



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

Tesis

Nivel de actividad física y calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025

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

Presentado por:

Autora: Alarcón Calixto, Ana Claudia

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0734-9383>

Autora: Torres Huamán, Caroline Janett

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4946-1575>

Asesora: Mg. Rosas Sudario, Milagros Nohely

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6340-5932>

Lima – Perú

2026

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

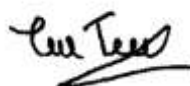
Yo, Alarcón Calixto, Ana Claudia y Torres Huamán, Caroline Janett egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Nivel de Actividad Física y calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025.” Asesorado por el docente: Mg. Rosas Sudario, Milagros Nohely DNI 45898804 ORCID<https://orcid.org/0000-0002-6340-5932> tiene un índice de similitud de **8 (ocho) %** con código oid:14912:539370449 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
 Ana Claudia Alarcón Calixto
 DNI: 74208403



.....
 Firma de autor 2
 Caroline Janett Torres Huamán
 DNI: 72806090



.....
 Firma
 Milagros Nohely Rosas Sudario
 DNI: 45898804

Lima, 12 de diciembre de 2025

DEDICATORIA

A nuestros padres, quienes han sido nuestro mayor ejemplo de dedicación, perseverancia y amor incondicional. Gracias por enseñarnos que los sueños se alcanzan con esfuerzo y paciencia.

A nuestras familias, por su apoyo constante, sus palabras de aliento y por creer en nosotros incluso cuando dudábamos.

A nuestras amistades, que estuvieron presentes en los momentos más difíciles y celebraron con nosotros cada logro.

Y a nosotros mismos, por no rendirnos, por avanzar pese al cansancio y por confiar en que todo el esfuerzo valdría la pena.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, queremos agradecer profundamente a nuestra asesora de tesis, por su guía, paciencia, exigencia académica y valiosos aportes durante todo este proceso. Su experiencia y compromiso fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A nuestros docentes de la universidad, quienes a lo largo de la carrera nos ofrecieron no solo conocimientos, sino también motivación para continuar aprendiendo y creciendo como profesionales.

A nuestras familias, por su amor incondicional, apoyo constante y confianza. Gracias por estar presentes en cada paso, incluso en los momentos más difíciles. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Finalmente, a todas las personas e instituciones que, directa o indirectamente, contribuyeron al desarrollo de esta investigación.

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
INDICE	4
INDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
I. INTRODUCCION	8
II. MÉTODOLOGIA.....	10
III. RESULTADOS.....	10
IV. DISCUSION.....	13
V. CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.
VI. REFERENCIAS	¡Error! Marcador no definido.
VII. ANEXOS	20
Anexo 1: Validación de los instrumentos	20

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Características sociodemográficas</i>	<i>11</i>
<i>Tabla 2: Nivel de actividad física</i>	<i>12</i>
<i>Tabla 3: Nivel de calidad de sueño</i>	<i>12</i>
<i>Tabla 4: Relación entre el nivel de actividad física y nivel de calidad de sueño</i>	<i>12</i>
<i>Tabla 5: Relación entre las dimensiones de la actividad física y la calidad de sueño</i>	<i>13</i>

Nivel de Actividad Física y calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025

Level of Physical Activity and Sleep Quality in Staff Performing Remote Work at Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025

Alarcón Calixto, Ana Claudia¹

Torres Huamán, Caroline Janett¹

¹Egresadas del Programa académico de tecnología médica de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú

RESUMEN

En los últimos años, el trabajo remoto se ha consolidado como una modalidad laboral ampliamente adoptada en diversos sectores, especialmente en servicios y telecomunicaciones. Esta transformación progresiva en la forma de organizar el trabajo ha generado cambios notables en los hábitos cotidianos de los empleados, repercutiendo de manera directa en sus niveles de actividad física y en la calidad de su descanso.

Objetivo: Analizar la relación entre el nivel de actividad física y calidad del sueño en el personal que realiza labores remotas en la empresa Teleatento del Perú S.A.C., Lima – 2025. **Metodología:** Se llevó a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y diseño correlacional, con una muestra conformada por 80 trabajadores de la mencionada empresa. Para la evaluación del nivel de actividad física se utilizó el International Physical Activity Questionnaire en su versión corta (IPAQ-short), mientras que la calidad del sueño se midió mediante el Índice de Pittsburgh (PSQI). Asimismo, se empleó una ficha para la recolección de datos sociodemográficos. **Resultados:** La mayoría de los participantes tenía entre 36 y 60 años (67,5%), predominó el sexo femenino (61,3%) y el estado civil soltero (73,8%). En cuanto al nivel de actividad física, el 52,5% presentó un nivel bajo, mientras que el 96,3% evidenció una calidad de sueño deficiente. Además, no se hallaron asociaciones entre las dimensiones de la actividad física y el nivel de calidad del sueño. **Conclusión:** No se encontró una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la calidad del sueño ($r = 0,101$; $p > 0,05$).

