividad física
Población	Personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.
Muestra	86 personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024

Metodología

Nivel de confianza	95%	
Nivel de significancia	5%	
Prueba estadística	Coeficiente de correlación de Pearson: prueba paramétrica que mide la fuerza y dirección de la relación lineal entre dos variables continuas.	
Valor de r	Fuerza de la relación	Dirección
r > 0	Relación positiva	Ambas variables aumentan juntas.
r < 0	Relación negativa	Una variable sube mientras la otra baja.
r = 0	Sin relación lineal	No hay conexión directa entre las variables
Fuerza de la relación		
R=1	Correlación perfecta +	
0,90 < r < 1,00	Correlación muy alta	
0,70 < r < 0,90	Correlación alta	
0,40 < r < 0,70	Correlación moderada	
0,20 < r < 0,40	Correlación muy baja	
r = 0,00	Correlación nula	
r = -1,00	Correlación perfecta -	
Valor de P:	P < 0.05	
Hipótesis aceptada	Si existe relación entre somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	

HIPÓTESIS GENERAL

Tabla 1: Correlación entre somnolencia diurna y actividad física.

			Somnolencia diurna	Actividad física
Rho de Spearman	Somnolencia diurna	Coefficiente de correlación	1,000	-,720**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	86	86
	Actividad física	Coefficiente de correlación	-,720**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	86	86

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación: El nivel sobre significancia bilateral para esta relación entre ambas variables es de 0,002 siendo inferior a 0,05, lo que lleva a rechazar la H0. Por ende, se confirma la existencia de una correlación altamente significativa entre la somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024. Además, el parámetro de vínculo indica -0,720 reflejando una correlación negativa alta.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1°:

Tabla 2: Correlación: dimensión normal y actividad física.

EPWORTH				Somnolencia	Actividad
TOTAL				diurna	física
NORMAL	Rho de Spearman	Somnolencia diurna	Coefficiente de correlación	1,000	-,304
			Sig. (bilateral)	.	,461
			N	18	18
	Actividad física	Coefficiente de correlación	-,304	1,000	
		Sig. (bilateral)	,461	.	
		N	18	18	

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación: El grado de sig. bilateral en función a la relación entre somnolencia diurna normal y actividad física corresponde a 0,461, lo cual es superior a 0,05, lo que rechaza la H1. Por lo tanto, no se evidencia una conexión entre la dimensión normal de somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024. Asimismo, el coeficiente de correlación -0,304 una asociación negativa débil.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2°:

Tabla 3: Correlación entre la somnolencia diurna leve y la actividad física.

EPWORTH				Somnolencia	Actividad	
TOTAL				diurna	física	
LEVE	Rho de Spearman	Somnolencia diurna	Coeficiente de correlación	1,000	-,454*	
			Sig. (bilateral)	.	,025	
			N	42	42	
			Actividad física	Coeficiente de correlación	-,454*	1,000
					Sig. (bilateral)	,025
					N	42

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación: El valor significativo [bilateral] al medir la asociación que existe entre la somnolencia diurna de categoría leve ante la actividad física en los jóvenes del asentamiento presenta un 0,025, menor a 0,05, rechazando la hipótesis nula (H0). Ello confirma la existencia de relación entre ambas variables. Por otro lado, el índice de correlación muestra un -0,454, reflejando una correlación negativa moderada, en otras palabras, a mayor presencia de somnolencia en un nivel leve, menor cantidad de actividad física realizada.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3°:

Tabla 4: Correlación entre la somnolencia diurna moderada y la actividad física.

EPWORTH				Somnolencia	Actividad
TOTAL				diurna	física
MODERADA	Rho de	Somnolencia	Coefficiente de	1,000	-,674*
	Spearman	diurna	correlación		
			Sig. (bilateral)	.	,003
			N	23	23
		Actividad física	Coefficiente de	-,674*	1,000
			correlación		
			Sig. (bilateral)	,003	.
			N	23	23

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación: La significancia presenta un 0,003 siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la H0; por lo tanto, existe relación entre la dimensión moderada y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024. De forma similar, el coef. de correlación de -0,674 presenta una relación negativa moderada; quiere decir que, a medida que se eleva la somnolencia moderada, tiende a descender la actividad física, y viceversa.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4°:

Debido al tamaño reducido de la muestra en la categoría de somnolencia diurna severa (cuenta con solo 3 casos), no se pudo realizar un análisis estadístico confiable entre esta categoría y los niveles de actividad física. El análisis de correlación requiere un tamaño de muestra adecuado para generar resultados representativos y válidos. Por lo tanto, se decidió excluir la categoría de somnolencia diurna severa del análisis de correlación, ya que la baja cantidad de datos impide una interpretación estadística sólida. En su lugar, se enfocaron los análisis en las categorías con más datos disponibles (somnolencia diurna normal, leve y moderada), lo que permite obtener conclusiones más precisas y significativas.

4.1.2. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 5: Nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

Estadísticos		
Niveles de somnolencia diurna		
N	Válido	
	Perdidos	0
		86
Media		2.13
Mediana		2.00
Moda		2
Desv. estándar		.779
Varianza		.607
Rango		3
Mínimo		1
Máximo		4
Suma		183

