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

Tesis

Actividad física y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Amancio Quispe, Estefany Michell

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0000-4936-0865

Autora: Juarez Iturral, Any Rocio

Código ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2513-2419

Asesora: Dra. Díaz Mau, Aimeé Yajaira

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

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, Amancio Quispe Estefany Michell y Juarez Iturral Any Rocio egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Actividad física y la calidad de sueño en docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026" Asesorado por el docente: Díaz Mau Aimeé Yajaira DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de **18 (dieciocho) %** con código 14912:609809381 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.

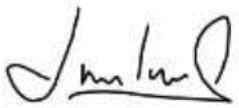




…… ……

Firma de autor 1
Estefany Michell Amancio Quispe
DNI:47520108

Firma de autor 2
Any Rocio Juarez Iturall
DNI: 47445108



……

Firma
Aimeé Yajaira Díaz Mau
DNI: 40604280

Lima, 30 de Julio de 2026.

Dedicatoria

A nuestros padres, por su amor incondicional, su paciencia infinita Sin su esfuerzo y sacrificio, este logro no habría sido posible.

Dedicamos este logro a cada una de nosotras por la perseverancia ,esfuerzo y el compromiso de trabajar en equipo, el cual hicieron posible alcanzar esta meta.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por brindarnos fuerza, sabiduría y guía en este proceso, a nuestras familias, por su comprensión, apoyo y amor incondicional.

Agradecemos a nuestra asesora Aimeé Yajaira Díaz Mau por su paciencia y apoyo constante en cada etapa de este camino.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimientos

Índice general

Índice de tablas

Resumen

Abstract

I. INTRODUCCIÓN
II. METODOLOGÍA
III. RESULTADOS
IV. DISCUSIÓN
V. CONCLUSIONES
VI. REFERENCIAS
VII. ANEXOS

Índice de tablas

1. **Tabla 1** *Características sociodemográficas y antropométricas*
2. **Tabla 2** *Relación entre la actividad física y la calidad de sueño*
3. **Tabla 3** *Relación entre actividad física (dimensiones) y la calidad de sueño*
4. **Tabla 4** *Nivel de actividad física y nivel de la calidad de sueño*

Actividad física y la calidad de sueño en docentes de una Institución educativa, Villa el Salvador 2026

Physical activity and sleep quality among teachers at an educational institution, Villa el Salvador 2026

Autor(es) y filiación: Amancio Quispe, Estefany Michell y, Juarez Iturral, Any Rocio Bachiller (es) del Programa Académico de Profesional de Tecnología Médica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen:

La actividad física tiene diversos beneficios tanto en el sistema músculo esquelético, metabólico y psicológico siempre que se llegue a cumplir con el tiempo mínimo recomendado por la OMS. Por otra parte, la calidad de sueño constituye un componente esencial para el bienestar de la persona, influyendo directamente en los procesos cognitivos como la concentración y la memoria. En este contexto los docentes son un grupo ocupacional particularmente expuesto a la alteración de estos dos comportamientos de salud. Objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador2026. Material y método: La investigación fue hipotético deductivo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, de corte transversal y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 81 docentes entre las edades de 20 a 65 años. Para la medición de la actividad física se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta y para la calidad de sueño se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los datos fueron registrados en Microsoft Excel, luego pasaron al programa SPSS v27 para la descripción estadística. Resultados: Los resultados evidenciaron una relación significativa e inversa entre la actividad física y la calidad de sueño ($p = 0.028$), con una correlación de Spearman (Rho = -0.806), con predominio femenino (58%) y evidenció un IMC promedio en sobrepeso (46.9%). Conclusiones: Se concluyó que existió una asociación significativa e inversa entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes evaluados.

Palabras clave: actividad física, calidad del sueño, docentes

Abstract:

Physical activity has various benefits for the musculoskeletal, metabolic and psychological systems, provided the minimum time recommended by the WHO is met. Furthermore, sleep quality is an essential component of well-being, directly influencing cognitive processes such as concentration and memory. In this context, teachers are an occupational group particularly susceptible to disruptions in these two health aspects. Objective: To determine the relationship between physical activity and sleep quality in teachers at an educational institution, Villa el Salvador 2026. Materials and methods: This was a hypothetical deductive, applied, non experimental, cross- sectional, quantitative study. The sample consisted of 81 teachers between the ages of 20 and 65. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was used to measure sleep quality. The data were recorded in Microsoft Excel and the transferred to SPSS v27 for statistical analysis. Results: The results showed a significant inverse relationship between physical activity and sleep quality (p= 0.028), with a Spearman correlation (Rho= -0.806). The study was predominantly female (58%) and showed an average BMI in the overweight category (46.9%). Conclusions: It was concluded that there was a significant inverse association between physical activity and sleep quality in the teachers evaluated.