Palabras clave: Actividad física, calidad de sueño, trabajo remoto

ABSTRACT

In recent years, remote work has become firmly established as a common employment modality across numerous industries, particularly within the service and telecommunications sectors. This ongoing shift in how work is organized has led to meaningful changes in the everyday habits of employees, affecting both their physical activity patterns and the overall quality of their sleep. **Objective:** The purpose of this study was to examine the relationship between physical activity levels and sleep quality among remote employees of Teleatento del Perú S.A.C., Lima – 2025. **Methodology:** A quantitative, applied, and correlational approach was used, with a sample consisting of 80 employees from the company. Physical activity levels were assessed through the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short), and sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). A separate questionnaire was applied to gather sociodemographic data. **Results:** The majority of participants were between 36 and 60 years of age (67.5%), most were women (61.3%), and a large proportion reported being single (73.8%). Regarding physical activity, 52.5% of the respondents presented a low level of activity, while 96.3% demonstrated poor sleep quality according to the PSQI. Additionally, statistical analysis showed no significant association between physical activity and sleep quality. **Conclusion:** The findings indicate that there is no statistically significant relationship between the level of physical activity and sleep quality among the evaluated remote workers ($r = 0.101$; $p > 0.05$). Therefore, differences in physical activity do not appear to have a measurable impact on sleep quality within this group.

Keywords: Physical activity, sleep quality, remote work

I. INTRODUCCION

El trabajo remoto se consolidó inicialmente como una alternativa crucial para afrontar los desafíos generados por la pandemia de COVID-19. Durante este periodo, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE) informó un aumento considerable en la implementación de esta modalidad, elevando el porcentaje de trabajadores que realizaban sus funciones desde casa de 0.3% a 2.4%, lo cual permitió que numerosas organizaciones mantuvieran sus operaciones y evitaran una pérdida masiva de puestos laborales (1,2).

En la actualidad, el teletrabajo continúa siendo aplicado en distintos sectores, respaldado por normativas que buscan garantizar condiciones laborales adecuadas y la protección del bienestar de los colaboradores (3). Aunque esta forma de empleo ofrece ventajas como mayor flexibilidad, autonomía, incremento de la productividad y un fortalecimiento del compromiso laboral, diversos estudios han señalado la presencia de efectos negativos sobre la salud física y psicológica. Entre estos destacan la sobrecarga de tareas, el aumento del sedentarismo, la fatiga, la dificultad para equilibrar las responsabilidades personales y profesionales, así como la disminución de la actividad física y la aparición de trastornos relacionados con el sueño (4).

A nivel internacional, también se han evidenciado repercusiones importantes. En Hong Kong, se observaron afectaciones tanto físicas como emocionales, además de un incremento en los episodios de privación del sueño entre quienes realizaban sus labores desde el hogar (5). De manera complementaria, investigaciones desarrolladas en Australia identificaron que los trabajadores de entre 35 y 55 años constituyen el grupo más propenso a experimentar los efectos adversos del teletrabajo, mientras que en Estados Unidos se encontró que las mujeres reportaron un impacto mayor (56.5%) en comparación con los hombres (32.1%) (6,7). Estos hallazgos demuestran que la modalidad remota puede producir consecuencias diferentes según el sexo y el grupo etario, reforzando la necesidad de examinar estas variables en entornos laborales diversos.

Paralelamente, la Organización Mundial de la Salud advierte que alrededor del 60% de la población mundial no cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados para mantener un estado óptimo de salud, una situación que se intensificó durante la pandemia, especialmente en individuos que trabajaban de manera remota (8). Esta tendencia fue confirmada en una investigación realizada en Holanda con 33 mil

trabajadores, donde el 33% realizaban teletrabajo, cuyos resultados mostraron una reducción notable en la actividad física antes de la pandemia y muchos realizaban ejercicio vigoroso, pero solo el 9% mantuvo ese nivel durante la crisis, mientras que un 15% declaró no realizar actividad física en absoluto (9). En el Perú se observaron patrones similares. Los estudios indican que los trabajadores remotos disminuyeron significativamente su actividad física, con mayor afectación en las mujeres, y que cerca del 84% presentó alteraciones en la calidad del sueño, evidenciando un impacto considerable en su bienestar integral (10).

El sueño, entendido como un proceso biológico fundamental, es determinante para la recuperación corporal, la regulación emocional y el adecuado funcionamiento cognitivo requerido para las actividades diarias. No obstante, informes recientes de la Worldwide Independent Network of MR señalan que entre 2021 y 2025 la prevalencia de mala calidad del sueño aumentó de 35% a 38%, lo que representa un problema de creciente preocupación global (11). La literatura científica también ha demostrado que el teletrabajo puede agravar las dificultades vinculadas al descanso nocturno. Alfonso y cols, identificaron que el 74% de los trabajadores remotos a tiempo completo presentaba mala calidad de sueño, con mayor incidencia en hombres (12). Asimismo, en el contexto peruano se registró un empeoramiento del sueño durante la pandemia, asociado al incremento de las exigencias cognitivas y emocionales propias de esta modalidad laboral (13).