Fuente: Elaboración propia

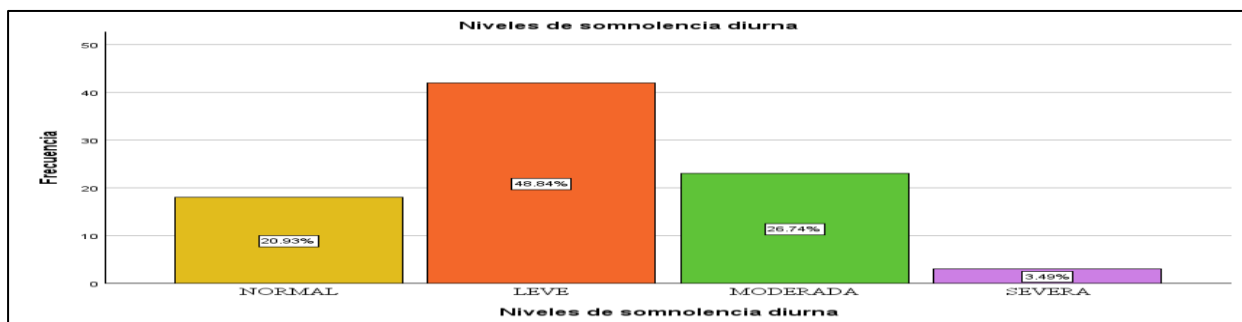
Interpretación: La media de somnolencia diurna es de 2,13 con una desviación estándar de 0,779; donde la mediana muestra que la mitad de los participantes tienen un nivel de somnolencia igual o menor a leve, además, el nivel mínimo de somnolencia en la población es normal “1”, y el nivel máximo observado es severo “4”.

Niveles de somnolencia diurna					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NORMAL	18	20.9	20.9	20.9
	LEVE	42	48.8	48.8	69.8
	MODERADA	23	26.7	26.7	96.5
	SEVERA	3	3.5	3.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede observar en la tabla que el nivel de somnolencia más prevalente en este estudio es el nivel leve con un 48.8% y el de menor prevalencia es el severo con un 3.5%.

Gráfico 1: Nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de la población estudiada experimentan somnolencia leve indicando que este problema es común entre ellos.

Tabla 6: Nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.

Estadísticos		
Niveles de actividad física		
N	Válido	86
	Perdidos	0
Media		2.15
Mediana		2.00
Moda		2
Desv. estándar		.623
Mínimo		1
Máximo		3
Suma		185

Fuente: Elaboración propia

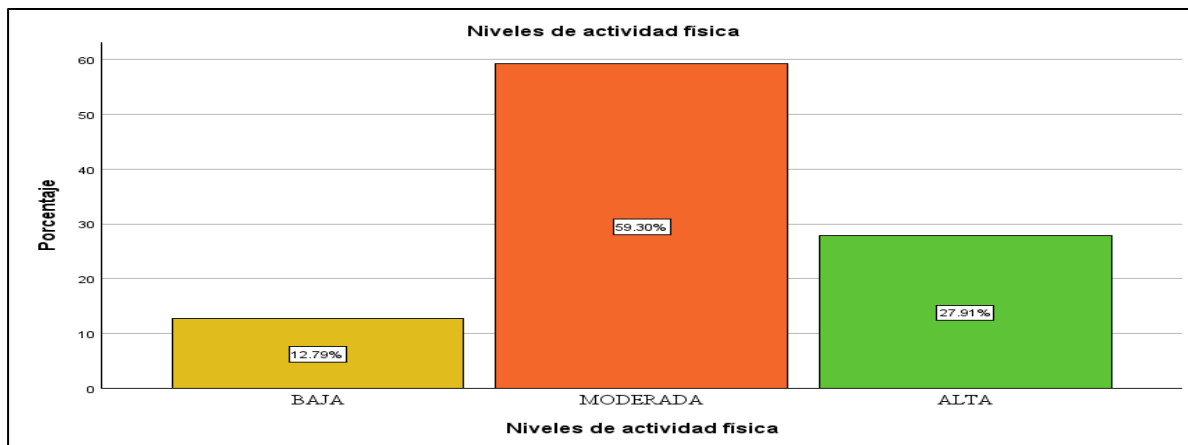
Niveles de actividad física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	11	12.8	12.8	12.8
	MODERADA	51	59.3	59.3	72.1
	ALTA	24	27.9	27.9	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En una escala donde 1=Baja, 2=Moderada y 3=Alta, la media se acerca más a la categoría moderada, lo que sugiere que la mayoría de los encuestados tienen un nivel de actividad física intermedio.

Interpretación: Se puede observar en la tabla que el nivel más prevalente en este estudio es el nivel moderado con un 59.3% y el de menor prevalencia es el nivel bajo con un 12.8%.

Gráfico 2: Nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El 12.8% presentan una frecuencia baja de actividad física, el 59.3% una magnitud moderada y el 27.9% cantidad alto. Reflejando así que la mayoría de las personas jóvenes del asentamiento humano tiene un nivel moderado de actividad física.

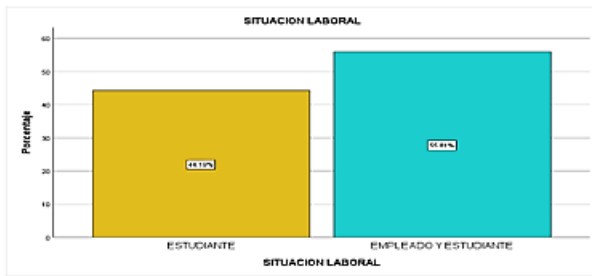
Tabla 7: Características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret.

	# 86
Género F/M	67,4% / 32,6%
Edad	23,86 ± 2,302
Estudian y trabajan / Estudian	55,8% / 44,2%

Fuente: Elaboración propia

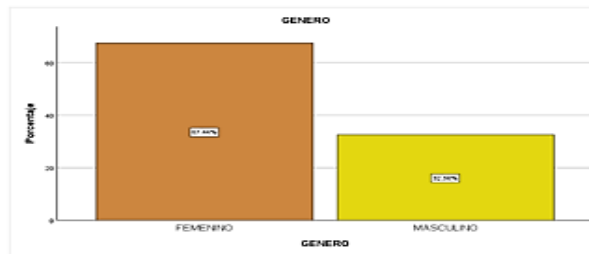
Interpretación: Este análisis muestra que la mayoría de los encuestados son mujeres jóvenes con un promedio de 24 años, y una proporción significativa combina estudios con trabajo, lo que podría influir en sus niveles de somnolencia diurna y actividad física.

