



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes
voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Gómez Damian, Yasmin Dayana

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8750-2141>

Asesora: Dra. Pasache Moreno, Julissa María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3328-4356>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Yasmin Dayana Gómez Damián, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud- Lima, 2026” Asesorado por el docente: Julissa Pasache Moreno DNI 16723741 ORCID 0000-0003-3328-4356 tiene un índice de similitud de (13) (trece) % con código 14912:588320735 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

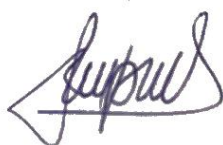
Así mismo:

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
 Yasmin Dayana Gómez Damián
 DNI:74565566

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



.....
 Firma
 Julissa Pasache Moreno
 DNI: 16723741

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Índice general Índice de tablas	6
Índice general Índice de gráficos	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	22
V. CONCLUSIONES	25
VI. RECOMENDACIONES	26
VII. REFERENCIAS	27
VIII. ANEXOS	29

DEDICATORIA:

A María Luisa Monja Carranza,

por la alegría que dejó en quienes tuvieron la suerte de vivir con ella.

A Carmen Damián Monja,

por lo que dio, por lo que no tuvo y por lo que, aun así, decidió entregarme.

A Angélica Cruz Damián,

compañera de vida que camina conmigo incluso cuando nuestros caminos se ven distintos.

A Itamar Paz Urteaga,

cuya historia, marcada por tiempos difíciles, sigue latiendo en mi memoria y en mi piel.

Y a todas las mujeres de mi linaje, incluidas aquellas cuyos nombres se perdieron en el tiempo, pero no en mi sangre,

por los sueños que no pudieron decir y por las batallas que enfrentaron sin elegirlos.

Por todo lo que merecían vivir y no pudieron,
y por todo lo que hoy, gracias a ustedes, yo puedo ser.

AGRADECIMIENTO:

A mi padre, **Gabriel Gómez Paz**, quien fue el primero de su familia en abrirse camino hacia la universidad, muchas veces sin apoyo y solo con su determinación.

Por cada esfuerzo silencioso y por los caminos largos, incluso aquellos que tuvo que recorrer a pie, para poder seguir estudiando.

Por enseñarme, con su propia historia, que llegar a la universidad no es la misma realidad para todas las personas.

Gracias por abrir un camino que hizo posible que mi historia comenzara desde un lugar distinto. Este logro también es suyo.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Estadísticos descriptivos de las variables cuantitativas de los participantes.....	6
Tabla N° 2: Distribución de la muestra según sexo	6
Tabla N° 3: Distribución de los estudiantes según estado nutricional.....	7
Tabla N° 4: Distribución de los estudiantes según calidad de sueño (PSQI).....	8
Tabla N°5: Relación entre estado nutricional y calidad de sueño	9
Tabla N°6: Prueba de Hipótesis.....	10

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Distribución del índice de masa corporal de los participantes.....	11
--	----

Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026

Relationship between sleep quality and nutritional status according to BMI in volunteer students of a health magazine – Lima, 2026

Yasmin Dayana Gómez Damián, Bachiller del Programa Académico de Nutrición y Dietética.
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

La calidad del sueño constituye un factor importante para la salud y el bienestar, ya que influye en diversos procesos fisiológicos y metabólicos. En estudiantes universitarios, los hábitos académicos, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y los cambios en los horarios de descanso pueden afectar tanto el sueño como el estado nutricional. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la calidad de sueño y el estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) en estudiantes voluntarios de una revista de salud en Lima durante el año 2026.

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes voluntarios. La calidad de sueño se evaluó mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el estado nutricional se determinó a partir del IMC. Para el análisis estadístico se utilizaron frecuencias, porcentajes y la prueba de chi-cuadrado.

Los resultados mostraron que el 75% de los participantes fueron mujeres y el 25% hombres. El 90% presentó estado nutricional normal, mientras que el 87,5% presentó mala calidad de sueño. Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la calidad de sueño ($p = 0,034$).

Se concluye que existe asociación entre la calidad de sueño y el estado nutricional en la población estudiada.

Palabras clave: calidad de sueño, IMC, estado nutricional, estudiantes universitarios, PSQI.

ABSTRACT:

Sleep quality is an important factor for health and well-being, as it influences various physiological and metabolic processes. Among university students, academic habits, prolonged use of electronic devices, and changes in sleep schedules may affect both sleep and nutritional status. The objective of this study was to determine the relationship between sleep quality and nutritional status according to body mass index (BMI) in volunteer students from a health magazine in Lima during 2026.

A quantitative study with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design was conducted. The sample consisted of 80 volunteer students. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and nutritional status was determined based on BMI. Frequencies, percentages, and the chi-square test were used for statistical analysis.

The results showed that 75% of the participants were female and 25% were male. Ninety percent had a normal nutritional status, while 87.5% presented poor sleep quality. Additionally, a statistically significant relationship was found between nutritional status and sleep quality ($p = 0.034$).

It is concluded that there is an association between sleep quality and nutritional status in the studied population.

