



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Actividad física y calidad de sueño en trabajadores de la academia del club
Alianza Lima, La Victoria – 2025

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

Presentado por:

Autora: Tinco Laurente, Jessica Janeth

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8429-9248>

Asesora: Dra. Diaz Mau, Aimee Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2025

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

Yo, Jessica Janeth Tinco Laurente, egresada 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 “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025” Asesorado por el docente: Dra. Aimeé Yajaira Diaz Mau DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de (7) (SIETE) % con código oid: 14912:518038010 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

JESSICA JANETH TINCO LAURENTE
DNI: 47907442



.....
Firma

AIMEÉ YAJAIRA DIAZ MAU
DNI: 40604280

Lima, 28 de octubre de 2025

INDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Índice general.....	5
Índice de tablas.....	6
Índice de figuras	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
I. INTRODUCCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
II. METODOLOGÍA	¡Error! Marcador no definido.
III. RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.
IV. DISCUSIÓN	¡Error! Marcador no definido.
V. CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.
VI. REFERENCIAS	19
VII. ANEXOS.....	23

Dedicatoria

A Dios por las bendiciones que me otorga cada día. A mi familia e hijo, quien es mi motivo para seguir superándome día con día.

Agradecimiento

Agradezco principal e infinitamente a Dios quien me ha guiado y me ha dado fortaleza a pesar de las adversidades a seguir adelante.

Agradezco de igual manera a mis padres y amigos quienes me otorgan apoyo moral.

Índice general

I. INTRODUCCIÓN.....	;	Error! Marcador no definido.
II. METODOLOGÍA	;	Error! Marcador no definido.
III. RESULTADOS.....	;	Error! Marcador no definido.
IV. DISCUSIÓN.....	;	Error! Marcador no definido.
V. CONCLUSIONES	;	Error! Marcador no definido.
VI. REFERENCIAS		19
VII. ANEXOS.....		23

Índice de tablas

Tabla 1:

Características sociodemográficas en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima.....	13
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Tabla 2:

Nivel de la actividad física y calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima	13
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Tabla 3:

Calidad de sueño y componentes de la actividad física en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima	14
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Tabla 4:

Prueba de normalidad para la relación entre la actividad física y la calidad de sueño y sus componentes en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima	15
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Índice de Figuras

Figura 1:

Nivel de la actividad física en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima.....14

Figura 2:

Calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima.....14

Título en español: Actividad física y calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025.

Title in English: Physical activity and sleep quality among workers at the Alianza Lima club academy, La Victoria – 2025.

Autora y filiación: Bachiller Jessica Janeth Tinco Laurente del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen:

El objetivo de la investigación es “Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria - 2025”. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para medir la variable actividad física y el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh para medir la calidad de sueño, además de ser un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y de diseño no experimental. Contó con una muestra de 66 trabajadores. En sus resultados, predominó el sexo masculino (74,2%), con una edad media de 31,74 (D.E=5,252), se demuestra una correlación positiva moderada entre la actividad física y la calidad de sueño ($p=0,573$), entre el componente intensidad de la actividad física y la calidad de sueño existe una correlación positiva baja ($p=0,461$), entre el componente frecuencia y calidad de sueño existe una correlación positiva baja ($p=0,377$) y una correlación positiva baja entre el componente duración y la calidad de sueño ($p=0,462$). Se concluye que si existe relación entre la actividad física y la calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima.

Palabras claves: Trabajadores, actividad física, calidad de sueño.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity and sleep quality among employees at the Alianza Lima club's La Victoria - 2025 academy. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to measure physical activity, and the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire was used to measure sleep quality. This study was quantitative, applied, and non-experimental in design. The sample included 66 employees. In their results, the male sex predominated (74.2%), with an average age of 31.74 (SD = 5.252), a moderate positive correlation is shown between physical activity and sleep quality ($p = 0.573$), between the intensity component of physical activity and sleep quality there is a low positive correlation ($p = 0.461$), between the frequency and quality component of sleep there is a low positive correlation ($p = 0.377$) and a low positive correlation between the duration component and sleep quality ($p = 0.462$). It is concluded that there is a relationship between physical activity and sleep quality in workers at the Alianza Lima club academy.