Gráfico 3: Situación laboral



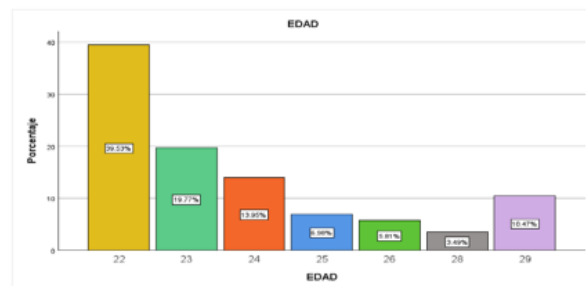
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4: Género



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5: Edad



Fuente: Elaboración propia

4.1.3. Discusión de resultados

Nuestro resultado realizado sobre la relación entre somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024; determina que si existe una significancia entre las dos variables medidas por la escala Epworth y por el IPAQ. Esto se fundamenta en el índice asociativo de Rho Spearman de $-0,720$ y su grado de sig. Bilateral de $0,002$, dado que el p-valor es minúsculo a $0,05$, se logró aceptar la hipótesis alternativa y descartar la nula. Contrastando el hallazgo señalado junto al estudio de Kyunghoon titulado “Somnolencia diurna y su relación al estrés académico en estudiantes de una universidad privada en el tiempo de pandemia, 2022”, donde obtuvo un $0,367$ de Rho de Spearman y una significancia de $0,001$ parecida a la nuestra, concluyendo con ello que si se aceptó la hipótesis alterna (16).

Comparando los resultantes que se obtuvo al buscar la correlación entre la dimensión normal de somnolencia diurna con la actividad física, se halló que el coeficiente de correlación indicó una relación negativa baja ($-0,304$) y que el significativo era de $0,461$ superando a $0,05$ rechazando así la H_1 y concluyendo no haber relación significativa. Comparando ello con el estudio realizado por Kyunghoon, se pudo apreciar que al igual que en esta investigación este autor no obtuvo una relación sus variables puesto que el nivel sig. Bilateral fue de $0,520$ y el coeficiente de correlación de $-0,145$; concluyendo que no existió vínculo dentro de la dimensión normal de somnolencia y la presión académica.

Referente a la somnolencia diurna, en el presente estudio se obtuvo que el nivel más preponderante fue el leve con un $48,8\%$ el cual un gran porcentaje estuvo conformado por mujeres donde la edad de 22 años resaltó más. Ello se pudo ver contrastado con el estudio de Rivas titulado “Somnolencia diurna y su relación con la tolerancia al ejercicio en el personal de enfermería de una clínica de Lima, 2022”, en donde expresó que el nivel de somnolencia que más porcentaje obtuvo fue el leve con un $51,2\%$ ocupados en su gran mayoría por el género femenino (18). Este hallazgo destacó que la somnolencia diurna leve es una condición recurrente en poblaciones jóvenes, particularmente en mujeres y la similitud con el estudio de Rivas reforzó la idea de que el género femenino podría estar más predispuesto a presentar niveles leves de somnolencia diurna; esto subraya la necesidad de diseñar estrategias específicas de intervención y promoción de la

salud que consideren estas diferencias de género y las características particulares de las edades más jóvenes.

Respecto a la relación con la actividad física, este estudio llevó a cabo el cuestionario internacional de actividad física donde reflejó que 59% de los encuestados realizaba actividad física en un nivel moderado. Cabe resaltar que al igual que en la primera variable la edad en donde se practicó más actividad física fue a los 22 años y el género que más lo realizó fue el femenino. Esto se puede ver comparado con el estudio de Flores y Soto (2019) titulado “Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019” donde concluyeron que la magnitud de actividad física resaltante fue moderada con un 54,6% realizado mayormente por mujeres (6). Esto podría estar influenciado por una mayor conciencia en la salud física y hábitos activos en este grupo poblacional, destacando la importancia de fomentar prácticas saludables desde edades tempranas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La conclusión correspondiente entre las variables de estudio fue negativa alta.

Respecto al nivel de somnolencia diurna, el más prevalente fue el leve y respecto al nivel de actividad física el más frecuente fue el moderado.

Respecto a la somnolencia diurna normal y actividad física, no se encontró relación significativa, apuntando a que en este grupo no existe vinculación directa entre las dos variables.

Respecto a la somnolencia diurna leve y actividad física, se encontró relación significativa negativa moderada, lo que indica que a mayor presencia de somnolencia diurna (nivel leve) menor es la realización de actividad física.

Respecto a la somnolencia diurna moderada y actividad física, se encontró relación significativa negativa moderada, por lo que se rechazó la Hipótesis nula.

Respecto a la somnolencia diurna severa y actividad física, no se pudo realizar un análisis en la categoría de somnolencia diurna severa debido a la escasa cantidad de casos (3 participantes)

5.2. Recomendaciones

Se recomienda, dado que se encuentra una significancia que se persista haciendo actividad física para continuar teniendo niveles mínimos de somnolencia.

Se recomienda incrementar gradualmente el movimiento activo incorporando estiramientos y ejercicios de movilidad para reducir la fatiga y mejorar la concentración.

Se recomienda plantear estrategias preventivas que mantenga un nivel adecuado de ejercicios sin sobrecargas, como los de bajo impacto manteniendo una rutina activa.

Se recomienda diseñar programas específicos que incrementen el movimiento físico iniciando con ejercicios suaves de resistencia y flexibilidad (caminatas diarias y ej. de bajo impacto).

Se recomienda un enfoque integral que combine ejercicios aeróbicos con entrenamiento de fuerza para reducir la somnolencia (inicio con sesiones cortas).

Se recomienda que en caso de incrementarse el número de somnolencia diurna severa integrar sesiones de relajación y respiración en conjunto con la supervisión de un especialista o equipo multidisciplinario.