En conjunto, estas evidencias sugieren que tanto la actividad física como la calidad del sueño se han visto afectadas por el trabajo remoto, lo cual resalta la importancia de continuar investigando este fenómeno. Bajo este panorama, comprender cómo esta modalidad instaurada desde la pandemia sigue influyendo en la salud integral resulta esencial. La mayor carga laboral, la ausencia de desplazamientos diarios y la alteración de las rutinas de descanso son factores que pueden afectar de manera sostenida el bienestar físico y mental. Por ello, analizar la relación entre nivel de actividad física y calidad del sueño es clave para identificar riesgos y plantear intervenciones oportunas. En este contexto, el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad del sueño en trabajadores remotos de Teleatento del Perú S.A.C., Lima – 2025.

II. MÉTODOLÓGIA

La investigación fue de carácter aplicado, orientada a generar conocimientos para describir una problemática y proponer posibles soluciones. Se adoptó un diseño correlacional, mediante el cual se analizaron dos o más variables para determinar su grado de asociación a través de técnicas estadísticas. Además, se empleó un enfoque cuantitativo, ya que la recolección y el análisis de la información se realizó mediante la medición de las variables y que además permitieron responder las preguntas del estudio y reconocer nuevas perspectivas. Participaron 80 trabajadores que realizan trabajo remoto en la empresa Teleatento del Perú S.A.C. Aunque el universo resultante estuvo dado por 100 trabajadores, la muestra resultante estuvo dada por la exclusión de aquellos que hayan llenado los cuestionarios con información incompleta, trabajadores que tengan alguna disfunción musculoesquelética y dentro de inclusión; se tomó en cuenta los trabajadores que hayan firmado el consentimiento informado y que estén en el rango de edades de 30 a 60 años. El tipo de muestreo fue no probabilístico donde por criterios de los investigadores se seleccionarán a los participantes (14).

Los cuestionarios utilizados en el presente estudio se aplicaron en un tiempo estimado de 15 minutos aproximadamente. Se remitió un correo electrónico al gerente de la empresa con el fin de solicitar una reunión virtual. Durante dicha reunión, se expuso el propósito de la investigación, se requirió la información referente al personal y se gestionaron las autorizaciones y permisos pertinentes para la ejecución del estudio. Una vez concedida la autorización, se programó una reunión virtual con los trabajadores, en la cual se explicó de manera detallada el estudio y se solicitó el consentimiento informado de los participantes. Tras obtener dicho consentimiento, se enviaron las encuestas mediante un formulario de Google con el objetivo de recopilar la información necesaria. Estas encuestas constituyeron los instrumentos correspondientes a las variables actividad física y calidad de sueño, validados a través del IPAQ en su versión corta y del cuestionario de Pittsburgh, respectivamente. Los trabajadores completaron los instrumentos de forma adecuada y dentro del tiempo establecido, lo que garantizó la calidad de los datos obtenidos para su posterior análisis.

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se gestionó la autorización correspondiente ante el comité de ética de la Universidad Norbert Wiener, así como del lugar donde se llevó a cabo el estudio. Asimismo, la investigación fue sometida a la

revisión del software Turnitin con el propósito de asegurar la originalidad de todo el contenido presentado. El trabajo se ejecutó siguiendo estrictamente los principios bioéticos esenciales, entre ellos la no maleficencia, la beneficencia y la justicia, garantizando en todo momento la protección y el respeto hacia los participantes. Del mismo modo, se consideraron las disposiciones de la Declaración de Helsinki, la cual enfatiza la dignidad del individuo, su autonomía para decidir sobre su participación y el derecho a recibir información clara y completa respecto a los posibles riesgos y beneficios derivados del estudio. La selección de participantes se limitó exclusivamente a los trabajadores que realizan trabajo remoto y que brindaron su consentimiento informado de manera voluntaria, asegurándose la confidencialidad de los datos mediante la asignación de códigos únicos e irreversibles. Además, se tomaron medidas adicionales para resguardar la privacidad, tales como el resguardo seguro de los documentos y el acceso restringido solo al equipo investigador. Los resultados obtenidos contribuyeron de forma significativa a la comprensión del fenómeno estudiado y permitieron alcanzar de manera más precisa los objetivos planteados. Asimismo, los hallazgos generaron nuevas líneas de reflexión que podrían servir como base para investigaciones posteriores relacionadas con la realidad laboral y el bienestar del personal que realiza trabajo remoto.

III. RESULTADOS

Participaron 80 trabajadores de la empresa Teleatento Perú S.A.C. A continuación, se presentan los resultados.

Tabla 1: Características sociodemográficas

	Datos generales	Frecuencia	Porcentaje
Edad	30-35 años	26	32,5%
	36-60 años	54	67,5%
Sexo	Femenino	49	61,3%
	Masculino	31	38,8%
Grado	Casado	20	25,0%
	Soltero	59	73,8%
	Divorciado	1	1,3%
	Total	80	100

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 1 se observan, los datos sociodemográficos, donde se aprecia que el 67,5% de los trabajadores tenía entre 36 y 60 años. Asimismo, el 61,3%

correspondía al sexo femenino, y del mismo modo, se observó que el 73,8% de los participantes son solteros.