Keywords: Workers, physical activity, sleep quality.

I. INTRODUCCION

En tiempos actuales, la evidencia científica respalda que la práctica de actividad física, ya sea en intensidades moderadas o vigorosas, favorece la homeostasis, beneficia la capacidad funcional y reduce el riesgo de diferentes patologías. Su eficacia está condicionada por varios factores, como la intensidad, la frecuencia y la duración (150 a 300 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado o 75 a 150 minutos de vigoroso), los intervalos de recuperación fisiológica y el progreso del esfuerzo (1). La actividad física se clasifica en tres categorías principales: la aeróbica, que optimiza la capacidad cardiorrespiratoria; la de fortalecimiento muscular, que va enfocada al aumento de la fuerza y de la resistencia, así como a un crecimiento natural del hueso mediante cargas mecánicas, lo cual promueve la densidad mineral ósea. Asimismo, puede ser categorizada según su nivel de exigencia en tres dimensiones: **baja, moderada y vigorosa**, cada una con efectos específicos sobre la condición funcional y el estado de salud del individuo (2). La inactividad física representa un factor de riesgo importante, que causa alrededor del 6% de las muertes a nivel global y tiene una prevalencia del 27,5% vinculada a la insuficiencia de la capacidad cardiorrespiratoria (3).

Otro factor esencial para la salud es una correcta calidad de sueño (CS), la prevalencia global indica que entre el 40 y el 45 % sufren de trastornos del sueño y menos del 20% están diagnosticados. (4) También las funciones cognitivas, somáticas y emocionales esenciales se cumplen a través del buen sueño. (5) Según informes globales, los porcentajes más altos de personas con problemas para conciliar o sostener el sueño se encuentran en Hong Kong (59%), Chile (56%), Brasil (52%) y Turquía (51%). En comparación, Vietnam, India, Paraguay e Indonesia tienen los números más bajos, pues menos del 25% de su población se ve afectada. Perú se encuentra en el lugar número 15 de un total de 39 países analizados, y sobresale el hecho de que el 57% de los adultos dice que la calidad de su descanso disminuyó debido a que extendieron sus horas despiertas por usar el teléfono móvil o la computadora por la noche (6).

Para ello la CS se mide a través de 7 dimensiones: la latencia o el tiempo que tarda en dormirse, la duración total del ciclo de sueño-vigilia, cuánto dura el sueño, si hay alteraciones nocturnas y cómo se percibe subjetivamente el descanso. Del mismo modo, el uso de medicamentos para descansar y disfunción diurna, que se caracteriza por somnolencia excesiva (7).

En este contexto, la falta de AF y la mala calidad sueño impactan a la salud, si realizamos AF y dormimos adecuadamente, los beneficios resultan ideales, el descanso contribuye a la regeneración de tejidos como los músculos y los tendones empleados en la AF. Además, el sistema inmunológico necesita descanso para mantener nuestras fuertes defensas. (8) Por ejemplo, estudios realizados en distintos países entre ellos, **Polonia** evidencian un nivel bajo de actividad física, encontrando que existe una correlación significativa con el consumo de alcohol, otro comportamiento social. No se observó correlación entre la actividad física y la autoeficacia, la edad, el estado civil ni el número de hijos (9). En Chile, el hecho de que los sujetos presenten diferencias significativas en cuanto al tipo de vivienda y el nivel de actividad física sugiere que el espacio intradomiciliario podría ser una variable determinante para poder llevar a cabo cualquier forma de ejercicio físico (10). Un estudio en China concluye que el ejercicio tiene la capacidad de predecir significativamente, de manera positiva, la adaptabilidad social, la resiliencia psicológica y a reducir los problemas de calidad del sueño, sirviendo de inspiración a que se formulen planes de intervención (11). Por lo expuesto, el objetivo de la investigación fue “Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025”.