Key words: Physical activity**,** Sleep quality, faculty

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) hace referencia a cualquier movimiento del cuerpo generado por el sistema musculoesquelético, que implique un gasto de energía, abarcando desde realizar actividades laborales, del hogar y de esparcimiento (1). En este sentido la Organización Mundial de Salud (OMS) señala que casi una cuarta parte de la población mundial, lo que equivale a 1800 millones de personas, no alcanzan los niveles mínimos de actividad física recomendados. Adicional a ello las mujeres se sitúan cinco puntos por debajo de los registrados en varones (2,3).

Así mismo, el sueño es esencial ya que cumple una función biológica fundamental que genera modificaciones orgánicas generalizadas mediante ajustes en el sistema nervioso (4). Desde el enfoque de salud pública promovido por la OMS el sueño es un componente esencial, cuya calidad y cantidad influyen directamente en la salud y la calidad de vida (5). Ambas variables tienen, por tanto, una relevancia clínica y científica importante, la actividad física de manera regular favorece la conciliación del sueño, reduce el estrés y la fatiga, mientras una adecuada calidad de sueño permite una recuperación física y cognitiva, mejorando la memoria y la concentración, aspectos determinantes para el desempeño de la actividad laboral docente.

Los docentes son un grupo ocupacional particularmente expuesto a la alteración de estos dos comportamientos de salud. Esta profesión combina la enseñanza en aula con planificación pedagógica y actividades administrativas, favoreciendo un estilo de vida sedentario (6).

En la región de Latinoamérica y el Caribe la prevalencia del sedentarismo es particularmente crítica presentando un 39,1% , también en un estudio se señala que el nivel de sedentarismo es semejante en los docentes de este continente presentando así en Argentina un 60%, en Ecuador 51%, Chile con un 72% , Uruguay con un 73% de inactividad física (6,7). De forma paralela, en un estudio de New York se reportó que el personal docente presentó una carga laboral de hasta 15 horas diarias con un 90% de vigilia afectando su bienestar y calidad de sueño sufriendo de insomnio y agotamiento extremo (8). Mientras que en Brasil una investigación refuerza la mala calidad de sueño en docentes con un 39,1%, teniendo como factores asociados al estrés laboral y la carga de trabajo (9).

En el país, el Minsa indica que la población peruana no realiza actividad física como se recomienda, y que solo el 26% realizan esta práctica saludable (10). Así mismo, sugiere que la

población adulta debe realizar 150 minutos semanales de actividad física o 30 minutos por 5 días (11).

A pesar de la relevancia de estos factores muchos centros educativos no le otorgan la importancia necesaria impactando en su desempeño laboral y en la calidad de enseñanza (12). El problema específico radica en que, si bien ambas variables se relacionan entre sí en la población general, no está claro cómo se comporta esta relación cuando se analiza por las dimensiones específicas de la actividad física (frecuencia, duración e intensidad) en la población docente.

En conjunto, estos estudios son consistentes en señalar que la carga laboral y el estrés ocupacional se relacionan con una peor calidad de sueño en los docentes, y que la actividad física tiende a disminuir con la edad y con el aumento de las exigencias laborales. Sin embargo, se observan diferencias en las prevalencias reportadas (entre 26 % y 79 % de mala calidad de sueño, según el país y el instrumento), lo que sugiere que los hallazgos no son directamente generalizables entre contextos culturales y educativos distintos.

La evidencia científica que evalúa esta relación incorporando las dimensiones específicas de la actividad física (frecuencia, duración e intensidad) y su relación con la calidad del sueño, medida mediante instrumentos validados, constituye un área que aún requiere mayor investigación. En el ámbito peruano, y en particular en instituciones educativas de zonas urbano-marginales como Villa El Salvador, no se dispone de estudios que evalúen esta relación en docentes. lo que evidencia un vacío de conocimiento que requiere ser abordado para fortalecer las estrategias de promoción de la salud en el contexto educativo local. Por ello el objetivo de este esta investigación es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026.

II. METODOLOGÍA

El enfoque del presente estudio se desarrolló de manera cuantitativo, método hipotético deductivo, tipo aplicada, diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional de corte transversal (13). La población del estudio estuvo compuesta por 100 docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026, donde se aplicó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, en el cual todos los sujetos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos. En este estudio

se aplicó fórmula muestral donde la muestra estuvo conformada por 81 docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026; para el cálculo se consideró la aplicación móvil QuestionPro-Offline Surveys, fórmula (14). Se incluyeron docentes ambos sexos, cuyas edades estuvieron comprendidas entre 20 y 65 años, contando con 1 año de experiencia como mínimo enseñando, además que aceptaron participar de manera voluntaria y firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron aquellos docentes que utilizaban dispositivos para dormir, docentes con problemas respiratorios agudos, que tengan más de 65 años, así como docentes que realizaban deporte competitivo de élite.