Tabla 2: Nivel de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de actividad física	Alto	10	12,5%
	Moderado	28	35,0%
	Bajo	42	52,5%
	Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla 2 se observa, los resultados derivados de la aplicación del International Physical Activity Questionnaire, donde el 52,5% de los trabajadores se ubicó en el nivel bajo de actividad física.

Tabla 3: Nivel de calidad de sueño

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de calidad de sueño	Buena	3	3,8%
	Mala	77	96,3%
	Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla 3 se observa, los resultados derivados de la aplicación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh, donde el 96,3% de los trabajadores presentan un nivel bajo en su calidad de sueño.

Tabla 4: Relación entre el nivel de actividad física y nivel de calidad de sueño

		Actividad física vigorosa	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Actividad física vigorosa	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,111
		N	,326
	Calidad de sueño	Coeficiente de correlación	80
		Sig. (bilateral)	,111
		N	,326
			80

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla 4 se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la calidad del sueño ($r = 0,101$; $p > 0,05$), según el coeficiente Rho de Spearman empleado para el análisis.

Tabla 5: Relación entre las dimensiones de la actividad física y la calidad de sueño

Rho de Spearman	Actividad física vigorosa	Coefficiente de correlación	1,000	,111
		Sig. (bilateral)	.	,326
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,111	1,000
		Sig. (bilateral)	,326	.
	Actividad física moderada	Coefficiente de correlación	1,000	,023
		Sig. (bilateral)	.	,842
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,023	1,000
		Sig. (bilateral)	,842	.
	Caminata	Coefficiente de correlación	1,000	,009
		Sig. (bilateral)	.	,937
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,009	1,000
		Sig. (bilateral)	,937	.
	Sentado	Coefficiente de correlación	1,000	-,193
		Sig. (bilateral)	.	,086
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	-,193	1,000
		Sig. (bilateral)	,086	.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla 5, correspondiente al análisis de correlación entre las cuatro dimensiones del nivel de actividad física y la calidad del sueño, se observa que ninguna presenta una relación estadísticamente significativa, según los coeficientes Rho de Spearman obtenidos. En primera instancia, la dimensión de actividad vigorosa muestra un coeficiente bajo ($r = 0,111$; $p > 0,05$). De igual modo, la dimensión moderada presenta un coeficiente prácticamente nulo ($r = 0,023$; $p > 0,05$). La dimensión caminata refleja un patrón similar, con un coeficiente mínimo ($r = 0,009$; $p > 0,05$). Por último, la dimensión sentada muestra un coeficiente ($r = -0,193$; $p > 0,05$).

IV. DISCUSION

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño del personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima

Después del análisis e interpretación de los resultados del presente estudio y de los antecedentes tomados en cuenta, se puede generar los siguientes párrafos de discusión:

En cuanto a la correlación entre el nivel de actividad física y la calidad del sueño, se observó que no existe una relación significativa ($r = 0,101$; $p > 0,05$), lo cual coincide con

lo reportado por Saldarriaga e Inoñan (15), quienes también hallaron una significancia de 0,285. Esta coincidencia podría explicarse porque ambos estudios evaluaron poblaciones con patrones de actividad física y condiciones de descanso relativamente heterogéneas, lo que dificulta que una variable influya directamente en la otra. Sin embargo, estos resultados difieren de los de Balladares (16), quien obtuvo una significancia de 0,000, lo que indica una relación entre ambas variables. Esta discrepancia puede deberse a diferencias en las características de la muestra; como edad, estilo de vida o nivel de actividad física predominante además de variaciones en el tamaño muestral, los instrumentos aplicados o los contextos sociolaborales, factores que pueden modificar la forma en que la actividad física se asocia con la calidad del sueño.

En cuanto a las características sociodemográficas, se observó que el 61,3% de los participantes corresponde al género femenino, resultado coherente con estudios previos como los de Llanos et al. (17) con 58,4%, Yanamango et al. (18) con 76,29%, Saldarriaga e Inoñan (15) con 70,8%, Ortega et al. (19) con 52% y Lipert et al. (20) con 85,8%, lo que sugiere contextos donde la presencia femenina suele ser predominante. Respecto a la edad, el 67,5% de la muestra se ubicó entre 36 y 60 años, en contraste con Ortega et al. (18), quienes reportaron un 56% entre 25 y 35 años, y con Llanos et al. (17), donde el 50% tenía entre 20 y 30 años, lo que indica que estos autores trabajaron con poblaciones más jóvenes. No obstante, los datos coinciden con Saldarriaga e Inoñan (15), quienes hallaron que la mitad de sus participantes pertenecía a este mismo grupo etario, probablemente por tratarse de poblaciones adultas con trayectorias laborales similares. Finalmente, el 73,8% de los encuestados declaró ser soltero, porcentaje cercano al informado por Ortega et al. (19), posiblemente debido a contextos sociales similares entre ambas investigaciones.