II. METODOLOGIA

El estudio empleó el método hipotético-deductivo, de carácter aplicativo y de diseño no experimental transversal. Conformada por una población de 78 trabajadores mediante la aplicación de fórmula de muestra finita, la muestra fue de 66 trabajadores considerando el muestreo no probabilístico por conveniencia donde se incluyeron a trabajadores de la Academia del club Alianza Lima de ambos sexos, de edad entre 20-60 años. No se incluyeron en el estudio a trabajadores con prótesis, con alteraciones neurológicas, cuadros agudos musculoesqueléticos, con intervenciones quirúrgicas recientes y que estén de vacaciones.

Se incluyeron las variables actividad física medida mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), uno de los instrumentos más utilizados a nivel internacional que evalúa la actividad física en 3 dimensiones principales de la AF: la intensidad, la duración y la frecuencia. Demuestra ser un instrumento con validez en su versión integral ($\rho = 0.55$, $p < 0.001$) (12). La segunda variable incluida fue la calidad de sueño, medida mediante el Cuestionario de Pittsburgh (PSQI), instrumento que consta de 9 ítems, evaluando 7 dimensiones las cuales abarcan “calidad subjetiva del sueño”, “tiempo que tarda en conciliar el sueño”, “duración del sueño”, “eficiencia del descanso”, “interrupciones del sueño”, “uso de medicamentos” y “dificultades diurnas (13). Respecto a la validez del constructo, representó el 60,2% de la varianza total (14).

Los hallazgos derivados de la aplicación del instrumento serán almacenados en una matriz de datos estructurada en Excel. Concluida la fase de recolección, se implementará un protocolo de procesamiento computacional mediante el paquete estadístico SPSS (v.27) para efectuar el análisis cuantitativo pertinente. Para las variables cuantitativas de distribución unimodal, calcularon los parámetros de centralidad (media aritmética) complementados con representaciones gráficas mediante diagramas de barras.

La investigación fue sometida al sistema Turnitin para certificar su autenticidad intelectual y ausencia de plagio, evaluado por el “Comité de Ética en Investigación Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener”. Además, se exigió la firma del documento de consentimiento informado. El estudio se rigió bajo los principios éticos consagrados en la Declaración de Helsinki. Los datos fueron meticulosamente recolectados y sometidos a un análisis riguroso, garantizando la confidencialidad, autenticidad y veracidad de los hallazgos reportados utilizados solo con fines educativos.

III. RESULTADOS

Tabla 1. *Características sociodemográficas en los trabajadores de la academia del club Alianza*

Lima

Variables cuantitativas	N	Media	D.E.
Edad	66	31,74	5,25
Variables cualitativas	Frecuencia		Porcentaje
Sexo	Femenino	17	25,80%
	Masculino	49	74,20%
Total		66	100,00%

Se observa que la edad promedio fue 31,74 años +/- 5,252 además el sexo que predominó fue el masculino en 74,20%.

Tabla 2 *Nivel de la actividad física y calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de actividad física	Bajo	3	4,55
	Moderado	37	56,06
	Vigoroso	26	39,39
Nivel de calidad de sueño	Sin problemas de sueño	49	74,24
	Merece atención médica	15	22,73
	Merece atención y tratamiento médico	2	3,03

Se visualiza que destaco un nivel moderado en 56,06% seguido de vigoroso en 39,39% y solo 4,55% presento AF bajo. Respecto al nivel de calidad de sueño, se identificó que 74,24% no presentan problemas de sueño, 22,73% merece atención médica y 3,03% merece atención médica y tratamiento.

Figura 1. Nivel de la actividad física en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima

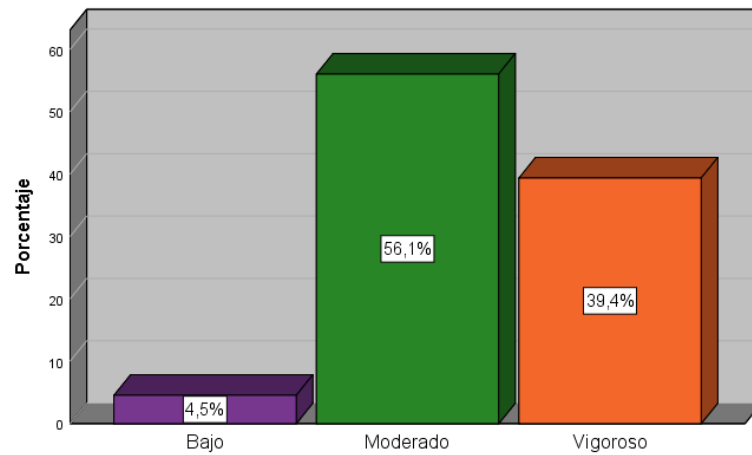


Figura 2 calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima

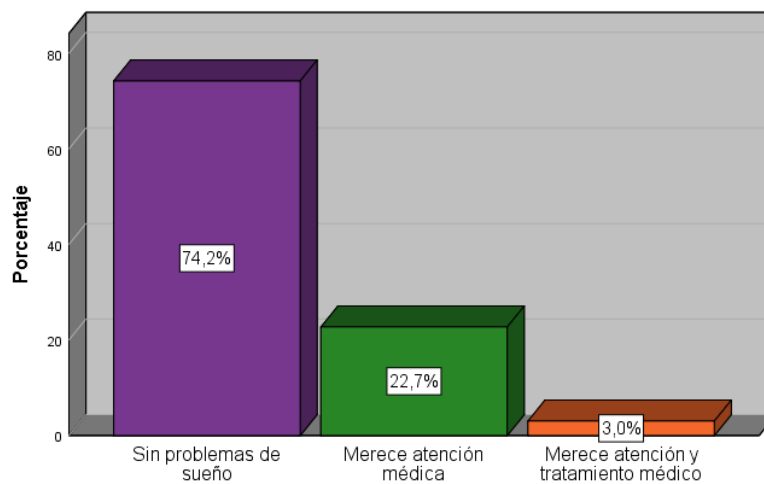


Tabla 3. *Calidad de sueño y componentes de la actividad física en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima*

N		Actividad física	Componente intensidad	Componente frecuencia	Componente duración
Calidad de sueño	Correlación de Rho de Spearman	,573	,461	,377	,462
	Sig. (bilateral)	,000	,002	,000	,001

La correlación de Spearman entre actividad física y la calidad de sueño evidencia una relación positiva moderada 0,573. La calidad de sueño y el componente intensidad fue 0,461; el componente frecuencia fue de 0,377 y por último el componente duración fue 0,462. Asimismo, se observa un valor p estadísticamente significativo inferior a 0.05.

Tabla 4. *Prueba de normalidad para la relación entre la AF y CS y sus componentes en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	G1	Sig.
Componente intensidad	,522	66	,000
Componente frecuencia	,574	66	,000
Componente duración	,497	66	,000
Actividad física	,601	66	,000
Calidad de sueño	,429	66	,000

La tabla de normalidad ejecutada por Kolmogorov-Smirnov revela que de la calidad de sueño y la actividad física y sus componentes, reportaron valores de significancia (Sig.) de 0,000.

IV.DISCUSION

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima. Se evidencio una relación positiva moderada ($\rho = 0.573$; $p = 0.000$). Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Huamán et al (15), quienes identificaron una relación significativa entre AF y la CS en docentes que la laboran en una universidad peruana, con un valor de $p < 0,05$ obtenido mediante la prueba Chi-cuadrado de Pearson.

La población de estudio estuvo compuesta por individuos con edades comprendidas entre los 20 y los 60 años, cuya media fue de 31,74 años. El sexo masculino predominó (74,20%). Este rango etario es similar al reportado por Castillo y Valenzuela (16), quienes encontraron que el 45,4% de su muestra se ubicaba entre los 30 y 44 años, aunque en su caso predominó el sexo femenino (51,2%). En ambos estudios se observa que los participantes correspondieron principalmente a adultos jóvenes.

En relación al nivel de actividad física en los trabajadores destaco un nivel moderado en 56,1% estos resultados coinciden con la investigación de Mendez y Vázquez. (17) donde los resultados evidenciaron que 64% presentaban patrón de actividad física de intensidad moderada, estos hallazgos muestran similares niveles de AF se podrían inferir ya que las poblaciones de estudio tienen caracterices parecidas.