Las variables del estudio fueron la actividad física (variable independiente), definida como todo aquel movimiento del cuerpo que realiza gasto de energía a través del sistema musculoesquelético (15), la cual fue evaluada mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) - versión corta. Asimismo, se consideró la calidad de sueño (variable dependiente), entendida como la percepción del descanso a lo largo de la noche y el desempeño de calidad en el día (16), evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta, está constituida por siete preguntas sobre frecuencia (días), duración (minutos) y por último intensidad de la AF como realizar desplazamientos, actividades de intensidad moderada y vigorosa, donde el último valor se mide en mets y se categoriza como actividad física baja, moderada y alta. El valor obtenido para caminar a ritmo suave equivale a unos 3,3 mets, las actividades de esfuerzo medio se estiman en 4 mets y aquellas de alta intensidad se ubican cerca de 8 mets. Por ende, se deberá multiplicar el número de mets con cada valor mencionado así también en función del período en minutos de la elaboración de AF durante un día y por los días a la semana. Este instrumento ha sido adaptado a población latinoamericana, con coeficientes de validez aceptables (IC 95 %; $p<0,001$) (17) y una confiabilidad respaldada por un sólido coeficiente de alfa de Cronbach de 0,943 (18).

Para evaluar la calidad de sueño se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), cuestionario autoadministrado presenta 19 ítems que se agrupan en siete componentes cada uno de estos componentes se califican en una escala de 0 a 3; la sumatorio total oscila entre 0 y 21 puntos, donde 0 puntos significa que no realiza esfuerzo para dormir, un punto leve dificultad, seguido de dos puntos indicando moderadas dificultades y tres puntos se interpreta como severa dificultad. Luego estos puntajes se suman permitiendo obtener un puntaje total que varía entre cero y veintiuno. Interpretándose que 0 a 4 puntos se considera indicativo de buena CS, mientras que

una calificación igual o más de 5 sugiere pésima calidad de este, siendo que a medida que el valor aumenta, también lo hace el nivel de deterioro del descanso (19). El instrumento ha sido validado internacionalmente, en la cual presenta una adecuada validez confirmando sus índices de ajustes (RMSEA < 0.01 GFI=0.99), lo que respalda una validez estructural fuerte (20), adicional a ello un estudio reciente realizado en estudiantes universitarios peruanos demostró que el instrumento presenta un nivel adecuado de validez (RMSEA=0.06; SRMR=0.05) y confiabilidad (ω=0.79), respaldando su aplicación en contextos académicos. Asimismo, investigaciones posteriores han evidenciado una consistencia interna (α=0.93) y adecuada validez de contenido en la población adulta (21).

Previo a la recolección de datos se solicitó la autorización correspondiente a la dirección de la institución educativa para la aplicación de los instrumentos. Luego, se explicó el propósito del estudio a los docentes y se recabó la firma del consentimiento informado. Posterior a ello se recolectaron los datos sociodemográficos (edad, sexo) y clínica mediante una ficha de registro. Seguidamente se aplicaron de manera sucesiva el cuestionario IPAQ (actividad física) y el cuestionario PSQI (calidad de sueño), en un tiempo estimado de 20 minutos por participante. Al finalizar, se agradeció la participación de los docentes y se procedió al procesamiento y análisis de los datos obtenidos.

Los datos fueron registrados en una matriz elaborada en Microsoft Excel y posteriormente exportados al programa estadístico SPSS software versión 27. Se realizó un análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas y los niveles de actividad física y la calidad de sueño, así como entre las dimensiones de la actividad física y la calidad de sueño. Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, por tratarse de variables medidas en escala ordinal y adoptando un nivel de significancia estadística de $p< 0,05$. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos, contrastando los hallazgos con los antecedentes revisados.

La investigación se desarrolló en concordancia a los principios bioéticos tales como el de autonomía, beneficencia, no - maleficencia y justicia, mediante la Declaración de Helsinki. Del mismo modo, la investigación cumplió con las normas éticas de la Universidad Privada Norbert Wiener y contó con la aprobación del Comité Institucional de ética e Integridad Científica, asegurando el respeto de los principios bioéticos que deben tener primacía sobre los intereses de la ciencia y la sociedad. Toda la información recopilada fue tratada con estricta confidencialidad sin ser compartida con terceros.