Respecto al nivel de actividad física, se identificó que el 52,5% presenta un nivel bajo. Esta tendencia concuerda con lo planteado por Lipert, et al. (20), donde el 49% de la muestra se clasificó en la misma categoría, así como con Dubinina y Korostovtseva (21), quienes reportaron un 54%. Esta correspondencia podría deberse a que ambos estudios evaluaron poblaciones con características similares, como jornadas laborales extensas, hábitos sedentarios o entornos ocupacionales que limitan la práctica regular de actividad física. Asimismo, es probable que los contextos sociolaborales en los que se realizaron estas investigaciones compartan factores que favorecen niveles reducidos de actividad física, entre ellos cargas laborales elevadas, disponibilidad limitada de tiempo libre o

escasa promoción de conductas saludables. En contraste, los resultados difieren de los obtenidos por Yanamango et al. (18), quienes reportaron un 43,30% de actividad física en el nivel vigoroso, y de Balladares (16), quien documentó un predominio de actividad vigorosa del 55%. Estas variaciones podrían explicarse por el hecho de que dichas investigaciones trabajaron con poblaciones de perfiles distintos, posiblemente conformadas por sujetos más jóvenes, estudiantes, personas con mayor tiempo para ejercitarse o individuos vinculados a programas formales de actividad física.

En relación con la calidad del sueño, el 96,3% de los participantes presentó niveles deficientes, concordando con lo reportado por Balladares (16), Lipert et al. (20), Dubinina y Korostovtseva (21) y Ortega et al. (19), quienes registraron 47,5%, 64%, 59% y 73,9%, respectivamente. Esta coincidencia podría deberse a que las poblaciones evaluadas en dichos estudios enfrentaban condiciones similares que afectan el descanso, como estrés elevado, jornadas demandantes o hábitos poco saludables. No obstante, estos resultados contrastan con los de Llanos et al. (17), donde el 65,7% presentó una buena calidad de sueño, probablemente porque su muestra incluía participantes con estilos de vida más favorables, menor carga laboral o mejores prácticas de higiene del sueño, además de posibles diferencias metodológicas o contextuales entre los estudios.

Finalmente, de acuerdo con la correlación entre las dimensiones de la actividad física y la calidad de sueño, los análisis evidenciaron que la actividad física vigorosa no presenta asociación significativa con la calidad del sueño ($r = 0,111$; $p > 0,05$). De igual modo, no se identificó vínculo alguno en la dimensión moderada ($r = 0,023$; $p > 0,05$) ni en la correspondiente a la caminata ($r = 0,009$; $p > 0,05$). Asimismo, la dimensión sentada tampoco mostró relación estadísticamente significativa ($r = -0,193$; $p > 0,05$). No obstante, el análisis de antecedentes no permitió encontrar estudios previos que ofrezcan puntos de contraste o respaldo para este comportamiento estadístico.

V. CONCLUSIONES

- En el presente estudio se concluye que no hay relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de sueño, aportando evidencia sobre la independencia de ambas variables en esta población.
- De acuerdo con las características sociodemográficas, se encontró una mayor predominancia en el sexo femenino con un 61,3%, en relación con la edad; 67,5% en aquellos de 36 a 60 años y en el estado civil, el 73,8% son solteros.

- Se encontró que el 52,5% presenta bajo nivel de actividad física
- El 96,3% evidencia mala calidad de sueño.
- Se concluye que no hay relación significativa entre las dimensiones del nivel de actividad física y la calidad de sueño, aunque la actividad física es un factor relevante para la salud, no constituye un predictor directo de la calidad del sueño en este grupo, lo cual orienta futuras intervenciones y estudios hacia otros factores asociados al descanso

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. MTPE: Más de 12 mil empresas declararon al menos un teletrabajador en el 2022. [Internet]. gob.pe: MTPE - OCII; 2023 [Consultado el 15 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/mtpe/noticias/719860-mtpe-mas-de-12-mil-empresas-declararon-al-menos-un-teletrabajador-en-el-2022>
2. Pasquel Cajas AF, Cajas Bravo VT, Dávila Morán RC. Remote Work in Peru during the COVID-19 Pandemic. *Adm. Sci.* [Internet] 2023; 13(2), 58; Disponible en: <https://doi.org/10.3390/admsci13020058>
3. Verástegui Gálvez TM, Valdivia Rodríguez AA. Impacto del trabajo remoto en el Perú: beneficios y limitaciones para el sector laboral. *Uct* [Internet]. 2025; 29(127): 21-30. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316482120250002001
4. Cruz-Ausejo L, Rimache Jaime R. Complicaciones asociadas al trabajo remoto durante la pandemia COVID-19: Una revisión rápida. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022; 22(4): 857-864. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000400857&lng=es.
5. Vyas, L. y Butakhieo, N. The impact of working from home during COVID-19 on work and life domains: an exploratory study on Hong Kong. *Policy design and practice* [Internet]. 2021; 4 (1), 59–76. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/25741292.2020.1863560#abstract>.