REFERENCIAS

1. Escobar F. Somnolencia diurna excesiva e insomnio: males de los tiempos actuales. Bogotá: Centro editorial de la Facultad de Medicina; 2020. Disponible en: <https://biblioteca.upc.edu.pe/citas-referencias-vancouver/libros>
2. López H, Gómez A, Vivar R, Ávila C. Somnolencia diurna excesiva en pacientes con comorbilidades crónicas en Latinoamérica [Monografía]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2020. 73p. [citado 27 Ago 2024]. Disponible en: <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2020/042.pdf>
3. Morales A, Padrós F, Villuendas E. Somnolencia Excesiva Diurna, tiempo de sueño y jetlag social en estudiantes universitarios. Scielo [Internet]. 2024 [citado 27 Ago 2024]; 18(1). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162024000100009&script=sci_arttext&tlng=pt
4. Chero S, Díaz A, Chero Z, Casimiro G. La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Lima, Perú. Scielo [revista en Internet]. 2020 [citado 27 Ago 2024]; 18(2):7p. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n2/1727-897X-ms-18-02-195.pdf>
5. Cruz L, Placencia M, Saavedra C, Tipula M. Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. Scielo [Internet]. 2021 [citado 27 Ago 2024]; 82(4): 309-13. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00309.pdf>
6. Flores E, Soto B. Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019 [Internet] [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2021. 74p. [citado 22 Ago 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/caf28012-9b0b-41b4-9113-e205ae730355/content>
7. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Who.int; 2024 [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
8. Lies E. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física [Internet]. ONU: news. un; 2019 [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
9. OPS. Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física [Internet]. Paho.org; 2024 [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>
10. Paz F. Minsa: solo el 26 % de la población peruana adulta realiza actividad física [Internet]. El Peruano; 2023 [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica>
11. Quispe C. Nivel de actividad física y su relación con la somnolencia diurna en estudiantes de la segunda especialidad de fisioterapia cardiorrespiratoria de la universidad Norbert Wiener, Lima, 2022 [Internet] [Tesis para optar el título de especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021. 48p. [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8419/T061_47261910_S.pdf?sequence=11&isAllowed=y
12. Majumdar P, Biswas A, Sahu S. Cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. Chronobiol Int. [Internet]. 2020 [citado 21 Ago 2024];37(8):1191-1200. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32660352/>
13. Ramón L, Cahuich T, López S. Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México [Internet] 2020 [citado 21 Ago 2024]; 2(1): 12-19. Disponible en: <https://psicosophia.um.edu.mx/ojs/index.php/psicosophia/article/view/13>
14. Sánchez S, Solarte W, Correa S, Imbachí D, Anaya M, Mera A, Paz C, Zúñiga A. Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano [Internet]. 2021 [citado 21 Ago 2024]; 18(3): 232-246. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4230/3133>
15. Carcelén H. Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-covid19 en grupos de estudiantes de la universidad yachay tech. [Internet]. [Tesis de maestría, Ibarra]: Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021. 98p. [citado 21 Ago 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11458/2/PG%20864%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
16. Kyunghoon B. Somnolencia diurna y su relación al estrés académico en estudiantes de una universidad privada en el tiempo de pandemia [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. 75p. [Citado el 22 Ago 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7856/T061_001133860_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Huamán L, Gómez E, Ochoa E. Nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la escuela de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el estado de emergencia sanitaria noviembre del 2020 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. 57p. [citado el 22 Ago 2024]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9620/Nivel_HuamanQuispe_Lia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Rivas C. Somnolencia diurna y su relación con la tolerancia al ejercicio en el personal de enfermería de una clínica de Lima, 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. 68p. [citado 22 Ago 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8365/T061_16749770_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Mancilla J, Noriega B. Capacidad funcional y su relación con la somnolencia diurna en el personal de enfermería que realizan guardias nocturnas en una clínica de lima, abril - mayo 2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2020. 68p. [citado 26 Ago 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4016/T061_75794548_74034745_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. ScienceDirect [Internet]. 2021 [citado 04 Sept 2024]; 32(5): 527-534. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
21. Suardiá M, Morante M, Ortega M, Ruiz M, Plasencia P, et al. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Rev Neurol [Internet]. 2020 [citado 04 Sept 2024]; 71(2): 43-53. Disponible en: https://consumo.cordoba.es/images/stories/aula/pdf/somnolencia_rendimiento_educativo.pdf
22. Peña K, Rey J, Talaverano A. Factores asociados a somnolencia diurna en conductores de transporte público de Lima Metropolitana. Rev Peru Med Esp Salud Publica [Internet]. 2019 [citado 04 Sept 2024]; 36(4): 629-35. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2019.v36n4/629-635/es>
23. Gómez G, Deck B, Santelices P, Cavada G, Volpi C, et al. Adaptación transcultural y validación de la escala de somnolencia de Epworth en la población chilena. Scielo [Internet]. 2020 [citado 04 Sept 2024]; 80(4): 434-441. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162020000400434#:~:text=La%20escala%20de%20somnolencia%20de%20Epworth%20es%20un%20cuestionario%20autoadministrado,probabilidad%20de%20quedarse%20dormido%20respectivamente
24. Rosales E. Estudio de validez y confiabilidad de la Escala de Somnolencia de Epworth en población peruana y modificación de la escala para población que no conduce vehículos motorizados [Tesis para optar el Grado de Magister en Medicina]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2009. 104p. [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/235220463_Estudio_de_validez_y_confiabilidad_de_la_Escala_de_Somnolencia_de_Epworth_en_poblacion_peruana_y_modificacion_de_la_escal_a_para_poblacion_que_no_conduce_vehiculos_motorizados
25. Perea A, López F, Perea L, Reyes U, Santiago L, Ríos P, et al. Importancia de la actividad física. Medigraphic [Internet]. 2019 [citado 03 Sept 2024]; 6(2): 121-125. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
26. Andrés J. Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014 [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. 46p. [citado 04 Sept 2024]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323350571.pdf>
27. Palma X, Costa C, Barranco Y, Hernández S, Rodríguez F. Fiabilidad del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)-versión corta y del cuestionario de autoevaluación de la condición física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. Journal of Movement and Health [Internet]. 2022 [citado 04 Sept 2024]; 19(2): 1-12. Disponible en: <https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/161>
28. Silva A. Nivel de actividad física y capacidad funcional en adultos mayores del Asentamiento Humano Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho, 2021 [Internet] [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. 98p. [citado 29 Ago 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/23e22456-8499-4d8b-918d-e09905bc47/content>
29. Aldas C, Chara N, Guerrero P, Flores R. Actividad física en el adulto mayor. Dom. Cien. [Internet]. 2021 [citado 04 Sept 2024]; 7(5): 64-77. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2233/4786>
30. Sanchez A, Murillo A. Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. Debates por la Historia [Internet]. 2021 [citado 05 Sept 2024]; 9(2): 147-181. Disponible en: <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=655769223006>
31. Heinemann K. Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. Alemania: Paidotribo; 2019. 292p.
32. Fainete S. Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. Revista Latinoamericana Ogmios [Internet]. 2023 [citado 05 Sept 2024]; 3(8): 82-95. Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i8.084>