Con lo que respecta a la calidad de sueño en los trabajadores, se identificó que 74,2% no presentan problemas de sueño, 22,7% merece atención y 3,0% merece tratamiento el trabajo discrepa con la investigación desarrollada por Huamán, Gómez, Ochoa. (15) donde sus

hallazgos indicaron que más del 46,1% alude una alteración significativa en la calidad del sueño los resultados podrían deberse ya que su población son trabajadores de docencia e implica cambios de turno de desempeño laboral.

En relación con la actividad física, según su componente de intensidad, y la calidad del sueño en los trabajadores, se identificó una correlación positiva moderada de 0,461 y un $p = 0,002$ según el coeficiente de Spearman contraste con la investigación de Sampaio (18) donde halló, de acuerdo con el coeficiente rho ($r = 0.987$), lo que indica una relación positiva por consiguiente, se descarta la hipótesis nula y se verifica así que la AF está relacionada de manera significativa con la calidad del sueño según su componente intensidad.

En relación con la actividad física, específicamente su componente de frecuencia, y la calidad del sueño en los trabajadores, se identificó una correlación positiva baja 0,377 según el coeficiente de Spearman, coincide con la investigación de Sampaio (18) Al aplicar la prueba de Rho de Spearman, se logró un coeficiente de $r = 0.913$, lo cual señala una correlación positiva alta. De igual manera, el valor de $p = 0.00$ fue menor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$. Por lo tanto, se verifica que la calidad del sueño tiene una relación con la frecuencia de la AF.

En relación con la actividad física, específicamente su componente duración, y la calidad del sueño en los trabajadores de la academia del Club Alianza Lima, se identificó una correlación positiva baja 0,462 según el coeficiente de Spearman, coincide con la investigación de Sampaio (18) donde logró encontrar un nivel de $r = 0.956$, lo cual demuestra una relación positiva muy alta. Por lo tanto, se ratifica que la calidad del sueño está relacionada de manera importante con la duración de la AF.

Las limitaciones del estudio fueron, los escasos de antecedentes con dichas variables mencionadas, El tiempo de espera en la gestión administrativa para el acceso a los permisos del club, organizar los horarios disponibles para lograr recolectar los datos a los trabajadores.

V.CONCLUSIONES

Se concluye que si existe relación de intensidad positiva moderada entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del Club Alianza Lima 2025.

Se concluye que las características sociodemográficas de los trabajadores fueron de predominio masculino con una edad promedio de $31,74 \pm 5.25$ años.

Se concluye que los trabajadores de la academia del Club Alianza, Lima 2025.Evidencian un nivel moderado de AF.

Se concluye que los trabajadores de la academia del Club Alianza Lima 2025.no presentan problemas de sueño.

Se concluye que la actividad física según su componente intensidad y la calidad de sueño muestra una relación de magnitud positiva moderada.

Se concluye que la actividad física según su componente frecuencia y la calidad de sueño muestra una relación de magnitud positiva baja.

Se concluye que la actividad física según su componente duración y la calidad de sueño muestra una relación de magnitud positiva moderada.

VI. REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Actividad Física. PAHO [Internet]. 2020 [citado el 3 de julio 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
2. Organización Mundial de Salud. Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física. OMS [Internet]. 2021 [citado el 3 de julio 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>
3. Araujo M, Gonzales J. Actividad física en adultos. consideraciones para su prescripción e implementación adecuada. Rev Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. [Internet]. 2022;17(3):93-101. [citado el 3 de julio 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3755/375563338002/html/>
4. Sueño de calidad, un pilar de la salud [Internet]. Gaceta UNAM. 2024 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.gaceta.unam.mx/sueno-de-calidad-un-pilar-de-la-salud/>
5. Espinoza A. La calidad del sueño empeoró en Perú: las preocupantes razones que ponen al país entre los casos más críticos del mundo [Internet]. infobae. 2025 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.infobae.com/peru/2025/05/13/la-calidad-del-sueno-empeoro-en-peru-las-preocupantes-razones-que-ponen-al-pais-entre-los-casos-mas-criticos-del-mundo/>