6. Graham M, Weale V, A Lambert K, Stuckey R, Oakman J. The Impacts of COVID 19 on Health, Family-Work-Life Conflict, Gender, and Parental Responsibilities. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2021; 28;63(11):938–943. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8562911/>
7. Xiao Y, Becerik-Gerber B, Lucas G, C Roll S. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2020; 23;63(3):181–190. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7934324/>
8. Ramón-Ramón, F. La actividad física en tiempos de COVID-19. In: DE-SANTIS, A., ÁLVAREZ-RODAS, L., JARA-COBOS, V., and VERDUGO-SÁNCHEZ, A., eds. *Pandemia desde la academia: experiencias transdisciplinarias de la universidad cuencana en tiempos de COVID-19* [online]. Quito: Editorial Abya-Yala, 2021, pp. 161-174. ISBN: 978-9978-10-555-9. <https://doi.org/10.7476/9789978106792.0012>.
9. Loef B, van Oostrom S, van der Noordt M. Working from home during the COVID-19 pandemic and its longitudinal association with physical activity and sedentary behavior. *Scand J Work Environ Health* [Internet]. 2022; 30;48(5):380–390. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9527786/#t2f2>
10. Cruz-Ausejo L, Osada J, Rueda-Torres L, Ingunza Lastra NB, Carrasco-Muñoz MA, Vera-Ponce VJ. Physical activity level and factors associated with perceived stress among Peruvian university professors during the COVID-19 pandemic. *Heliyon* [Internet]. 2023; Volume 9, Issue 6, e16439. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023036460>
11. Voices Research & Consultancy. Informe Día Mundial del Sueño ¡WIN Voices! 2025. [Internet]. [Consultado el 29 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.voicesconsultancy.com/Informes/Informe-Dia-Mundial-del-Sueno-WIN-Voices!-2025#>
12. Alfonso P, Fonseca M, Teodoro T. Evaluation of anxiety, depression and sleep quality in full-time teleworkers. *Journal of Public Health* [Internet]. 2021; Vol. 44, No. 4, pp. 797–804, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab164>

13. Valenzuela F. Calidad del sueño y Burnout en trabajadores administrativos que realizaron teletrabajo durante la pandemia por Covid-19. [Tesis para optar el título profesional en Psicología]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2025. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/684521>
14. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación [Internet]. México: McGRAW-HILL/Interamericana Editores, S.A. de C.V; 2014 [revisado 2025; consultado 2025 agosto 6]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
15. Saldarriaga C, Inoñan K. Relación de la actividad física y la calidad de sueño en los pacientes adultos del policlínico parroquial San Jose Marello en el año 2021 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/baf4f358-19b1-490d-aecb-596c111c1202/content>
16. Balladares A. Nivel de Actividad Física y calidad de sueño en docentes y personal administrativo en la institución educativa Dario Arrus del Callao - 2021. [Tesis para optar el título de Licenciado de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fb817bd2-d3ae-4b59-9d99-d0359114ce7d/content>
17. Llanos J, Flores J, Lagos N. Asociación entre la calidad del sueño y síndrome metabólico en trabajadores de un Programa de Salud de la ciudad de Ayacucho. Nutr Clín Diet Hosp.2024;44(4):323-330. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/746/532>
18. Yanamango A, Horna C, Lizana V, Ramoa L. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una universidad privada del Perú. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Tecnología Médica en

- Terapia Física y Rehabilitación] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9278/Asociacion_YanamangoCastillo_Aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Ortega Vargas, ET, Benavides Niampira MV, Morales Diaz, TA. Descripción de la calidad del sueño en teletrabajadores de una empresa de tecnología, colombia, 2025. [Trabajo de grado para optar al Grado de Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo] Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2025. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/items/5bdb7540-6570-4f0c-bc29-973ca438ee22>
 20. Lipert, A; Kozlowski, R; Timler, D; Marczak, M; Musial K; Rasmus, P; Jegier, A. Physical Activity as a Predictor of the Level of Stress and Quality of Sleep during COVID-19 Lockdowns. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021,18,5811. Disponible en: [10.3390/ijerph18115811](https://doi.org/10.3390/ijerph18115811)
 21. Dubinina E, Korostovtseva LS. Physical Activity Is Associated With Sleep Quality: Results of the ESSE-RF Epidemiological Study. *Frontiers in Psychology*. 2021 august; (12):705212. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705212>

VII. ANEXOS

Anexo 1: Validación de los instrumentos por juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Doctor: Santos Chero Pisfil

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 estudiantes de la ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendremos el grado de LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "Nivel de Actividad Física y Calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C., Lima - 2025" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud ocupacional y rehabilitación.

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,



Alarcón Calixto, Ana Claudia

DNI: 74208403



Torres Huaman, Caroline Janett

DNI: 72806090

CARTA DE PRESENTACIÓN

Doctora: Aimée Yajaira Diaz 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 estudiantes de la ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendremos el grado de LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “Nivel de Actividad Física y Calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C., Lima - 2025” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud ocupacional y rehabilitación.

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

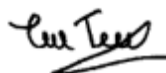
Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Alarcón Calixto, Ana Claudia

DNI: 74208403



Torres Huaman, Caroline Janett

DNI: 72806090

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster: Pierre Alberto Huamani Escudero

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 estudiantes de la ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendremos el grado de LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "Nivel de Actividad Física y Calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C., Lima - 2025" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de salud ocupacional y rehabilitación.