III. RESULTADOS

Tabla 1 *Características sociodemográficas y antropométricas*

Características sociodemográficas Masculino (n=34) 42%; Femenino (n=47) 58%				
	Edad	Peso (Kg)	Talla (m)	Índice de masa corporal
Media	49.88	73.88	1.5947	29.000
Desv. Desviación	9.360	12.410	0.07588	4.1922
Mínimo	25	51	1.45	21.8
Máximo	64	109	1.84	45.4
Nivel de IMC				
	Frecuencia		Porcentaje	
Normal	13		16.0	
Sobrepeso	38		46.9	
Obesidad	30		37.0	
Total	81		100.0	

En la Tabla 1 se presentan características sociodemográficas de los docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026 (n = 81). Se observa predominio del sexo femenino de 58% frente al sexo masculino con un 42%, con edad media de 49.88 años, un rango que abarca de 25 a 64 años. El IMC promedio fue de 29.0 que ubica a la muestra en sobrepeso, el nivel de IMC normal fue de 16%, sobrepeso de 46,9% y obesidad con 30%. En cuanto a las características antropométricas, el peso promedio fue 73.88 kg (DE ± 12.410) y valores entre 51 a 109 kg.

Tabla 2 *Relación entre la actividad física y la calidad de sueño*

Correlaciones Rho Spearman		
Objetivo general		**Calidad de sueño**
Actividad física		
Coeficiente de correlación		-,806*
Sig. (bilateral)		0.028

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

En la Tabla 2 se halló una correlación negativa alta y significativa entre actividad física y calidad de sueño (Rho=-0.806; p = 0.028 <0.05), lo que indica una relación inversamente proporcional a medida que incrementa el puntaje de actividad física disminuye el puntaje de la calidad de sueño en el PSQI.

Tabla 3 *Relación entre actividad física (dimensiones) y la calidad de sueño*

Correlaciones Rho Spearman		
Objetivos Específicos		**Calidad de sueño**
Actividad física		
Dimensión frecuencia	Coeficiente de correlación	-,750*
	Sig. (bilateral)	0.000
Dimensión duración	Coeficiente de correlación	-,525*
	Sig. (bilateral)	0,000
Dimensión intensidad	Coeficiente de correlación	-,525**
	Sig. (bilateral)	0,000

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 3 se observó que las tres dimensiones de la actividad física se relacionaron de forma inversa y significativa con la calidad de sueño (p=0.000 en los tres casos) frecuencia (Rho=-0.750, correlación alta), duración (Rho=-0.525, moderada) e intensidad (Rho=-0.525, moderada). La dimensión frecuencia con que practica actividad física es la más asociada a un buen descanso.

Tabla 4 *Nivel de actividad física y nivel de calidad de sueño*

Nivel de actividad física Media: 2176.02 (DE ± 2787.920)		
	Frecuencia	Porcentaje
Leve	25	30.9
Moderado	19	23.5
Intensa	37	45.7
Nivel de calidad de sueño Media: 8.19 (DE ± 2.864)		
Sin problemas del sueño	16	19.8
Merece atención médica	18	22.2
Merece atención y tratamiento médico.	45	55.6
Problema de sueño grave	2	2.5

La Tabla 4 mostró una mayor frecuencia en el nivel de actividad física intensa con 45.7%, seguido de nivel leve con 30.9% y nivel moderado con 23.5%. Casi la mitad de los docentes cumple o supera ampliamente la recomendación mínima de la OMS, aunque persiste un tercio con actividad insuficiente. Así mismo presentó el nivel de calidad de sueño con una mayor frecuencia en el nivel

“merece atención y tratamiento médico” con 55.6%, seguido de nivel “merece atención médica” con 22.2%, “sin problemas del sueño” con 19.8% y con problema de sueño grave solo el 2.5%. En conjunto, el 80,3% evidencia algún grado de alteración del sueño, lo que revela un problema de salud relevante en esta población docente.

IV.DISCUSIÓN

Respecto a la relación entre la actividad física y la calidad de sueño se encontró una correlación negativa alta y estadísticamente significativa, dado que en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh un puntaje menor representa un mejor descanso, este resultado debe interpretarse en el sentido de que, a mayor nivel de actividad física, mejor es la calidad de sueño de los docentes. Este hallazgo concordó con lo expuesto por Soto K (22), quien halló una asociación significativa entre el estrés laboral y una peor calidad de sueño en docentes de Cajamarca, donde la actividad física es reconocida como un mecanismo reductor de estrés, resulta consistente que los docentes con mayores niveles de actividad física de este estudio reporten mejor calidad de sueño.

En relación a las características sociodemográficas predominó el sexo femenino (58%) con una edad promedio de 49.88 años que coincide con lo reportado por Álvarez V (23) en Cusco, donde las mujeres representaron el 41.7% de la muestra y, por Souza et al. (24) en Brasil que trabajaron con una población de docentes de edad avanzada compuesta en un 67.0% por mujeres. Esta tendencia es consistente con la feminización de la profesión docente descrita en la literatura latinoamericana e internacional, especialmente en los niveles de educación básica.