33. Vizcaíno P, Maldonado I, Cedeño P. Metodología de la investigación: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023 [citado 05 Sept 2024]; 7(4): 9723-9762. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>
34. Arias J, Covino M. Diseño y metodología de la investigación [Internet] University of British Columbia: Enfoques Consulting EIRL; 2021 [citado 03 Sept 2024]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
35. Arias J. Técnicas de instrumentos y herramientas en investigación de psicología. Redalyc.org [Internet]. 2021 [citado 09 Sept 2024]; 5(2): 10. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/psicologia-educativa/tecnicas-de-instrumentos-y-herramientas-en-investigacion-de-psicologia/22987920>
36. Cisneros A, Guevara A, Urdánigo J, Garcés J. Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos que apoyan a la investigación científica en tiempo de pandemia. Dom. Cien. [Internet]. 2022 [citado 09 Sept 2024]; 8(1): 1165-1185. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2546>
37. Medina M, Verdejo A. Validez y confiabilidad en la evaluación del aprendizaje mediante metodologías activas. Scielo [Internet]. 2020 [citado 28 Oct 2024]; 15(2): 270-284. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S1390-86422020000200270&script=sci_arttext
38. Farinola M. Validez concurrente del cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ) en Argentina: un estudio piloto. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte [Internet]. 2021 [citado 28 Oct 2024]; 1(14):128-32. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/350189502_validez_concurrente_del_cuestionario_mundial_sobre_actividad_fisica_gpaq_en_argentina_un_estudio_piloto_concurrent_validity_of_global_physical_activity_questionnaire_gpaq_in_argentina_a_pilot_study
39. Damiano H. Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021 [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022 [citado 28 Oct 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80819>
40. Gómez M, Deck B, Santelices P, Cavada G, Volpi C, Serra L. Adaptación transcultural y validación de la escala de somnolencia de Epworth en la población chilena. Scielo [Internet]. 2020 [citado 28 Oct 2024]; 80(4):434-41. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162020000400434
41. Flores M, Roman A. Ejercicio físico, ansiedad e imagen corporal en mujeres universitarias de la ciudad de Arequipa [Tesis de Licenciatura]. Arequipa: Repositorio Universidad Católica San Pablo; 2020. [citado 28 Oct 2024]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSP_36c8f1b3eb6d9c0cb5fe053c1f4ef61b/Description#tabnav

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA – MIC - 2024						
Autora	Melady Shirly Guerra Villavicencio					
Problema	“Somnolencia diurna, en internos de la carrera de terapia física, de la UPNW, Lima, 2024”					
Título de la investigación	“Somnolencia diurna y el nivel de actividad física en internos de la carrera de terapia física de una universidad privada, Lima, 2024”					
PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>	<p>General:</p> <p>Existe relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Somnolencia diurna</p>	<p>Normal</p> <p>Leve</p> <p>Moderada</p> <p>Severa</p>	<p>Propensión para dormirse en 8 situaciones cotidianas. Contabilizada de acuerdo con un rango valorativo.</p>	<p>Tipo de investigación: básica</p> <p>Corte: transversal</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Método: hipotético-deductivo</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Alcance: correlacional</p>
<p>Específico 1:</p> <p>¿Cuál es el nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?</p>	<p>Específico 1:</p> <p>Identificar el nivel de somnolencia diurna en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>					<p>Población</p> <p>La investigación contará con la población de 110 personas jóvenes del AA.HH. Jesús de Nazaret, del distrito de Independencia.</p>
<p>Específico 2:</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?</p>	<p>Específico 2:</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>					<p>Muestra</p> <p>Se realizará un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia; conformada por 86 personas jóvenes del AA.HH. Jesús de Nazaret, del distrito de Independencia y que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.</p>
<p>Específico 3:</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?</p>	<p>Específico 3:</p> <p>Identificar las características sociodemográficas de los jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>	<p>Específica 1:</p> <p>Existe relación entre la somnolencia diurna según su dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad • Frecuencia • Duración • Comportamiento sedentario 	<ul style="list-style-type: none"> • Días por semana • Minutos por día • Tiempo total sedentario 	<p>Instrumentos</p> <p>Variable 1: escala de somnolencia de EPWORTH.</p> <p>Variable 2: cuestionario internacional de actividad física (IPAQ – versión corta)</p>
<p>Específico 4:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna según su</p>	<p>Específico 4:</p> <p>Identificar la relación entre la somnolencia diurna según su</p>	<p>Específica 2:</p> <p>Existe relación entre la somnolencia diurna según su dimensión leve y la</p>				

dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?	dimensión normal y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.				
Específico 5: ¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión leve y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?	Específico 5: Identificar la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión leve y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	Específico 3: Existe relación entre la somnolencia diurna según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.				
Específico 6: ¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?	Específico 6: Identificar la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión moderada y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.	Específico 4: Existe relación entre la somnolencia diurna según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.				
Específico 7: ¿Cuál es la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024?	Específico 7: Identificar la relación entre la somnolencia diurna según su dimensión severa y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024.					