Keywords: sleep quality, body mass index, nutritional status, university students, PSQI.

I. INTRODUCCIÓN

El sueño cumple un papel esencial en la recuperación física y mental, además de intervenir en la memoria y el equilibrio metabólico. En los estudiantes universitarios, los horarios irregulares, la carga académica y el uso constante de pantallas suelen alterar los patrones normales de descanso, generando fatiga, baja concentración y una disminución del rendimiento. A la vez, se ha identificado que quienes duermen poco o de forma inadecuada tienden a presentar hábitos alimentarios menos saludables y una mayor predisposición a cambios en el peso corporal¹.

En consecuencia, la relación entre la calidad del sueño y el estado nutricional adquiere relevancia en el contexto universitario, pues ambos factores influyen directamente en la salud y el bienestar integral². No obstante, la evidencia nacional sobre esta asociación aún es escasa, lo que hace necesario analizarla en poblaciones específicas.

Por ello, esta investigación busca determinar la relación entre la calidad del sueño y el estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes universitarios voluntarios de una revista de salud en Lima, 2026. Los resultados permitirán aportar información actualizada que contribuya al desarrollo de estrategias orientadas a promover hábitos de descanso y alimentación más saludables dentro del entorno académico.

El problema general planteado fue:

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud – Lima, 2026?

Los problemas específicos fueron:

¿Cuál es el estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios voluntarios en una revista de salud en Lima, 2026?

¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes universitarios voluntarios en una revista de salud en Lima, 2026?

¿Qué relación existe entre la calidad de sueño y el estado nutricional según IMC en estos estudiantes?

El sueño es un estado fisiológico esencial que permite al organismo restablecer sus funciones neurológicas, metabólicas y emocionales.

La calidad de sueño es la valoración subjetiva que una persona hace de cuán satisfactorio y reparador fue su descanso nocturno; no se limita al número de horas dormidas, sino que incorpora elementos como la facilidad para dormirse, la continuidad del sueño sin interrupciones, la profundidad del sueño y la sensación de renovación al despertar³.

La valoración del estado nutricional en adultos se realiza mediante el análisis de medidas corporales que permiten conocer la forma, proporción y composición del cuerpo. Este procedimiento utiliza parámetros sencillos, entre ellos el peso, la estatura y variables complementarias como el IMC, el perímetro de la cintura y el índice cintura-talla. Estos valores facilitan la detección de posibles desequilibrios, ya sea por deficiencia o exceso de tejido adiposo. Posteriormente, los resultados se comparan con patrones de referencia establecidos para adultos, a fin de determinar la categoría nutricional correspondiente, como peso normal, sobrepeso u obesidad⁴.

En la evaluación antropométrica, el índice de masa corporal (IMC) se utiliza como un indicador que permite estimar de forma general la proporcionalidad entre el peso corporal y la estatura. Este valor se calcula a partir del cociente entre el peso, expresado en kilogramos, y la altura en metros elevada al cuadrado⁵.

En Bangladesh, Banna et al. (2024) realizaron el artículo “University Students' Sociodemographics, Physical Inactivity, and Inadequate and Poor-Quality Sleep Are Associated With Their Overweight/Obesity: Findings From a Case–Control Study in Bangladesh”, con la participación de 330 universitarios. Se observó que el 62 % tenía sueño deficiente y el 35 % presentaba sobrepeso u obesidad⁶.

En el ámbito nacional los autores Pérez Vega y Vega (2023) desarrollaron en el Callao la tesis “Calidad de sueño y estado nutricional de estudiantes de ciencias de la salud de una entidad municipal del Callao”. Encontraron que el 41 % presentó mala calidad de sueño y que, dentro de este grupo, la mayoría tenía sobrepeso u obesidad. Los resultados sugieren que la falta de descanso adecuado incrementa el riesgo de exceso de peso en universitarios, posiblemente influido por los horarios prolongados de estudio y la presión académica⁶.

Recientemente en China, Lu et al. (2025) realizaron el estudio “Associations between mobile phone involvement, BMI levels, and sleep quality among Chinese university students: evidence from a multi-regional large-scale survey”, con el objetivo de analizar cómo la participación en el uso del teléfono móvil se relacionaba con el IMC y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Se evaluó a 17,085 estudiantes y se encontró que el 35,87 % reportó mala calidad de sueño, mientras que el 15,87 % tenía sobrepeso y el 18,45 % obesidad⁷.

El objetivo general del estudio fue:

Determinar la relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026.

Los objetivos específicos fueron:

Identificar el estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios voluntarios en una revista de salud, Lima-2026.

Evaluar la calidad de sueño en estudiantes universitarios voluntarios en una revista de salud, Lima-2026.

II. METODOLOGÍA

II.2 ENFOQUE METODOLÓGICO

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que las variables del estudio (calidad de sueño y estado nutricional según IMC) serán medidas mediante instrumentos estandarizados y registradas en valores numéricos. Asimismo, se utilizarán pruebas estadísticas para revisar los resultados obtenidos y así verificar la hipótesis propuesta.