Respecto al nivel de actividad física predominante en los docentes fue el intenso (45.7%), seguido del leve (30.9%) y el moderado (23.5%). Este resultado difiere de lo hallado por Pacheco et al. (25), quienes reportaron un nivel mayoritariamente inoperante (63.4% en mujeres y 36.7% en varones) asociado a barreras de falta de tiempo, voluntad y energía. En contraste, el hallazgo del presente estudio guarda mayor similitud con lo reportado por Alvarez V (23), quien, pese a concluir un nivel general moderado de actividad física en docentes de Cusco, identificó que el 60.8% de su muestra presentaba un nivel alto e intenso de actividad, lo que es cercano a la proporción de nivel intenso (45.7%) hallada en el presente estudio. En relación con la calidad de sueño, el 55.6% de los docentes se ubicó en el nivel que "merece atención y tratamiento médico", el 22.2% en el nivel que "merece atención médica", el 19.8% no presentó problemas de sueño y el 2.5% mostró un problema de sueño grave. En conjunto, el 80.3% de los docentes evidenció algún

grado de alteración en su calidad de sueño, cifra muy cercana a la reportada por Gupta et al. (26) en Australia, quienes hallaron que el 79% de los docentes presentaba mala calidad de sueño, y que el 59% dormía menos de siete horas por noche, particularmente durante los periodos de mayor carga laboral. Asimismo, el resultado es coherente con lo hallado por Sisniegas et al. (27) en Máncora, Perú, donde el 69.5% de los docentes presentó mala calidad de sueño durante el aislamiento social por la COVID-19.

Finalmente, el presente estudio presentó algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, fue necesario gestionar y obtener la autorización del director de la Institución Educativa de Villa el Salvador, trámite que condicionó el cronograma de ejecución y retrasó el inicio de la recolección de datos. En segundo lugar, la limitada disponibilidad de tiempo de los docentes, quienes debían priorizar sus labores pedagógicas y administrativas, esto dificultó la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), lo que pudo influir en la precisión de la información recopilada. Asimismo, al tratarse de instrumentos autoadministrado, las respuestas pudieron estar sujetas a sesgos de memoria lo cual representa una limitación inherente a este tipo de mediciones. Se recomienda el desarrollo de estudios con diseño longitudinal, que permitan evaluar la evolución de la actividad física y la calidad del sueño en los docentes a lo largo del tiempo, así como identificar posibles relaciones de causalidad entre ambas variables o incorporar variables adicionales como el nivel de estrés laboral, la carga horaria o el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, permitiendo así comprender de manera más integral los factores asociados a la calidad del sueño en este tipo de población.

V.CONCLUSIONES

- Se concluyó que existió una relación significativa e inversa entre la actividad física y la calidad de sueño en los docentes de la Institución Educativa, Villa el Salvador 2026.
- Se concluyó que la dimensión frecuencia de la actividad física se relaciona de forma inversa, significativa y de magnitud alta con la calidad de sueño, siendo la dimensión con mayor peso en la relación general.
- Se concluyó que la dimensión duración de la actividad física se relaciona de forma inversa, significativa y de magnitud moderada con la calidad de sueño.

- Se concluyó que la dimensión intensidad de la actividad física se relaciona de forma inversa, significativa y de magnitud moderada con la calidad de sueño.
- De acuerdo a las características sociodemográficas reportadas, se concluye que predominó el sexo femenino y evidenció un IMC promedio en sobrepeso, lo que perfila a la población docente como un grupo con riesgo metabólico asociado al sedentarismo.
- Se concluye que el nivel de actividad física en los docentes fue el nivel intenso, seguido del nivel leve.
- Se concluye que el nivel de calidad de sueño en más de la mitad de los docentes presentó algún grado de alteración en su calidad de sueño.

VI. REFERENCIAS

1. Flores A. Coila D. Ccopa , Yapuchura C, Pino Y. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuni@cción [Internet]. 2021;12(3):175–85. [citado el 29 de abril de 2026].Disponible en: http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528
2. Organización Mundial de la Salud-Actividad física [Internet]. Quien.int. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
3. Organización Panamericana de la Salud-Actividad física [Internet]. Paho.org. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica
4. Liu F, Zhu D, Deng L, Zhao Y, Chen Y, Tu Z. Calidad del sueño de estudiantes universitarios en Fujian y sus factores influyentes: Un estudio transversal. PLoS One [Internet]. 2025;20(4):e0319347. [citado el 29 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0319347
5. World Health Organization. Oficina Regional para Europa. Reunión técnica de la OMS sobre el sueño y la salud: Bonn, Alemania [Internet]. Quien.int. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: https://iris.who.int/items/c51d4655-2b2a-4f1a-affb-a15155a67c95
6. Méndez J, Méndez E, Ortiz J, Méndez V. Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. Más Vita. Rev. Cienc. Salud [Internet]. 2 de marzo de 2022 [citado 30 de abril de 2026];3(4):18-25. Disponible en: https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/257
7. Celis C, Rodríguez F, Martínez M, Leiva AM, Troncoso C, Villagrán M, et al. Prevalencia de Inactividad Física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2019;30(3):236–9. [citado el 11 de abril de 2026].Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.03.011
8. Souto M, Melvin S. Maestros de color en la primera infancia en la ciudad de Nueva York: mayor estrés, menor calidad de vida, deterioro de la salud y transtornos del sueño en medio de la COVID- 19. Early childhood Research Quarterly. [Internet]. 2022;60:34–48. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.005