Anexo 2: Instrumentos

Escala de Somnolencia Epworth

¿Qué tan probable es que usted cabecee o se quede dormido en las siguientes situaciones? Considere los ultimo meses de sus actividades habituales. No se refiere a sentirse cansado debido a actividad física. Aunque no haya realizado últimamente las situaciones descritas, considere como le habrían afectado. Use la siguiente escala y marque con una X la opción más apropiada para cada situación:

- Nunca cabecearía
- Poca probabilidad de cabecear
- Moderada probabilidad de cabecear
- Alta probabilidad de cabecear

SITUACION:	PROBABILIDAD DE CABECEAR			
	NUNCA	POCA	MODERADA	ALTA
Sentado leyendo				
Viendo televisión				
Sentado (por ejemplo: teatro, en una reunión, cine, en una conferencia, escuchando la misa o culto)				
Como pasajero en un automóvil, ómnibus, micro o combi durante una hora o menos de recorrido				
Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten				
Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol				
Conduciendo el automóvil cuando se detiene algunos minutos por razones de trafico				
Parado y apoyándose o no en una pared o mueble				

Validación Peruana de la Escala de Somnolencia de Epworth. Rosales E, Rey de Castro J, Huayanay L, y Zagaceta K. Octubre 2009.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense acerca de todas las actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas como hoy por ejemplo levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar a gran velocidad en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y hace que uno respire un poco más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. durante los últimos 7 días, ¿hoy en cuántos días realizó actividades físicas moderadas como el transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

5. Hoy durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó una caminata por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado en la semana en los últimos 7 días. Incluye el tiempo sentado en el trabajo, la casa, estudiando y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o permanecer sentado acostado mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado en un día a la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

Anexo 3: Validez del instrumento

CARTA DE PRESENTACIÓN

Licenciado: Pedro Saravia Saucedo

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Bachiller de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Melady Shirley Guerra Villavicencio

DNI: 70272620

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Somnolencia diurna

Puntuación respecto a la sensación de somnolencia diurna durante el periodo en el que se realizan actividades de la vida diaria. Se evaluará por la escala de somnolencia de Epworth, cuyos valores finales serán nunca cabecearía, poca posibilidad de cabecear, moderada posibilidad de cabecear y alta posibilidad de cabecear.

Dimensiones de las variables:

Somnolencia diurna normal: estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).

Somnolencia diurna leve: la persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.

Somnolencia diurna moderada: presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.

Somnolencia diurna severa: estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.

Variable 2: Actividad física

Puntuación relacionada a la actividad que realice medidos en días/horas/minutos. Se evaluará mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), cuya escala de valores será alto, moderado y bajo.

Dimensiones de las variables:

Intensidad: grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa. Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.

Frecuencia: número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana. Se mide mediante el IPAQ.

Duración: cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física. Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.

Comportamiento sedentario: tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño. Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Somnolencia diurna

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Somnolencia diurna normal	Estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado leyendo 2. Viendo televisión 3. Sentado (por ejemplo: en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto) 4. Como pasajero en un automóvil, micro o combi durante una hora o menos de recorrido 5. Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten 6. Sentado conversando con alguien 7. Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol 8. Parado y apoyándose o no en una pared 	Ordinal	Nunca cabecearía: 0-6 puntos
Somnolencia diurna leve	La persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.		Ordinal	Poca posibilidad de cabecear: 7-13 puntos
Somnolencia diurna moderada	Presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.		Ordinal	Moderada posibilidad de cabecear: 14-19 puntos
Somnolencia diurna severa	Estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.		Ordinal	Alta probabilidad de cabecear: 20-24 puntos

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Intensidad	Grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa.	Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? 	Ordinal	Alta
Frecuencia	Número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana.	Se mide mediante el IPAQ.	<ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? 	Ordinal	Moderado
Duración	Cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física.	Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? 	Ordinal	Bajo
Comportamiento sedentario	Tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño.	Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.	<ol style="list-style-type: none"> 7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? 	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Somnolencia diurna							
	DIMENSIÓN 1: Somnolencia diurna normal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Puntuación baja en la escala, rango de 0-6	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Somnolencia diurna leve	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Puntuación leve en la escala, rango de 7-13	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Somnolencia diurna moderada	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Puntuación moderada en la escala, rango de 14-19	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Somnolencia diurna severa	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Puntuación alta en la escala, rango de 20-24	X		X		X		
	Variable 2: Actividad física							
	DIMENSION 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
6	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar	X		X		X		

	pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.							
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
9	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
10	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Comportamiento sedentario	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		

¹**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Saravia Saucedo Pedro

DNI: 47028385

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

11 de noviembre de 2024



Lic. Saravia Saucedo Pedro
Especialista en
Fisioterapia Cardiorrespiratoria
C.T.M.P. 11444 R.N.E. 00628

Firma del experto informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster: Aimeé Yajaira Díaz Mau

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Bachiller de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Melady Shirly Guerra Villavicencio

DNI: 70272620

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Somnolencia diurna

Puntuación respecto a la sensación de somnolencia diurna durante el periodo en el que se realizan actividades de la vida diaria. Se evaluará por la escala de somnolencia de Epworth, cuyos valores finales serán nunca cabecearía, poca posibilidad de cabecear, moderada posibilidad de cabecear y alta posibilidad de cabecear.

Dimensiones de las variables:

Somnolencia diurna normal: estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).

Somnolencia diurna leve: la persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.

Somnolencia diurna moderada: presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.

Somnolencia diurna severa: estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.

Variable 2: Actividad física

Puntuación relacionada a la actividad que realice medidos en días/horas/minutos. Se evaluará mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), cuya escala de valores será alto, moderado y bajo.

Dimensiones de las variables:

Intensidad: grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa. Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.

Frecuencia: número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana. Se mide mediante el IPAQ.

Duración: cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física. Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.