6. Deporte y sueño. La unión hace la fuerza [Internet]. Blogs Quirónsalud. [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.quironsalud.com/blogs/es/durmiendo-pierna-suelta/deporte-sueno-union-hace-fuerza>
7. Alnawwar M, Alraddadi M, Algethmi R, Salem G, Salem M, Alharbi A. The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: A systematic review. *Cureus* [Internet]. 2023;15(8):e43595. Available from: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.43595>.
8. Kwiecień K, Mędrzycka W, Kopeć M. Nivel y factores asociados a la actividad física en el profesorado universitario: un análisis exploratorio. *BMC Sports Sci Med Rehabil* [Internet]. 2021;13(114). [citado el 3 de julio 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00346-5>
9. Moreno G, Alvarez M, Veliz A, Estay J. Niveles de actividad física y su relación con el nivel socioeconómico en adultos de la comuna La Florida. *Rev. Scielo* [Internet]. 2022;12(1). [citado el 3 de julio 2025]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000100004
10. Li Y, Guo K. Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: A cross-sectional study. *Front Psychol* [Internet]. 2023;14:1104897. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104897>
11. Mantilla S, Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol.* [Internet] 2007;10(1):48-52 [Consultado el 4 de julio 2025]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-un-instrumento-13107139>

12. Hagströmer M, Oja P, Sjöström M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. Public Health Nutr. [Internet] 2006;9(6):55-62 [Consultado el 4 de julio 2025]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16925881/>
13. Ramiro, Valdehita. Development of an instrument of measurement of the sleep habits. A study with young university devoid of pathologies.2013. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/287044649_Development_of_an_instrument_of_measurement_of_the_sleep_habits_A_study_with_young_university_devoid_of_pathologies
14. 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 Oct. 24 [cited 2025 Jul. 19];31(2):Páginas: 23-30. Available from: <https://openjournal.inism.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>
15. Huamán, Gómez y Ochoa. nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la escuela de tecnología médica de la. Edu.pe. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9620/Nivel_HuamanQ_uispe_Lia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Castillo, Valenzuela. Nivel de actividad física y calidad del sueño en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada.2024, de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/676188>
17. Méndez, Vásquez. Actividad física y calidad de vida del personal docente de una universidad pública de Trujillo, 2023 disponible en [:https://dspace.unitru.edu.pe/items/8a4bcb95-ace0-4eb9-a27a-1a2bdce7e67c](https://dspace.unitru.edu.pe/items/8a4bcb95-ace0-4eb9-a27a-1a2bdce7e67c)

VII. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema General ¿cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club alianza lima, la victoria – 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025? ¿Cuál es el nivel de actividad física en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025? ¿Cuál es la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su componente intensidad y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su componente frecuencia y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su componente duración y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025.</p> <p>Objetivos Específicos Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Identificar el nivel de la actividad física en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Identificar la calidad de sueño en los trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Identificar la relación entre la actividad física según su componente intensidad y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Identificar la relación entre la actividad física según su componente frecuencia y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Identificar la relación entre la actividad física según su componente duración y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Ho: No Existe relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025.</p> <p>Hipostasis específicas Hi: Existe relación entre la actividad física según su componente intensidad y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Ho: No existe relación entre la actividad física según su componente intensidad y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Hi: Existe relación entre actividad física según su componente frecuencia y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Ho: No existe relación entre la actividad física según su componente frecuencia y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Hi: Existe relación entre la actividad física según su componente duración y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025. Ho: No existe relación entre la actividad física según su componente duración y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, la Victoria – 2025.</p>	<p>Variable 1: actividad física</p> <p>Dimensiones: Intensidad Frecuencia Duración</p> <p>calidad de sueño -Calidad subjetiva de sueño. -Latencia de sueño. -Duración del sueño. -Eficacia del sueño habitual. -Perturbación del sueño. -Uso de medicación -Disfunción diurna</p>	<p>METODO: Hipotético deductivo</p> <p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>TIPO: aplicada</p> <p>DISEÑO: no experimental</p> <p>CORTE: transversal</p> <p>POBLACIÓN: 78 adultos</p> <p>MUESTRA: 66 adultos</p> <p>MUESTREO: No probabilístico.</p>

Anexo2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA
ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025”

Fecha: ___ / ___ / ___

N° de registro

Datos sociodemográficos

Sexo:

M	F
----------	----------

Edad:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Es de interés principal del proyecto de investigación entender el tipo de ejercicio que usted lleva a cabo en su vida diaria. Las interrogantes se centrarán en el tiempo que se ha dedicado a estar activo/a en los últimos 7 días. Le comunicamos que este formulario es completamente anónimo.