II.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio se clasifica como investigación básica, dado que su propósito principal fue ampliar el conocimiento sobre la interacción entre calidad de sueño y estado nutricional en la población universitaria. Su nivel es descriptivo, pues permite caracterizar los niveles de ambas variables en los participantes, y su alcance es correlacional, ya que se evaluó la posible asociación entre ellas.

II.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se desarrolló bajo un enfoque no experimental, debido a que las variables no fueron intervenidas y la información se obtuvo respetando su contexto real. Además, presenta un corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un solo momento, lo que permitió analizar de manera simultánea la calidad del sueño y el estado nutricional de los estudiantes.

II.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

II.3.1 Población

La presente investigación está conformada por 80 estudiantes universitarios voluntarios pertenecientes a una revista de salud en Lima durante el periodo del primer trimestre del 2026.

II.3.1.1 Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios voluntarios a la revista de salud en Lima.
- Edad entre 18 y 38 años (adultos jóvenes).

- Que expresen su participación libre y voluntaria, dejando constancia de ello a través del consentimiento informado firmado.
- Que hayan cursado estudios de manera activa durante el periodo de evaluación.

b) Criterios de exclusión

- Participantes que se encuentren bajo tratamiento farmacológico que altere el sueño o el peso corporal (ej. ansiolíticos, antidepresivos, corticosteroides).
- Historial de trastornos del sueño, (insomnio crónico, apnea del sueño, etc.) o enfermedades metabólicas que influyan en el IMC (diabetes tipo 1, hipotiroidismo no controlado, etc).
- Embarazo o lactancia (en el caso de participantes mujeres).
- Encuestas o evaluaciones incompleta

II.3.2 Muestra y muestreo

II.3.2.1 Muestra

En el estudio participaron 80 estudiantes universitarios voluntarios, pertenecientes a la revista de salud en Lima. Se consideró a todos los que estaban disponibles a lo largo de la recolección de datos, por lo que se trabajó con un muestreo de tipo censal.

II.3.2.2 Muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo censal por conveniencia, dado que se incluyó a todos los estudiantes universitarios voluntarios disponibles durante el periodo de evaluación.

II.4VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA (NIVELES O RANGOS)
V1 Estado Nutricional	Corresponde a la clasificación del peso corporal del participante en relación con su talla mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), basada en los criterios establecidos por el Ministerio de Salud del Perú para adultos.	Antropometría	- Peso corporal (kg) - Talla (m) - IMC = peso/talla²	Ordinal	- Delgadez grado III: <16 - Delgadez grado II: 16 a <17 - Delgadez grado I: 17 a <18.5 - Normal: 18.5 a <25 - Sobrepeso (Preobeso): 25 a <30 - Obesidad grado I: 30 a <35 - Obesidad grado II: 35 a <40 - Obesidad grado III: ≥40
V2 Calidad de Sueño	Se describe cómo el participante percibió su descanso y cuáles fueron sus costumbres de sueño a lo largo del mes previo, utilizando para ello el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).	Componentes del sueño	Cuestionario PSQI (7 componentes, puntaje total del 0 al 21)	Ordinal	Buena calidad de sueño: ≤ 5 puntos Mala calidad de sueño: > 5 puntos

II.5 PROCEDIMIENTOS

La información obtenida será organizada en una base de datos utilizando Microsoft Excel 2019, donde se llevará a cabo una revisión inicial orientada a asegurar la coherencia y adecuada estructuración de los registros. Una vez completado este proceso, los datos serán trasladados al programa IBM SPSS Statistics versión 26 para su respectivo análisis.

En cuanto a la caracterización de la población, se recurrirá a estadística descriptiva, considerando frecuencias absolutas y porcentajes en variables de tipo categórico. De igual manera, se analizará el comportamiento de los datos mediante la prueba de normalidad de Shapiro–Wilk.

Para explorar la posible relación entre la calidad del sueño y el estado nutricional, evaluado a partir del índice de masa corporal (IMC), se aplicará la prueba de Chi-cuadrado, apropiada para examinar asociaciones entre variables categóricas. Finalmente, los resultados se organizarán en tablas y representaciones gráficas que permitan una lectura más clara de los hallazgos.

II.6 ASPECTOS ÉTICOS

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque ético que priorizó el respeto hacia los participantes, así como la protección de su integridad y bienestar. En este sentido, se consideraron principios como la beneficencia, la no maleficencia y la justicia durante todo el proceso.

Asimismo, la investigación siguió las disposiciones establecidas en la Declaración de Helsinki, así como el Reglamento de Ética en Investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, los cuales orientaron la conducta responsable en la investigación científica.

El proyecto contó con la Constancia de Aprobación del Comité de Ética con expediente N.º 3577-2025, emitida por la universidad, lo cual certificó que el estudio cumplió con los criterios éticos requeridos para investigaciones con participantes humanos.