9. Lima I, Souza N, Cabral R, Mota A, Sampaio C, Batista A, et al. Sleep quality and associated factors in teachers. Psychiatrike [Internet]. 2025;36(1):17–29. [citado el 30 de abril de 2026].Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40147033/
10. Ministerio de Salud. Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad [Internet]. Gob.pe. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad
11. El Peruano. [Internet]. Diario Oficial El Peruano. 5 de marzo de 2023 [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisic
12. Ministerio de Educación. Marco del buen desempeño docente [Internet]. Gob.pe. [citado el 30 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/3280180-marco-del-buen-desempeno-docente
13. Sánchez H. Reyes C. Metodología y Diseños en la investigación Científica.Procesos y fundamentos de la investigación científica. 2015. [Internet]. Disponible en: https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA
14. QuestionPro Inc.QuestionPro- Offline Surveys [Internet]. Seattle (WA): QuestionPro Inc.; 2025 [citado el 29 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.questionpro.com/es/mobile/
15. Ministerio de Salud de Chile.02.11.2022 Producto 1[Internet]. 2022 [citado el 29 de abril de 2026]. Santiago . Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/12/02.11.2022-PRODUCTO-1.pdf#page=146
16. Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Medición de la calidad subjetiva del sueño: una revisión. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021;18(3):1082. [citado el 29 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18031082
17. Clina J, Sayer R, Friedman J, Chui T, Mehta T, Rimmer J, et al. Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire adapted to include adults with physical disability. J Phys Act Health [Internet]. 2024;21(2):189–96.[citado el 29 de abril de 2026]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38056440/
18. Chui H, Perez K, Yucra T, Achata et al.Efectos de la actividad física sobre los estilos de aprendizaje según el modelo de Kolb de docentes en formación [Internet]. Revistaretos.org.

[citado el 30 de abril de 2026]. Disponible en: https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/116211/84286

19. Hu B, Wu Q, Wang Y, Zhou H, Yin D. Factors associated with sleep disorders among university students in Jiangsu Province: a cross-sectional study. Front Psychiatry [Internet]. 2024;15:1288498. [citado el 30 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1288498
20. Reza M, Rahmanian M., Heydari, A. et al. Validez estructural del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh entre estudiantes de medicina en Irán. Sci Rep [Internet].2024; 14 , 1538 [citado el 29 de abril de 2026]. Disponible en: DOI:http://dx.doi.org/10.1038/s41598-024-51379-y
21. Casas L. Evidencias psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en adultos de Trujillo. [Tesis para obtener el título de licenciada en psicología]. Trujillo:Universidad Cesar Vallejo;2023. Disponible en:https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/130036/Casas_PLP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Soto K. Estrés laboral y calidad del sueño en docentes de educación básica regular de Cajamarca, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Cajamarca: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2023. Disponible en: https://repositorio.usat.edu.pe/items/eb5af6ca-d576-49eb-b23c-a5a24b8c1dc3
23. Alvarez V. Nivel de actividad física en profesores de instituciones educativas públicas del distrito de Wanchaq - Cusco 2022.[Tesis para optar el título profesional de licenciada en tecnología médica con especialidad en terapia física y rehabilitación]. Huancayo: Universidad Continental; 2023. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c71e99d9-06d5-456f-8718-6b4b8477f10d/content
24. Souza N, Lemos L, Cabral R, Veloso R, Almeida T, Andrade C, et al. Physical activity among elderly teachers working in basic education schools. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2023;13(10):841.[citado el 30 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/bs13100841
25. Pacheco L, Peña J, Ventura V, Rosario J. Nivel de actividad física y barreras percibidas para su realización: un estudio con profesores escolares. Rev Multidiscip Voces Am Carib [Internet]. 2025;2(1):277–93. [citado el 11 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.69821/remuvac.v2i1.168

26. Gupta, C., Friday, M., Benveniste, T., & Ferguson, S. (2026). Exploración de los factores individuales y organizacionales que influyen en la salud del sueño de los docentes australianos: un estudio transversal. Teachers and Teaching [Internet]. 2026;1–15. [citado el 30 de abril de 2026]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/13540602.2026.2629822 .
27. Sisniegas C, Díaz S, Ojeda M. Calidad del sueño en docentes de una institución educativa durante la emergencia sanitaria COVID-19, Perú, 2021. Horiz. Medicina. [Internet]. 2023; 23(1): e2159. [Consultado el 12 de abril de 2026]. Disponible en: https://doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n1.07