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	
NIVEL VIGOROSO	
NIVEL MODERADO	
NIVEL BAJO	

<p>1. Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<p>..... Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)</p>
<p>Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p>.....Horas por día Minutos por día No sabe/no está seguro</p>
<p>2. Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>	<p>.....Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)</p>
<p>Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p>.....Horas por día Minutos por día No sabe/no está seguro</p>
<p>3. Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<p>.....Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)</p>
<p>Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<p>.....Horas por día Minutos por día No sabe/no está seguro</p>
<p>4. La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele</p>	
<p>Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</p>	<p>.....Horas por día Minutos por día No sabe/no está seguro</p>

Valor del test:

1. Actividad física vigorosa: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física moderada: 4 MET x minutos x días por semana
3. bajo: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA)

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

TOTAL= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

Clasificación de los niveles de actividad física**Nivel de actividad física vigoroso**

Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana.

Cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana

Nivel de actividad física moderado

Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios.

Cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios.

Cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.

Nivel de actividad física bajo

Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

CUESTIONARIO 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 la noche?

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

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

	0. Ninguna vez es las últimas 4 semanas	1. Menos de una vez a la semana	2. Uno o dos veces a la semana	3. tres o más veces a la semana	No responde
a. ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?					
b. ¿Despertar durante la noche o a la madrugada?					
c. ¿Tener que levantarse temprano para ir al baño?					
d. ¿No poder respirar bien?					
e. ¿Toser o roncar ruidosamente?					
f. ¿Sentir frío?					
g. ¿Sentir demasiado calor?					
h. ¿Tener pesadillas o "malos sueños"?					
i. ¿Sufrir dolores?					
j. Otras razones (Especifique):					

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

	0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas	1. Menos de una vez a la semana	2. Uno o dos veces a la semana	3. Tres o más veces a la semana	No responde
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?					

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

	0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas	1. Menos de una vez a la semana	2. Uno o dos veces a la semana	3. Tres o más veces a la semana	No responde
¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
¿Ha representado para usted mucho problema ¿El “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

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

	Nada	Poco	Regular o moderado	Mucho o bastante
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?				

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

	Bastante bueno	Bueno	Malo	Bastante malo
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				

Anexo 3: Validez de Instrumentos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg.

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA - 2025” siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente



Jessica Janeth Tinco Laurente

D. N. I: 47907442

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

**TITULO: “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA
ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025”**

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: PERCEPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Intensidad	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Frecuencia	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Duración	X		X		X		
VARIABLE2: CALIDAD DE SUEÑO								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Calidad subjetiva del sueño	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Latencia de Sueño	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Duración del Sueño	X				X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	Eficiencia de sueño	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Habitual Perturbación del sueño	X		X		X		
	DIMENSIÓN 6:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Uso de medicación para dormir	X		X		X		
	DIMENSIÓN 7:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Disfunción Diurna	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia): el instrumento e presenta suficiencia para su aplicación

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

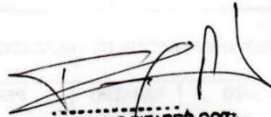
Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: PIZARRO GOZAR TOBIAS TOMAS

DNI: 04642562

Especialidad del validador: TERAPIAMANUAL ORTOPEDICA



Mg. TOMAS PIZARRO GOZAR
Terapia Física y Rehabilitación
Esp. Terapia Manual Ortopédica
C.T.M.P. 0926 - RNE: 00437

01 de agosto del 2025

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable


Apellidos y nombres del juez validador:

Mg: Luis Ismael Cuya Chumpitaz

DNI: 08843049

Especialidad del validador:

02 de agosto del 2025



Firma del experto informante
Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta
DNI 08843049
CTMP 2994

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

Mg: Carlos Alberto Yupanqui Casas

DNI: 10300313

Especialidad del validador: Maestro en gestión de los servicios de la salud

02 de agosto del 2025



Handwritten signature: *Carlos Alberto Yupanqui Casas*
Official stamp:
C.R.E.D.S.
Carlos Alberto Yupanqui Casas
CTMP 3790
Terapia Física y Rehabilitación

Anexo 4: Aprobación comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 01 de septiembre del 2025.