Previo a la recolección de datos, se solicitó la autorización de la institución correspondiente y se informó a cada participante sobre el propósito, objetivos y procedimientos del estudio. La

participación fue voluntaria y se formalizó mediante la firma del consentimiento informado, documento en el que se garantizó la confidencialidad de la información y el anonimato de los participantes.

Durante el desarrollo del estudio, la investigadora mantuvo una conducta ética y responsable, evitando cualquier forma de plagio, manipulación de datos o conflicto de intereses. Asimismo, se respetaron los criterios de autoría académica y se procuró que la presentación de los resultados fuera clara, veraz y objetiva.

Finalmente, se reafirmó el compromiso con una divulgación científica ética y responsable, reconociendo adecuadamente las fuentes consultadas y contribuyendo al desarrollo del conocimiento en el campo de la nutrición y la salud en estudiantes universitarios.

III.RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 80 participantes, cuyas características clínicas se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución del estado nutricional de los participantes

ESTADO NUTRICIONAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Delgadez	1	1,3	1,3	1,3
Normal	72	90,0	90,0	91,3
Sobrepeso	4	5,0	5,0	96,3
Obesidad I	2	2,5	2,5	98,8
Obesidad II	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Nota: Clasificación del estado nutricional según IMC.

Como se observa en la Tabla 1, la mayoría de los participantes presentó estado nutricional normal (90,0 %). En menor proporción se observaron casos de sobrepeso (5,0 %), obesidad grado I (2,5 %), delgadez (1,3 %) y obesidad grado II (1,3 %).

Tabla 2. Distribución de los participantes según calidad de sueño

CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN PSQI					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Buena calidad	10	12,5	12,5	12,5
	Mala calidad	70	87,5	87,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Nota: Clasificación basada en el puntaje del PSQI.

Como se aprecia en la Tabla 2, la mayor proporción de participantes presentó mala calidad de sueño (87,5 %), mientras que solo el 12,5 % mostró buena calidad de sueño.

Tabla 3:

Tabla cruzada ESTADO NUTRICIONAL*CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN PSQI

			CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN PSQI	
			Buena calidad	Mala calidad
ESTADO NUTRICIONAL	Delgadez	Recuento	0	1
		% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	0,0%	100,0%
	Normal	Recuento	8	64
		% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	11,1%	88,9%
	Sobrepeso	Recuento	0	4

	% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	0,0%	100,0%
Obesidad I	Recuento	1	1
	% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	50,0%	50,0%
Obesidad II	Recuento	1	0
	% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	100,0%	0,0%
Total	Recuento	10	70
	% dentro de ESTADO NUTRICIONAL	12,5%	87,5%

La Tabla 3 muestra la distribución de los estudiantes según estado nutricional y calidad de sueño. La mayoría de los participantes presentó un estado nutricional normal ($n=72$), de los cuales 64 (88,9%) mostraron mala calidad de sueño y 8 (11,1%) buena calidad. En el grupo con sobrepeso, el 100% ($n=4$) presentó mala calidad de sueño, mientras que en delgadez también se observó mala calidad en el único caso registrado.

En los estudiantes con obesidad tipo I, el 50% presentó buena calidad de sueño y el 50% mala calidad, mientras que en obesidad tipo II se evidenció buena calidad de sueño en el único caso registrado. En general, se observa un predominio de mala calidad de sueño en la mayoría de categorías de estado nutricional.

Tabla 4. Prueba de hipótesis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,413 ^a	4	,034
Razón de verosimilitud	7,279	4	,122
Asociación lineal por lineal	6,119	1	,013
N de casos válidos	80		

Con el objetivo de examinar la relación entre el estado nutricional y la calidad del sueño, se empleó la prueba Chi-cuadrado de Pearson, obteniéndose un valor de $\chi^2 = 10,413$, con 4 grados de libertad y un nivel de significancia de $p = 0,034$.

La distribución de los participantes según estado nutricional y calidad de sueño mostró que, dentro del grupo con estado nutricional normal, 64 participantes presentaron mala calidad de sueño, mientras que 8 presentaron buena calidad de sueño. Asimismo, todos los participantes con sobrepeso presentaron mala calidad de sueño, mientras que en los casos de obesidad grado I y II se observó variabilidad en la calidad del sueño.

Estos resultados indican la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la calidad de sueño en la población estudiada ($p < 0,05$).