Comportamiento sedentario: tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño. Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Somnolencia diurna

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Somnolencia diurna normal	Estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).	9. Sentado leyendo 10. Viendo televisión 11. Sentado (por ejemplo: en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto) 12. Como pasajero en un automóvil, micro o combi durante una hora o menos de recorrido 13. Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten 14. Sentado conversando con alguien 15. Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol 16. Parado y apoyándose o no en una pared	Ordinal	Nunca cabecearía: 0-6 puntos
Somnolencia diurna leve	La persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.		Ordinal	Poca posibilidad de cabecear: 7-13 puntos
Somnolencia diurna moderada	Presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.		Ordinal	Moderada posibilidad de cabecear: 14-19 puntos
Somnolencia diurna severa	Estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.		Ordinal	Alta probabilidad de cabecear: 20-24 puntos

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Intensidad	Grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa.	Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.	8. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 9. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	Ordinal	Alta
Frecuencia	Número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana.	Se mide mediante el IPAQ.	10. 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. 11. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	Ordinal	Moderado
Duración	Cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física.	Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.	12. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? 13. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	Ordinal	Bajo
Comportamiento sedentario	Tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño.	Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.	14. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Somnolencia diurna							
	DIMENSIÓN 1: Somnolencia diurna normal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Puntuación baja en la escala, rango de 0-6	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Somnolencia diurna leve	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Puntuación leve en la escala, rango de 7-13	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Somnolencia diurna moderada	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Puntuación moderada en la escala, rango de 14-19	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Somnolencia diurna severa	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Puntuación alta en la escala, rango de 20-24	X		X		X		
	Variable 2: Actividad física							
	DIMENSION 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
6	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar	X		X		X		

	pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.							
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
9	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
10	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Comportamiento sedentario	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		

¹**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

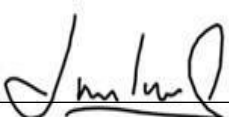
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Aimeé Yajaira Díaz Mau

DNI: 40604280

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio - Maestría en Docencia Universitaria

12 de noviembre de 2024



Firma del experto informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Licenciado: Ramón Alberto Che León Vásquez Pita

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Bachiller de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Melady Shirley Guerra Villavicencio

DNI: 70272620

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Somnolencia diurna

Puntuación respecto a la sensación de somnolencia diurna durante el periodo en el que se realizan actividades de la vida diaria. Se evaluará por la escala de somnolencia de Epworth, cuyos valores finales serán nunca cabecearía, poca posibilidad de cabecear, moderada posibilidad de cabecear y alta posibilidad de cabecear.

Dimensiones de las variables:

Somnolencia diurna normal: estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).

Somnolencia diurna leve: la persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.

Somnolencia diurna moderada: presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.

Somnolencia diurna severa: estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día. En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.

Variable 2: Actividad física

Puntuación relacionada a la actividad que realice medidos en días/horas/minutos. Se evaluará mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), cuya escala de valores será alto, moderado y bajo.

Dimensiones de las variables:

Intensidad: grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa. Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.

Frecuencia: número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana. Se mide mediante el IPAQ.

Duración: cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física. Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.

Comportamiento sedentario: tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño. Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Somnolencia diurna

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Somnolencia diurna normal	Estado donde la persona no presenta episodios de somnolencia en el día, realizando actividades diarias sin dificultad.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 0-6 (rango normal).	17. Sentado leyendo 18. Viendo televisión 19. Sentado (por ejemplo: en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto)	Ordinal	Nunca cabecearía: 0-6 puntos
Somnolencia diurna leve	La persona experimenta somnolencia diurna ligera u ocasional que interfiere de manera significativa las actividades diarias.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 7-13, representando un nivel leve de somnolencia.	20. Como pasajero en un automóvil, micro o combi durante una hora o menos de recorrido	Ordinal	Poca posibilidad de cabecear: 7-13 puntos
Somnolencia diurna moderada	Presencia de somnolencia diurna que afecta la capacidad de concentración y el desempeño en tareas de la vida diaria.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 14-19, manifestando un nivel moderado de somnolencia.	21. Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten	Ordinal	Moderada posibilidad de cabecear: 14-19 puntos
Somnolencia diurna severa	Estado donde la somnolencia diurna es intensa y constante, obstaculizando la realización para hacer las labores cotidianas con una elevada incidencia a quedarse dormido de manera involuntaria en el día.	En la escala de Somnolencia de Epworth presenta una puntuación de 20-24, indicando nivel severo de somnolencia.	22. Sentado conversando con alguien 23. Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol 24. Parado y apoyándose o no en una pared	Ordinal	Alta probabilidad de cabecear: 20-24 puntos

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Intensidad	Grado de esfuerzo físico durante la actividad. Se clasifica en leve-moderada-vigorosa.	Se puede medir mediante el IPAQ en unidades mets.	15. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 16. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	Ordinal	Alta
Frecuencia	Número de veces que se realiza una actividad física en un periodo específico, normalmente en una semana.	Se mide mediante el IPAQ.	17. 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. 18. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	Ordinal	Moderado
Duración	Cantidad de tiempo expresado en minutos o horas que se le dedica a una actividad física.	Se mide mediante el IPAQ o autorregistros.	19. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? 20. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	Ordinal	Bajo
Comportamiento sedentario	Tiempo que se le dedica a estar sentado o en reposo, exceptuando el tiempo de sueño.	Se mide mediante el IPAQ en su pregunta 7.	21. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “SOMNOLENCIA DIURNA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS DE NAZARET, INDEPENDENCIA, LIMA, 2024”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Somnolencia diurna							
	DIMENSIÓN 1: Somnolencia diurna normal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Puntuación baja en la escala, rango de 0-6	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Somnolencia diurna leve	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Puntuación leve en la escala, rango de 7-13	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Somnolencia diurna moderada	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Puntuación moderada en la escala, rango de 14-19	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Somnolencia diurna severa	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Puntuación alta en la escala, rango de 20-24	X		X		X		
	Variable 2: Actividad física							
	DIMENSION 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicio, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
6	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar	X		X		X		

	pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.							
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
9	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
10	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Comportamiento sedentario	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		

¹**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Ramón Alberto Che León Vásquez Pita

DNI: 40038277

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

13 de noviembre de 2024



Ramón Alberto Che León Vásquez Pita
Tecnólogo Médico CTMR. 5396 RNE: 0015
Especialidad Cardiorrespiratorio

Firma del experto informante

Anexo 4: confiabilidad del instrumento

Resultados: Pruebas de normalidad

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
SOMNOLENCIA DIURNA	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
METS	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
SOMNOLENCIA DIURNA	,102	86	,043	,977	86	,560
METS	,064	86	,300	,935	86	,370

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

. **Prueba de normalidad para la variable Somnolencia diurna:** según la tabla de prueba de normalidad se observa que el gl es de 86 por lo que se utilizará la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov a su vez el P valor es de 0,043 lo cual determina que la distribución de datos no tiene normalidad.