Autor Responsable:

JESSICA JANETH TINCO LAURENTE

Exp. Nº: 2100-2025

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

Proyecto Titulado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025" Versión Nro. 1, con fecha 22/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

JESSICA JANETH TINCO LAURENTE

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

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,

Mg. Angélica Karina Múzquiz Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5: Aceptacion a la solicitud de toma de muestra



CONSTANCIA DE TOMA DE MUESTRA

EL GERENTE GENERAL DE ACADEMIAS Y FRANQUICIAS

Grte. Leao Butron Gotuzzo

Deja constancia que:

La bachiller en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, identificada con DNI: 47907442, código de alumno a2018100773, Jessica Janeth Tinco Laurente; respecto a lo solicitado se les brinda la aprobación de poder realizar la toma de muestra a los trabajadores de las escuelas del Club Alianza Lima, para el proyecto de tesis de investigación titulada:

“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025”

Se expide la presente constante a solicitud del interesado, para los fines que estime conveniente.

La Victoria, 07 de julio del 2025


CLUB ALIANZA LIMA
LEAO BUTRON GOTUZZO
GERENTE DE ACADEMIAS Y FRANQUICIAS
Leao Butron Gotuzzo
DNI N° 10585095

Anexo 6: Formato de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Jessica Janeth Tinco Laurente

Título : “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA - 2025

INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN TRABAJADORES DE LA ACADEMIA DEL CLUB ALIANZA LIMA, LA VICTORIA – 2025”

INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en trabajadores de la academia del club Alianza Lima, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica de los trabajadores de la academia Alianza Lima, así como obtener nuevos conocimientos científicos.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de 5 meses, que corresponde entre julio a noviembre del 2025.

2.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de personas como muestra serán 66 trabajadores.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Trabajadores de la academia Alianza Lima.
- Trabajadores de 20 - 60 años.

- Trabajadores de ambos géneros.
- Trabajadores que acepten y firmen voluntariamente participar del estudio.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores con prótesis.
- Trabajadores con cuadros agudos musculoesqueléticos.
- Trabajadores con intervenciones quirúrgicas recientes.
- Trabajadores que están de vacaciones.

Procedimientos del estudio

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

Se le realizará dos cuestionarios:

- Cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh
- Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Los cuestionarios pueden demorar unos 15-20 minutos, los resultados se le entregaran a Usted en forma individual y almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

Su participación en el estudio no conlleva ningún riesgo.

2.7 Beneficios:

Usted se beneficiará informándose acerca de su nivel de actividad física y calidad de sueño.

2.8 Costos e incentivos

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

2.9 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 la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante las encuestas, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador Jessica Janeth Tinco Laurente al 949441580. También, puede contactar al Comité de Ética que valida este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo: comite.etica@uwiener.edu.pe.

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que valida este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

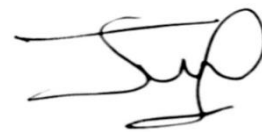
DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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

Participante

Nombres:

DNI:



Investigador:

Jessica Janeth Tinco Laurente

DNI N° 47907442

Anexo 7: Reporte de similitud de Turnitin






7% 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

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  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.






7% 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

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  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

- 6% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 3% 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	alicia.concytec.gob.pe	1%
2	Internet	www.researchgate.net	1%
3	Internet	upc.aws.openrepository.com	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad de las Islas Baleares on 2024-01-19	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-01-17	<1%
6	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
7	Internet	www.barrabes.es	<1%
8	Internet	dspace.esoch.edu.ec	<1%
9	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%
10	Internet	hdl.handle.net	<1%
11	Internet	www.semanticscholar.org	<1%