IV. DISCUSIÓN

1. En este estudio se observó que la mayor parte de los estudiantes se encontraba dentro de un rango nutricional considerado normal, mientras que los casos de sobrepeso, obesidad y delgadez fueron menos frecuentes. No obstante, pese a este predominio, se identificó una alta presencia de mala calidad de sueño en los participantes. Esto pone en evidencia que las alteraciones en el descanso son comunes en la población universitaria, incluso en quienes presentan un peso adecuado. En ese sentido, es posible que factores asociados al entorno académico, como la exigencia de las actividades, los horarios poco regulares y el uso constante de dispositivos electrónicos, estén afectando negativamente los hábitos de sueño.
2. Estos hallazgos guardan relación con lo reportado por Ordóñez et al. (2024) en Chile, quienes encontraron que una alta proporción de estudiantes universitarios presentaba mala calidad de sueño, asociada a hábitos alimentarios inadecuados y mayor índice de masa corporal. En dicho estudio se evidenció que los horarios de sueño irregulares y la omisión de comidas, como el desayuno, se relacionaban con un incremento del IMC, lo que coincide con la idea de que los estilos de vida influyen tanto en el descanso como en el estado nutricional⁸.
3. En el contexto nacional, Suaza-Fernández et al. (2021) identificaron que más de la mitad de los estudiantes presentaba sueño deficiente y una proporción importante exceso de grasa corporal; sin embargo, no encontraron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables⁹. De manera similar, Aparado Quispe et al. (2022) reportaron una alta prevalencia de mala calidad de sueño en estudiantes universitarios, aunque sin evidenciar asociación significativa con el IMC¹⁰. En contraste con estos estudios, la presente investigación sí encontró una relación significativa, lo cual podría explicarse por diferencias en el tamaño muestral, las características de la población o los instrumentos utilizados. No obstante, todos los estudios coinciden en señalar la alta frecuencia de problemas de sueño en universitarios, lo que representa un riesgo importante para su salud.
4. Por otro lado, es importante señalar que, aunque en el presente estudio se encontró asociación estadística, en la tabla cruzada se observó un predominio de mala calidad de sueño en casi todas las categorías de estado nutricional, especialmente en estudiantes con IMC normal. Este hallazgo sugiere que la mala calidad del sueño no es exclusiva de

quienes presentan exceso de peso, sino que afecta de manera generalizada a la población universitaria, lo que refuerza la necesidad de abordarlo como un problema de salud integral.

5. El estudio presentó algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. Por un lado, el número de participantes fue reducido, lo que dificulta extrapolar los hallazgos a otras poblaciones. Por otro, al tratarse de un diseño de corte transversal, no es posible establecer relaciones de causa y efecto, sino únicamente identificar asociaciones entre las variables analizadas. Asimismo, la calidad del sueño fue evaluada mediante un cuestionario autoadministrado, lo que puede introducir cierto grado de subjetividad en las respuestas.
6. Aun considerando estas limitaciones, los resultados permiten obtener información valiosa sobre cómo se relacionan la calidad del sueño y el estado nutricional en estudiantes universitarios. En un plano más aplicado, estos hallazgos ponen en evidencia la necesidad de fomentar acciones que integren un buen descanso, una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables dentro del contexto universitario. Además, pueden tomarse como punto de partida para diseñar estrategias educativas orientadas a mejorar la higiene del sueño y con ello el bienestar físico y mental de los estudiantes.
7. En conjunto, los resultados obtenidos muestran que la calidad del sueño se relaciona de manera importante con el estado nutricional en estudiantes universitarios, además de evidenciar una presencia considerable de problemas en el descanso dentro de esta población. Estos hallazgos llevan a reconocer el sueño como un elemento clave en la salud integral, por lo que resulta pertinente seguir investigando este tema con muestras más amplias y estudios a lo largo del tiempo que permitan comprender mejor esta relación.

V. CONCLUSIONES

1. Este estudio permitió explorar cómo se relacionan la calidad del sueño y el estado nutricional en estudiantes universitarios. Los resultados muestran que existe un vínculo entre ambas variables dentro de la población analizada. Este hallazgo confirma la importancia de considerar el descanso como un componente esencial en la salud integral, especialmente en contextos académicos donde los estilos de vida pueden verse afectados.
2. La población estudiada se caracteriza por estar conformada principalmente por adultos jóvenes, con predominio del sexo femenino, lo cual refleja el perfil habitual del entorno universitario. Estas características permiten comprender el contexto donde se configuran los hábitos de salud, influenciados por exigencias académicas, rutinas irregulares y factores propios de esta etapa de vida.
3. En cuanto al estado nutricional, se evidencia que la mayoría de los estudiantes presenta condiciones adecuadas, lo que indica un equilibrio general en su composición corporal. No obstante, la presencia de casos de malnutrición por exceso pone en manifiesto la necesidad de reforzar acciones preventivas orientadas a mantener hábitos alimentarios saludables.
4. Respecto a la calidad del sueño, se identifica la presencia de una alta prevalencia de alteraciones entre estudiantes universitarios, lo cual constituye un problema relevante en este grupo poblacional. Este resultado evidencia la influencia de factores como el uso de dispositivos electrónicos, la carga académica y la falta de rutinas de descanso adecuadas.
5. Asimismo, se establece que la calidad del sueño y el estado nutricional no se comportan de manera independiente, lo que permite afirmar que existe una interacción entre ambas variables. Este resultado refuerza la necesidad de abordar la salud desde una perspectiva integral, donde el sueño y la nutrición sean considerados elementos interrelacionados.
6. El estudio aporta evidencia al campo de la nutrición y la salud pública al integrar el análisis del sueño como un factor asociado al estado nutricional en población universitaria, contribuyendo a una visión más completa del bienestar. Sus resultados pueden ser aplicados en contextos educativos y de promoción de la salud, orientando intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos de vida de los estudiantes.
7. Finalmente, se reconoce la importancia de continuar investigando esta relación, incorporando otros factores que permitan ampliar la comprensión de los determinantes de la salud en estudiantes universitarios.