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
General: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? **Específicos:** ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión duración y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? ¿Cuál es la relación entre actividad física según su dimensión intensidad y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? ¿Cuál es el nivel de actividad física en los docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026? ¿Cuál es el nivel de la calidad de sueño en los docentes de una institución , educativa Villa el Salvador 2026?	**General:** Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes. **Específicos:** Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la calidad de sueño en docentes. Identificar la relación entre actividad física según su dimensión duración y la calidad de sueño en docentes. Identificar la relación entre actividad física según su dimensión intensidad y la calidad de sueño en docentes. Identificar las características sociodemográficas en docentes. Identificar el nivel de actividad física en docentes. Identificar el nivel de la calidad de sueño en docentes.	**General:** Hi: Existe relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. **Específicas:** Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y la calidad de sueño en docentes de una institución, Villa el Salvador 2026. Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026. Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026.	**Variable 1** **Actividad Física** Frecuencia Duración Intensidad **Variable 2** **Calidad de sueño** Calidad subjetiva de sueño Latencia de sueño Eficiencia del sueño Duración de sueño Alteraciones del sueño Uso de medicaciones para dormir Disfunción diurna

Diseño metodológico	Población y Muestra	Técnicas e Instrumentos
Enfoque de investigación: Cuantitativa **Tipo de Investigación**: Aplicada **Método y diseño de la investigación:** Diseño no experimental de corte transversal Nivel descriptivo correlacional.	Población: N = 100 **Criterios de Inclusión:** -Docentes que acepten participar en el estudio -Docentes de ambos sexos, en edades de 20- 65 años. -Docentes con 1 año de experiencia como mínimo. -Docentes que estén presentes en el momento de la recolección de datos. **Criterios de exclusión:** -Docentes que utilicen dispositivos para dormir. -Docentes con problemas respiratorios agudos. -Docentes que tengan más de 65 años -Docentes que realicen deporte competitivo de élite Tamaño de muestra: Conformada por 81 docentes Muestreo: No probabilístico aleatorio simple	**Técnica:** Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó la encuesta para medir la variable Actividad física y la variable Calidad de sueño. **Instrumentos:** Cuestionario Internacional de Actividad Física. Índice de calidad del sueño de Pittsburgh.

Anexo 2 Instrumentos

Instrumento 1: CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____Días por semana

☐ Ninguna actividad física intens → vaya a la pregunta 3

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

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizo 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 físicas que realizo durante por los menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días. ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **N**o incluya caminar.

_____Días por semana

☐ Ninguna actividad física moderad → vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____Horas por día

_____Minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedico 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.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos camino por lo menos 10 minutos Seguidos?

_____días por semana

☐ Ninguna caminata → Vaya a la pregunta 7

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

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que paso 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, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____horas por día

_____minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

Instrumento 2: ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

1. En las últimas 4 semanas normalmente ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). Escriba la hora habitual en que se acuesta: _____
2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? Escriba el tiempo en minutos: _____
3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (utilice sistema de 24 horas). Escriba la hora habitual de levantarse: _____
4. En las últimas 4 semanas, en promedio. ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche? Escriba la hora que crea que durmió: _____
5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

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

6. Durante el último mes ¿Cómo evaluaría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena	
Buena	
Mala	
Muy mala	

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

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?				

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

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana
¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				
¿Cuántas veces ha representado para usted mucho problema el mantenerse despierto (a) "cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad"?				

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

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

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

"Actividad física y la calidad de sueño en docentes de una institución educativa, Villa el Salvador 2026"

Fecha de evaluación: ____ /____ / 2026

1. **Edad:**

20 – 35 años	36 – 50 años	51 – 65 años

2. **Género:**

F		**M**	

3. **Talla: _____**

4. **Peso: _____**

5. **Índice de masa corporal: _____ Kg/m2**

Menos de 18.5	Bajo de peso	
18.5 – 24.9	Normal	
25.0 – 29.9 sobrepeso	Sobrepeso	
Mayor de 30.0 obesidad	Obesidad	

Anexo 3: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigadores : - Estefany Michell Amancio Quispe
- Any Rocio Juarez Iturral

Título : ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, VILLA EL SALVADOR 2026

I. INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, VILLA EL SALVADOR 2026.

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del Estudio

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, VILLA EL SALVADOR 2026 ", Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este formulario es darte toda la información necesaria para ayudarte a decidir si Ud. desea participar del estudio. Su ejecución ayudará/permitirá a determinar cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad de sueño en docentes.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de seis meses, que corresponde entre los meses de marzo a agosto del 2026.

2.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de personas como muestra serán 81 docentes.