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,



Alarcón Calixto, Ana Claudia

DNI: 74208403



Torres Huaman, Caroline Janett

DNI: 72806090

Nivel de Actividad Física y Calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C., Lima - 2025

Nº	Dimensiones/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
Variable 1: Actividad física		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
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	X		X		X		
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		

5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	X		X		X		
Variable 2: Calidad de sueño		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar?	X		X		X		
2	En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?	X		X		X		
3	En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)	X		X		X		

4	En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?	X		X		X		
5	En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:	X		X		X		
6	En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).	X		X		X		
1.1	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?	X		X		X		
1.2	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?	X		X		X		
7	En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada)	X		X		X		
1.3	¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	X		X		X		

1.4	¿Cuántas veces ha representado usted el problema de “mantenerse despierto(a) cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?”	X		X		X		
8	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?	X		X		X		
9	¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?	X		X		X		

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

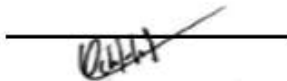
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Chero Pisfil, Santos Lucio

DNI:06139258

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio-Dr. En Educación

01 de Octubre de 2025



Santos Lucio Chero Pisfil

DNI: 06139258

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Diaz Mau Aimeé Yajaira

DNI:40604280

Especialidad del validador: Doctora en educación

01 de Octubre de 2025



Firma del experto informante

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

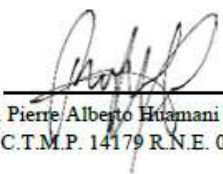
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero

DNI: 47167011

Especialidad del validador: Mg. Docencia Universitaria/ Segunda Especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria

01 de Octubre de 2025


Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero
C.T.M.P. 14179 R.N.E. 00597

Anexo 2. Validación de instrumentos

Cuestionario Internacional de Actividad Física (version corta)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana.

Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

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

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

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

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

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

Escriba el tiempo en minutos: __/_/_/

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la
mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)

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

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

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

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa
de:

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	1	3	4	-
No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora					
Despertarse durante la noche o la madrugada					
Tener que levantarse temprano para ir al baño					
No poder respirar bien					
Toser o roncar ruidosamente					
Sentir frío					
Sentir demasiado calor					
Tener pesadillas o “malos sueños”					
Sufrir dolores					
Otras razones (Especifique)					

6. En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	1	3	4	-
1.1. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
1.2. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?					

7. En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada).

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	1	3	4	-

1.3. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
1.4. ¿Cuántas veces ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta).

0	Nada	
1	Poco	
2	Regular o moderado	
3	Mucho o bastante	

9. ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?

0	Bastante bueno	
1	Bueno	
2	Malo	
3	Bastante malo	

Luna Solís Y, Robles Arana Y, Agüero Palacios Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana: Publicado: 5 de enero de 2016. Anales de Salud Mental [Internet]. 2023;31(2): Páginas: 23-30. Disponible en: <https://openjournal.inism.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>

Anexo 3. Carta de aprobación del Comité de Ética e Integridad Científica de la Universidad



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 22 de octubre del 2025.

Autor Responsable:
ANA CLAUDIA ALARCON CALIXTO

Exp. N°: 2609-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y APROBÓ el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN PERSONAL QUE REALIZA TRABAJO REMOTO EN TELEATENTO DEL PERÚ S.A.C. , LIMA - 2025"

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 11/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

ANA CLAUDIA ALARCON CALIXTO
CAROLINE JANETT TORRES HUAMAN

La APROBACIÓN otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una enmienda, entendida como una modificación menor que no altera de manera sustantiva el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo ante el CIEIC.

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

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 4. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Torres Huaman, Caroline Jannet y Alarcón Calixto Ana Claudi

Título: Nivel de Actividad Física y calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en esta investigación cuyo fin es analizar cómo la actividad física se relaciona con la calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto. Este estudio forma parte del proceso académico de las investigadoras y cuenta con la aprobación institucional correspondiente.

El impacto del problema de la investigación se centra en identificar cual es la relación entre las dimensiones de actividad física y calidad de sueño, con este proyecto se busca aportar evidencia al campo de la fisioterapia sobre los trabajadores remotos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Encuestas mediante un formulario de Google, este cuestionario durará 20 minutos y se finaliza indicando que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad.

Riesgos

Por la participación del estudio no se presenta riesgos para usted. No obstante, al responder los cuestionarios sobre su nivel de actividad física y calidad de sueño podría

experimentar cierta incomodidad emocional o fatiga leve al reflexionar sobre aspectos personales relacionados con su salud o rutina diaria. Esta incomodidad es mínima y no representa un peligro. Es importante destacar que su participación es voluntaria, por lo tanto, si en algún momento se siente incómodo o decide no continuar, podrá retirarse sin ninguna consecuencia. La información que proporcione será tratada con total confidencialidad y anonimato.