VI. RECOMENDACIONES

1. A las universidades y programas de bienestar estudiantil: implementar estrategias de educación sobre higiene del sueño, hábitos alimentarios saludables y promoción de actividad física, considerando diferencias por sexo y estado nutricional. Esto puede incluir talleres, charlas, recursos digitales y seguimiento personalizado.
2. A los estudiantes: fomentar rutinas regulares de descanso, disminuir la exposición a dispositivos electrónicos previos al sueño y mantener hábitos de alimentación equilibrados que favorezcan un descanso óptimo.
3. A los investigadores: considerar en futuros estudios variables como sexo, horarios de estudio y factores psicosociales, para comprender mejor la relación entre sueño, IMC y estilo de vida.
4. A las autoridades de salud y educación: diseñar políticas integrales que promuevan un ambiente universitario saludable, incluyendo espacios de descanso, programas de actividad física, y campañas de concientización sobre la importancia de la calidad del sueño y la nutrición.

VII.REFERENCIAS

1. Silva-Cornejo MC. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Rev Méd Basadrina.2021;15(3).https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152?utm_source
2. De la Cruz Isihuaylas MM. Asociación de la duración del sueño y hábitos alimentarios con la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2023 [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2024.<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1704>
3. Sanchez R, Martin E. Relación entre porcentaje de grasa corporal y calidad de sueño en universitarios con índice de masa corporal normal, 2015 [Internet]. Gob.pe. 2016 [citado el 10 de octubre de 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_b8c761a1ca6a70ac5ef3978b81345452/Details
4. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2012 [citado 2025 Oct 11]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314114-guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adulta>
5. Banna MHA, Hamiduzzaman M, Akter S, Seidu AA, Begum A, Yeasmin N, et al. Las características sociodemográficas, la inactividad física y el sueño inadecuado y de mala calidad de los estudiantes universitarios se asocian con el sobrepeso/obesidad: Hallazgos de un estudio de casos y controles en Bangladesh. Health Sci Rep [Internet]. 2025;8(2):e70454. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/hsr2.70454>
6. Lu Y, Tian H, Shi W, Liu H, Wu J, Tao Y, et al. Asociaciones entre el uso del teléfono móvil, el IMC y la calidad del sueño en estudiantes universitarios chinos: evidencia de una encuesta multirregional a gran escala. Front Public Health [Internet]. 2025;13:1533613. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2025.1533613>
7. Pérez Vega LM, Vega GV. Calidad de sueño y estado nutricional de estudiantes de ciencias de la salud de una entidad municipal del Callao, 2023 [Internet]. Gob.pe. 2023 . Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_fe904dd243e60edb7171d396426494a3

8. Ordóñez Y, Saavedra-Clarke S, Reyes-García S, Crovetto M, Valladares M, Espinoza V, et al. Dieta y calidad del sueño en estudiantes universitarios chilenos. *Int J Adolesc Med Health* [Internet]. 2024;36(5):441–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1515/ijamh-2024-0120>
9. Suaza-Fernandez J, De la Cruz-Sanchez D, Aguirre-Ipenza R. Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de nutrición: Un estudio transversal. *Dieta Rev Esp Nutr Humana* [Internet]. 2021 [citado el 10 de octubre de 2025];25(4):384–93. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1339>
10. Apardo Quispe M, Núñez Palacios EL, Nicho Calero MA. Relación entre la calidad de sueño y el estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes universitarios – Huancayo 2022 [Tesis de pregrado]. Huancayo (PE): Universidad Peruana Los Andes; 2022. Disponible en: http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/20.500.12848/5351/1/T037_74821123_T.pdf

VIII. ANEXOS:

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026			
Autor:	Yasmin Dayana Gomez Damian			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026?	Objetivo General: Determinar la relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026.	Hipótesis general: Existe una relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026.	Enfoque de investigación: Cuantitativo	Variables: Variable 1: Calidad de sueño Dimensión: Nivel de calidad del sueño Variable 2: Estado nutricional Dimensión: Antropométrica (IMC)
Problemas específicos 1. ¿Cuál es el estado nutricional según IMC en estudiantes	Objetivos Específicos: ● Identificar el estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios		Tipo de estudio: Investigación básica.	
			Diseño de investigación: No experimental, transversal y correlacional, utilizando el método hipotético-deductivo.	

universitarios voluntarios en una revista de salud en Lima, 2026? 2. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes universitarios voluntarios en una revista de salud en Lima, 2026? 3. ¿Qué relación existe entre la calidad de sueño y el estado nutricional según IMC en estos estudiantes?	voluntarios en una revista de salud, Lima-2026.	Hipótesis nula: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026.	Población: 80 estudiantes universitarios voluntarios pertenecientes a una revista de salud en Lima durante el primer trimestre del año 2026. Muestra: 80 estudiantes universitarios voluntarios pertenecientes a una revista de salud en Lima Técnicas: Encuesta. Instrumento: Cuestionario. Para calidad de sueño Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y para estado nutricional ficha de registro antropométrico para calcular el IMC).	
---	--	---	--	--

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 04 de febrero del 2026.