2.4 Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

-Docentes que acepten participar en el estudio
-Docentes de ambos sexos, en edades de 20- 65 años.
-Docentes con 1 año de experiencia como mínimo.
-Docentes que estén presentes en el momento de la recolección de datos.

Criterios de exclusión:

-Docentes que utilicen dispositivos para dormir.
-Docentes con problemas respiratorios agudos.
-Docentes que tengan más de 65 años
-Docentes que realicen deporte competitivo de élite

2.5 Procedimientos del estudio:

Implica llenar el Cuestionario del Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (ICSP). Y el Cuestionario Internacional de Actividad Física(IPAQ). El tiempo que se les brindará es de 15 - 20 minutos. Además, se llenará por única vez.

2.6 Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún daño para la salud o la integridad física.

2.7 Beneficios:

La investigación permitirá obtener información sobre la actividad física y la calidad de sueño en usted, contribuyendo a identificar necesidades relacionadas con su bienestar físico y mental. Además, los resultados

podrán servir para implementar acciones preventivas y promover hábitos saludables dentro de la Institución Educativa.

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:

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

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la prueba**,** 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

Puede comunicarse con Estefany Michell Amancio Quispe al teléfono 955559326 o Any Rocio Juarez Iturral al teléfono 940430172. También, puede contactar al Comité de Ética que, validó el presente estudio a través del Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe.

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe.

III. 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

Nombre:

DNI:

_____

Investigador
Nombre: Any Rocio Juarez Iturral
DNI: 47445108

_____

Investigador
Nombre: Estefany Michell Amancio Quispe
DNI: 47520108

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética

Universidad Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 18 de junio del 2026

Autor o autores:
ANY ROCIO JUAREZ ITURRAL
ESTEFANY MICHELL AMANCIO QUISPE

Exp. Nº: 1548-2026

De mi consideración:
Es grato dirigirme a usted para informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, luego de la evaluación correspondiente, **APRUEBA** el siguiente proyecto de investigación:

Título del proyecto: **Actividad física y la calidad de sueño en docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026**
Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 08/06/2026.

La **APROBACIÓN** otorgada por el CIEIC 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 protección de la confidencialidad y manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El autor o autores deberán considerar lo siguiente:

a) La aprobación tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión de la presente constancia. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos evaluados y no sustituye ni aplica a trámites administrativos ante otras áreas institucionales, como la Jefatura de Grados y Títulos.
b) Cualquier modificación al proyecto aprobado deberá ser presentada como enmienda ante el CIEIC y no podrá ejecutarse sin aprobación previa.
c) La presente constancia no garantiza la aceptación del estudio por parte de las instituciones donde se proyecte realizar la investigación.
d) Antes de iniciar la ejecución del proyecto, el autor o autores deberán contar, de corresponder, con la carta o constancia de autorización institucional del lugar donde se realizará el estudio y con la validación del instrumento, conforme a la naturaleza y características del proyecto.

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

Atentamente,



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

Anexo 5: Carta de aprobación de la Institución Educativa para la recolección de datos

Lima, Villa el Salvador 07 de mayo del 2026

SEÑOR:

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

Lima, Villa el Salvador

ASUNTO: CARTA DE ACEPTACIÓN

Tengo el agrado de dirigirme a usted y saludarle cordialmente autorizar la aplicación de las encuestas a los docentes para el trabajo de tesis denominado ***"Actividad Física y la Calidad de sueño en docentes de una Institución Educativa, Villa el Salvador 2026"***, cuyos autores son:

- AMANCIO QUISPE, ESTEFANY MICHELL
- JUAREZ ITURRAL, ANY ROCIO

Así mismo, es un gusto otorgar mi autorización formal para la recolección de datos en base a los cuestionarios preparados.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de consideración para formar parte de esta importante investigación que beneficiará a los docentes de esta institución educativa.

Atentamente,

Mg. Marco A. Romani Castillo
DIRECTOR
I.E.E. N° 6066 "V.E.S"

18% 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

13% Fuentes de Internet
5% Publicaciones
14% 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

13% Fuentes de Internet
5% Publicaciones
14% 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.uwiener.edu.pe 2%

2 Trabajos entregados
Mountain Lakes High School on 2023-09-29 <1%

3 Internet
repositorio.ucsm.edu.pe <1%

4 Trabajos entregados
Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-22 <1%

5 Internet
repositorio.ucv.edu.pe <1%

6 Trabajos entregados
Docentes on 2026-07-08 <1%

7 Trabajos entregados
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-11-19 <1%

8 Trabajos entregados
Blackboard on 2026-07-13 <1%

9 Trabajos entregados
Universidad Europea de Madrid on 2026-05-05 <1%

10 Internet
repositorio.autonoma.edu.pe <1%

11 Internet
alicia.concytec.gob.pe <1%