La normalidad aceptada en la prueba de K-S con la corrección de Lilliefors es un valor Sig. (P>0,05).

. **Prueba de normalidad para la variable Actividad física:** según la tabla de prueba de normalidad se observa que el gl es de 86 por lo que se utilizará la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov a su vez el P valor es de 0,300 lo cual determina que la distribución de datos tiene normalidad.

La normalidad aceptada en la prueba de K-S con la corrección de Lilliefors es un valor Sig. (P>0,05).

Confiabilidad y validez del instrumento

Somnolencia diurna/actividad física

Alfa de Cronbach: Somnolencia diurna	Alfa de Cronbach: Actividad física
--------------------------------------	------------------------------------

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.777	.904	9

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.760	.817	5

- Se empleó el coeficiente de Alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de una escala de medida.
- El coeficiente de Alfa de Cronbach obtenido para somnolencia diurna fue de 0,777 dando la consistencia del instrumento como buena y para actividad física 0,760 dando la consistencia del instrumento como buena.

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 19 de Noviembre de 2024

Investigador(a)
MELADY SHIRLY GUERRA VILLAVICENCIO
Exp. N°: 1037-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del Asentamiento Humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024” Versión 01 con fecha 07/11/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **07/11/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Melady Shirley Guerra Villavicencio

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : “Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del Asentamiento Humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024”
Investigadores : Melady Shirley Guerra Villavicencio
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “*Somnolencia diurna y actividad física en personas jóvenes del Asentamiento Humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024*” de fecha 05/11/2024 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es Determinar cuál es la relación entre la somnolencia diurna y la actividad física en personas jóvenes del asentamiento humano Jesús de Nazaret, Independencia, Lima, 2024. Su ejecución ayudará/permitirá tener conocimiento acerca del grado de somnolencia que se da ante la presencia o ausencia de la realización de una actividad física.

Duración del estudio (meses): 4 meses

Nº esperado de participantes: 110 participantes

Criterios de Inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador; etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Verificará los datos del estudio y tendrá la opción de elegir si desea participar de la investigación.
- Se le entregará una copia del consentimiento informado.
- Se le entregará el cuestionario internacional de actividad física para medir el tiempo que estuvo físicamente activo.
- Se le aplicará la prueba de la escala de somnolencia de Epworth para medir la probabilidad de cabeceo o de quedarse dormido en diferentes situaciones los cuales nos darán valores para determinar el grado de somnolencia diurna.

La *entrevista/encuesta* puede demorar unos 15 minutos y (*según corresponda añadir a detalle*).

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio *no* presenta ningún riesgo, tendrá que realizar el cuestionario internacional de actividad física para medir el tiempo que estuvo físicamente activo y responder la prueba de somnolencia de Epworth para determinar el grado de somnolencia diurna.

Beneficios: *(Detallar los riesgos la participación del sujeto de estudio)*

Usted se beneficiará del presente proyecto porque permitirá la adquisición de conocimiento acerca del grado de somnolencia que se da ante la presencia o ausencia de la realización de una actividad física.

Costos e incentivos: Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal *la Srta. Melady S. Guerra Villavicencio* mediante el número de celular 945173272 y el correo melady.gv.99@gmail.com

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe


II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

(Firma)
Nombre **participante:**

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)



Nombre **investigador:**
Melady Shirley Guerra Villavicencio

DNI: 70272620

Fecha: (05/11/2024)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin

Similarity Report	
PAPER NAME	AUTHOR
MELADY (1).docx	MELADY GUERRA
<hr/>	
WORD COUNT	CHARACTER COUNT
7057 Words	39213 Characters
PAGE COUNT	FILE SIZE
36 Pages	749.7KB
SUBMISSION DATE	REPORT DATE
Dec 5, 2024 10:03 PM GMT-5	Dec 5, 2024 10:03 PM GMT-5
<hr/>	
● 4% Overall Similarity	
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.	
<ul style="list-style-type: none">• 3% Internet database• 0% Publications database• Crossref database• Crossref Posted Content database• 2% Submitted Works database	
● Excluded from Similarity Report	
<ul style="list-style-type: none">• Bibliographic material• Quoted material• Cited material• Small Matches (Less than 10 words)	
<hr/>	
Summary	

● **4% Overall Similarity**

Top sources found in the following databases:

- 3% Internet database
- 0% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 2% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	1library.co Internet	<1%
3	repositorio.upp.edu.pe Internet	<1%
4	Universidad Catolica de Trujillo on 2017-07-04 Submitted works	<1%
5	repositorio.ulp.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Cientifica del Sur on 2024-07-28 Submitted works	<1%
7	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-02-27 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2024-08-15 Submitted works	<1%



repositorio.unsch.edu.pe
Internet

<1%

● 4% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 3% Internet database
- 0% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 2% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	1library.co Internet	<1%
3	repositorio.upp.edu.pe Internet	<1%
4	Universidad Catolica de Trujillo on 2017-07-04 Submitted works	<1%
5	repositorio.ulp.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Cientifica del Sur on 2024-07-28 Submitted works	<1%
7	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-02-27 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2024-08-15 Submitted works	<1%