Autor Responsable:

YASMIN DAYANA GOMEZ DAMIAN

Exp. Nº: 3577-2025

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: **"Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026"**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 04/02/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

YASMIN DAYANA GOMEZ DAMIAN

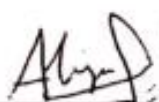
La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos 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. Angélica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE TESIS

Yo, Carlos Martín Sáenz Velásquez, en calidad de Director de la institución "Revista Salud en Casa" autorizo a: Yasmin Dayana Gómez Damián, identificada con DNI N.º 74565566, bachiller en Nutrición y Dietética, a realizar el desarrollo de su proyecto de investigación titulado: "Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026" El presente estudio será realizado bajo la asesoría de la Dra. Julissa Pasache Moreno, y se llevará a cabo en las instalaciones y/o con la población correspondiente a esta institución, cumpliendo con los principios éticos de investigación, confidencialidad de los datos y respeto a los participantes. Asimismo, se deja constancia de que la investigadora cuenta con la autorización para aplicar los instrumentos necesarios para la recolección de datos, sin que ello genere perjuicio alguno a la institución ni a los participantes. Se expide la presente para los fines que la interesada considere convenientes.



ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN



Página 2 de 35 - Descripción general de integridad

13% 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

- 10%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Nombre y apellidos: _____

Sexo: _____ Edad: _____

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

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? _____
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? _____
(Apunte el tiempo en minutos)
3. Durante el último mes, ¿a que hora se ha estado levantando por la mañana? _____
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? _____
(el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
 - a) *No poder conciliar el sueño en la primera media hora:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - b) *Despertarse durante la noche o de madrugada:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - c) *Tener que levantarse para ir al sanitario:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - d) *No poder respirar bien:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - e) *Toser o roncar ruidosamente:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - f) *Sentir frío:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - g) *Sentir demasiado calor:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - h) *Tener pesadillas o "malos sueños":*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - i) *Sufrir dolores:*
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
 - j) *Otras razones (por favor descríbalas a continuación):*

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
 - ☐ Bastante buena
 - ☐ Buena
 - ☐ Mala
 - ☐ Bastante mala
7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?
 - ☐ Ninguna vez en el último mes
 - ☐ Menos de una vez a la semana
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o más veces a la semana
9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?
 - ☐ Ningún problema
 - ☐ Un problema muy ligero
 - ☐ Algo de problema
 - ☐ Un gran problema

Instrucciones para calificar el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Componente 1: Calidad de sueño subjetiva

Examine la pregunta 6, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Bastante buena	0
Buena	1
Mala	2
Bastante mala	3

Calificación del componente 1: _____

Componente 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta 2, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
>60 minutos	3

2. Examine la pregunta 5a, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

3. Sume los valores de las preguntas 2 y 5a

4. Al valor obtenido asigne el valor correspondiente

Suma de 2 y 5a	Valor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 2: _____

Componente 3: Duración del dormir

Examine la pregunta 4 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
>7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
<5 horas	3

Calificación del componente 3: _____

Componente 4: Eficiencia de sueño habitual

1. Calcule el número de horas que se pasó en la cama, en base a las respuestas de las preguntas 3 (hora de levantarse) y pregunta 1 (hora de acostarse)

2. Calcule la eficiencia de sueño (ES) con la siguiente fórmula:

$$[\text{Núm. horas de sueño (pregunta 4)} + \text{Núm. horas pasadas en la cama}] \times 100 = \text{ES (\%)}$$

3. A la ES obtenida asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Calificación del componente 4: _____

Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Sume las calificaciones de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma total, asigne el valor correspondiente

Suma de 5b a 5j	Valor
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5: _____

Componente 6: Uso de medicamentos para dormir

Examine la pregunta 7 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Calificación del componente 6: _____

Componente 7: Disfunción diurna

1. Examine la pregunta 8 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Examine la pregunta 9 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma total, asigne el valor correspondiente:

Suma de 8 y 9	Valor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 7: _____

Calificación global del ICSP

(Sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global: _____

Hoja de recolección de datos sobre “Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026”