Beneficios:

Al participar en este estudio, usted podrá obtener información valiosa sobre su nivel de actividad física y la calidad de sueño. Asimismo, su colaboración contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias en programas de ejercicio terapéutico, pausas activas estructuradas, recomendaciones ergonómicas, pautas de higiene del sueño, esto ayudará a los trabajadores a sentirse mejor y prevenir enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo.

Costos e incentivos:

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

Confidencialidad:

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

Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante el proceso de recolección de datos, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del

estudio. Puede comunicarse con ellas de nombre Ana Claudia Alarcón Calixto al 932652562 o anaclaudiaalarconcalixto@gmail.com y Caroline Janett Torres Huamán, al 966427867 o torrescaroline371@gmail.com o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

Consentimiento:

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

Participante
Nombres:
DNI:

Investigador
Nombres:
DNI:

Anexo 5. Carta de aceptación de la empresa

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo ANDY PAUL HUGO JURADO....., identificado con el DNI N° 40359418....., en calidad de JEFE del área de REPORTING..... de la empresa ATENTO....., ubicada en la ciudad de Lima.

OTORGÓ LA AUTORIZACIÓN,

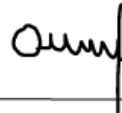
A las señoritas Ana Claudia Alarcón Calixto identificada con DNI N° 74208403 y Caroline Janett Torres Huamán identificada con DNI 72806090, egresadas de la carrera de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación para que utilicen la siguiente información de la empresa:

- Ubicación de la empresa (Distrito y Departamento)
- Número de trabajadores (encuestados)
- Datos de los trabajadores como edad, sexo, estado civil, ciudad o departamento donde viven y tiempo desempeñado en trabajo remoto (meses o años).

con la finalidad de que pueda desarrollar su Proyecto de Investigación titulado "*Nivel de Actividad Física y Calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto de la empresa Teleatento del Perú S.A.C., Lima - 2025*", para optar el Título de Licenciadas en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación.



Firma del egresado: Ana Claudia Alarcón
Calixto
DNI: 74208403



Firma del Representante del área
Andy Paul Hugo Jurado
DNI: 40359418



Firma del egresado: Caroline Janett
Torres Huaman
DNI: 72806090



DECLARACIÓN JURADA

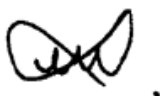
Yo, Ana Claudia Alarcón Calixto e Caroline Janett Torres Huaman identificado con DNI N.º 74208402 - 72806090 código de matrícula 2018200566 - 2018200216 bachilleres del Programa de maestrías de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Norbert Wiener, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La carta de autorización que adjunto a mi expediente de titulación corresponde al permiso otorgado para la realización de mi investigación titulada "Nivel de Actividad Física y calidad de sueño en personal que realiza trabajo remoto en Teleatento del Perú S.A.C. Lima – 2025" en el área de Reporting de la empresa Atento.
2. La carta ha sido firmada por la autoridad competente, ya sea Director, responsable directo o jefe del centro/unidad/servicio donde se desarrolla la investigación.
3. La información consignada y la firma que figuran en la referida carta son verídicas y auténticas, y han sido obtenidas de manera legítima.
4. Tengo pleno conocimiento de que cualquier falsedad, alteración o manipulación de la información presentada constituye una falta muy grave, pasible de sanciones disciplinarias, incluyendo la anulación de mi proceso de titulación (con la consecuente pérdida de las tasas abonadas sin derecho a devolución), la exclusión de la investigación del Repositorio Institucional, la anulación del diploma y la retención o retiro del registro del título profesional ante la SUNEDU.
5. Declaro, además, haber sido informado de que la carta de autorización presentada define si la institución autoriza o no la mención de su nombre en el documento de investigación.

En fe de lo expuesto, firmo la presente Declaración Jurada en señal de conformidad y veracidad.

Lugar y fecha: Lima - 2026

Firma de las bachilleras:



Alarcón Calixto Ana Claudia

DNI: 74208402

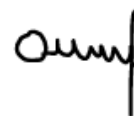
Código universitario:
201820056



Torres Huaman Caroline Janett

DNI: 72806090

Código universitario:
2018200216



Firma del Representante del área

Andy Paul Hugo Jurado

DNI: 40359418



Anexo 6. Informe de Turnitin



Página 2 de 13 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:539370449

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2022-01-05	2%
2	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2023-11-25	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija en 2025-06-10	<1%
6	Internet	www.researchgate.net	<1%
7	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
8	Publicación	A.G. Bravo Díaz, M. Libreros Arciniegas. "Nivel de actividad física y calidad de vida..."	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2024-02-27	<1%
10	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
11	Internet	www.issa.int	<1%

12

Publicación

Carla Renata Silva Andreiuk, Maria Flomera Ceolim, "SLEEP QUALITY IN PATIEN... <1%

13

Internet

espanol.libretexts.org <1%

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2022-01-05	2%
2	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-11-25	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2025-06-10	<1%
6	Internet	www.researchgate.net	<1%
7	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
8	Publicación	A.G. Bravo Díaz, M. Libreros Arciniegas. "Nivel de actividad física y calidad de vida..."	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-02-27	<1%
10	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
11	Internet	www.issa.int	<1%