N.º	Sexo	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC

ANEXO 7: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

11: PSQI_TOTAL											
21											
Visible: 9 de 9 variables											
	ID	EDAD	SEXO	TALLA	PESO	IMC	ESTADO_NUTRICIONAL	PSQI_TOTAL	CALIDAD_SUEÑO	var	var
1	1	22	2	155,00	51,0	21,23	2	11	2		
2	2	24	2	167,00	53,0	19,00	2	14	2		
3	3	24	1	168,00	65,0	23,03	2	21	2		
4	4	29	2	160,00	62,0	24,22	2	8	2		
5	5	22	2	160,00	57,0	22,27	2	7	2		
6	6	22	1	180,00	80,0	24,69	2	3	1		
7	7	19	2	149,00	48,0	21,62	2	13	2		
8	8	24	1	174,00	81,0	26,75	3	18	2		
9	9	21	2	157,00	52,0	21,10	2	18	2		
10	10	22	2	155,00	50,0	20,81	2	19	2		
11	11	22	1	168,00	64,0	22,68	2	21	2		
12	12	23	2	150,00	48,0	21,33	2	18	2		
13	13	23	1	168,00	63,0	22,32	2	18	2		
14	14	22	2	157,00	52,0	21,10	2	11	2		
15	15	22	2	150,00	47,0	20,89	2	9	2		
16	16	19	2	160,00	55,0	21,48	2	18	2		
17	17	32	2	150,00	68,0	30,22	4	5	1		
18	18	20	1	155,00	54,0	22,48	2	2	1		
19	19	29	2	158,00	60,0	24,03	2	6	2		
20	20	25	2	158,00	59,0	23,63	2	8	2		
21	21	18	1	170,00	70,0	24,22	2	18	2		
22	22	30	2	154,00	55,0	23,19	2	7	2		
23	23	21	2	160,00	68,0	26,56	3	6	2		
24	24	23	2	155,00	51,0	21,23	2	3	1		
25	25	20	2	163,00	60,0	22,58	2	12	2		
26	26	25	2	165,00	56,0	20,57	2	21	2		
27	27	25	2	167,00	52,0	18,65	2	8	2		
28	28	20	2	150,00	50,0	22,22	2	6	2		
29	29	23	2	165,00	55,0	20,20	2	6	2		
30	30	23	2	160,00	55,0	21,48	2	20	2		
31	31	25	2	160,00	53,0	20,70	2	20	2		
32	32	20	2	157,00	50,0	20,28	2	21	2		
33	33	21	1	172,00	70,0	23,66	2	16	2		
34	34	19	2	155,00	48,0	19,98	2	17	2		
35	35	23	2	156,00	55,0	22,60	2	8	2		

Vista de datos Vista de variables

meet.google.com está compartiendo tu pantalla

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026	
Autor Responsable: Gomez Damian, Yasmin	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar la relación entre calidad de sueño y estado nutricional según IMC en estudiantes voluntarios de una revista de salud - Lima, 2026
2.2	Duración del estudio: 6 meses
2.3	Número esperado de participantes: 80
	Criterios de Inclusión y exclusión:
	Criterios de inclusión - Estudiantes universitarios voluntarios a la revista de salud en Lima. - Edad entre 18 y 45 años (adultos jóvenes). - Que expresen su participación libre y voluntaria, dejando constancia de ello a través del consentimiento informado firmado. - Que hayan cursado estudios de manera activa durante el periodo de evaluación.
2.4	Criterios de exclusión - Participantes que se encuentren bajo tratamiento farmacológico que altere el sueño o el peso corporal (ej. ansiolíticos, antidepresivos, corticosteroides). - Diagnóstico previo de trastornos del sueño (insomnio crónico, apnea del sueño, etc.) o enfermedades metabólicas que influyan en el IMC (diabetes tipo 1, hipotiroidismo no controlado, entre otros). - Embarazo o lactancia (en el caso de participantes mujeres). - Encuestas o evaluaciones incompleta
2.5	Procedimientos del estudio: Llenar el cuestionario PSQI y ser pesado y tallado de forma presencial para poder calcular el IMC, todo esto en un periodo de 20 minutos. Los datos serán recopilados en absoluta reserva, solo lo conocerá la autora del proyecto.

2.6	Riesgos: <i>El presente trabajo es seguro y no implica ningún riesgo para los participantes.</i>
2.7	Beneficios: <i>El participante se beneficiará con los resultados personalizados una vez finalizado el estudio.</i>
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Yasmin Dayana Gomez Damian /celular: 948940992/ correo: gomezyasmin648@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		___/___/202__.
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR (opcional)	FECHA (dd/mm/aaaa)
		FECHA (5/2/2026)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Yasmin Gomez Damian DNI/Carné de Extranjería/Otros: 74565566	HUELLA DACTILAR (opcional)	
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR (opcional)	___/___/202__.
		FECHA (dd/mm/aaaa)

		____ / ____ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso corresponda)</i> Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR <i>(opcional)</i>	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS



13% 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

- 10%  Fuentes de Internet
- 3%  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

- 10% Fuentes de Internet
- 3% 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	Internet	repositorio.upla.edu.pe	2%
2	Trabajos entregados	Submitted on 1689896887550	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-04-28	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-06	<1%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
6	Internet	www.researchgate.net	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-03-26	<1%
8	Internet	www.revsaludpublica.sld.cu	<1%
9	Internet	core.ac.uk	<1%
10	Internet	mail.polodelconocimiento.com	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-04-22	<1%