

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de
Educación Física - UNSCH, 2023**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado (a) en Educación Física

Presentada por:

Bach. Edith Andrehina Yaranga Ojeda

Bach. Roy Anthony Mauricio Barrientos

Asesor

Dr. Indalecio Mujica Bermúdez

AYACUCHO - PERÚ

2024

Agradezco a mis padres, quienes han sido el motivo, apoyo y sustento para lograr mis metas. Esforzándome día a día para salir adelante, ser el orgullo de toda mi familia. También agradecer a todos los docentes que colaboraron en esta tesis.

Edith

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, esta tesis dedico a mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, quienes han creído en mí siempre.

Roy

Agradecimiento

En este espacio, expresamos nuestro aprecio a la entidad académica “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga” espacio universitario constituido como una referente de calidad por forjar docentes de alta competitividad. En particular, agradecemos a la Escuela Profesional de Educación Física y a los docentes que la conforman, ellos nos brindaron conocimientos, inculcándonos en la investigación y fortaleciendo nuestros valores.

Como asesor queremos agradecer al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez por su invaluable mentoría permanente.

También agradecemos a los docentes Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí, Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní, Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, Dra. Rosa Julia Rivera Parco, Dra. Sonia Ruth Chavarría Vargas, Mg. Carmen Rosario Miranda Bustíos por la ayuda en la validación de los instrumentos.

Por ello, también a los universitarios de la EP de Educación Física que formaron parte del estudio, quienes colaboraron y demostraron interés durante la opinión vertida en los cuestionarios.

	Índice	Pág.
	Dedicatoria	ii
	Agradecimiento	iv
	Índice	v
	Índice de tablas	vii
	Índice de figuras	viii
	Índice de anexos	ix
	Resumen	x
	Abstrac	xi
	Introducción	12
I.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.	Descripción de la situación problemática	13
1.2.	Formulación del problema	14
1.2.1.	Problema general	14
1.2.2.	Problemas específicos	14
1.3.	Formulación de objetivos	15
1.3.1.	Objetivo general	15
1.3.2.	Objetivos específicos	15
1.4.	Justificación de la investigación	16
1.4.1.	Utilidad metodológica	16
1.4.2.	Justificación teórica	16
1.4.3.	Implicaciones prácticas	16
II.	MARCO TEÓRICO	18
2.1.	Antecedentes	18
2.2.	Bases teóricas	22
2.2.1.	Actividad física	22
2.2.2.	Niveles de actividad física	23
2.2.3.	Componentes de la actividad física	24
2.2.4.	Calidad del sueño	25
2.2.4.	Dimensión de la calidad del sueño	26
2.3.	Bases conceptuales	27
III.	METODOLOGÍA	29
3.1.	Hipótesis	29
3.1.1.	Hipótesis principal	29
3.1.2.	Hipótesis secundarias	29
3.2.	Variables	30
3.2.1.	Variable 1: Actividad física	30

3.2.2	Variable 2: calidad del sueño	30
3.3.	Operacionalización de la variable	31
3.4.	Tipo y nivel de investigación	32
3.5.	Métodos	32
3.6.	Diseño metodológico	32
3.7.	Población	34
3.8.	Muestra	34
3.8.1	Técnicas de muestreo	35
3.9.	Técnica e instrumentos para la recolección de datos	35
3.9.1	Técnica	35
3.9.2.	Instrumento	36
3.10.	Validez y confiabilidad de los instrumentos	37
3.11.	Técnicas para el procesamiento de la información	39
3.12.	Aspectos éticos	39
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
4.1.	Resultados a nivel descriptivo	40
4.2.	Prueba de normalidad	48
4.3.	Procedimiento para medir las hipótesis	48
4.4.	Prueba de hipótesis	50
4.5.	Discusión de resultados	58
	CONCLUSIONES	62
	RECOMENDACIONES	64
	REFERENCIAS	65
	ANEXOS	71

Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023	34
Tabla 2	Muestra estratificada de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023	35
Tabla 3	Tabla cruzada entre actividad física y calidad de sueño.	40
Tabla 4	Tabla cruzada entre actividad física y la calidad subjetiva del sueño.	41
Tabla 5	Tabla cruzada entre actividad física y la latencia del sueño.	42
Tabla 6	Tabla cruzada entre actividad física y la duración del sueño.	43
Tabla 7	Tabla cruzada entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño.	44
Tabla 8	Tabla cruzada entre actividad física y las perturbaciones del sueño.	45
Tabla 9	Tabla cruzada entre actividad física y la utilización de medicación para dormir.	46
Tabla 10	Tabla cruzada entre actividad física y la disfunción diurna.	47
Tabla 11	Prueba de normalidad de las variables de estudio	48
Tabla 12	Interpretación de nivel de significancia de hipótesis	48
Tabla 13	Significancia de Correlación de Spearman	49
Tabla 14	Correlación entre actividad física y calidad de sueño.	50
Tabla 15	Correlación entre actividad física y calidad subjetiva del sueño.	51
Tabla 16	Correlación entre actividad física y la latencia del sueño.	52
Tabla 17	Correlación entre actividad física y la duración del sueño.	53
Tabla 18	Correlación entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño.	54
Tabla 19	Correlación entre actividad física y las perturbaciones del sueño.	55
Tabla 20	Correlación entre actividad física y la utilización de medicación para dormir.	56
Tabla 21	Correlación entre actividad física y la disfunción diurna.	57

Índice de figuras

Figura 1	Gráfico porcentual entre actividad física y calidad del sueño.	40
Figura 2	Gráfico porcentual entre actividad física y la calidad subjetiva del sueño.	41
Figura 3	Gráfico porcentual entre actividad física y la latencia del sueño.	42
Figura 4	Gráfico porcentual entre actividad física y la duración del sueño.	43
Figura 5	Gráfico porcentual entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño.	44
Figura 6	Gráfico porcentual entre actividad física y las perturbaciones del sueño.	45
Figura 7	Gráfico porcentual entre actividad física y la utilización de medicación para dormir.	46
Figura 8	Gráfico porcentual entre actividad física y la disfunción diurna.	47

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	72
Anexo 2	Instrumento de “Actividad Física” (PAQ-A)	74
Anexo 3	Cuestionario calidad de sueño de PITTSBURG	76
Anexo 4	Validez de instrumento de actividad física	79
Anexo 5	Validez de instrumento de calidad de sueño	85
Anexo 6	Confiabilidad de los instrumentos	94
Anexo 7	Solicitud de aplicación de la investigación	97
Anexo 8	Evidencia	98

Resumen

La tesis elaborada tuvo por objetivo establecer la relación de la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023. El estudio abordó desde la investigación básica y basado en las variables de estudio fue de nivel correlacional, cuyo diseño metodológico correspondió al transversal correlacional. Los estudiantes que participaron en el estudio la conformaron 182 entre varones y mujeres a quienes se les administró un cuestionario de actividad física (alfa de Cronbach = ,912) y otro sobre calidad de vida (alfa de Cronbach = ,809). Los resultados a nivel descriptivo establecieron que los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y calidad del sueño buena (46 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y calidad del sueño buena (104 estudiantes). A nivel inferencial, el resultado general evidenció un coeficiente de correlación de $Rho = ,014$, considerándose que no hay correlación con un valor $p = ,849 > 0.05$; por consiguiente, se deduce que no existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios. Se llegó a la conclusión que la actividad física y la calidad del sueño son dos variables que no presentaron relación alguna, implicando que la actividad física no repercute en una mejora de la calidad del sueño.

Palabras Clave: Actividad física, calidad del sueño, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of the thesis was to establish the relationship between physical activity and sleep quality in students of the Professional School of Physical Education - UNSCH, 2023. The study approached from basic research and based on the study variables was of correlational level, whose methodological design corresponded to the cross-sectional correlational. The students who participated in the study consisted of 182 males and females who were administered a physical activity questionnaire (Cronbach's alpha = .912) and another on quality of life (Cronbach's alpha = .809). The results at the descriptive level established that the students had a mild level of physical activity and good sleep quality (46 students); likewise, they had a moderate level of physical activity and good sleep quality (104 students). At the inferential level, the general result evidenced a correlation coefficient of $Rho = ,014$, considering that there is no correlation with a value $\rho = ,849 > 0.05$; therefore, it is deduced that there is no significant relationship between physical activity and sleep quality in university students. It was concluded that physical activity and sleep quality are two variables that did not present any relationship, implying that physical activity does not have an impact on improved sleep quality.

Key words: Physical activity, sleep quality, university students.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la situación que se estuvo atravesando por el COVID 19 fue una realidad muy dura para la sociedad que afectó desde los más pequeños hasta las personas mayores. Se establecieron restricciones muy estrictas; por esta razón, en la sociedad surgieron cambios en la forma de vida y actividad cotidiana caracterizado por formas de sedentarismo en el ámbito laboral, en lo personal, educativo, emocional, etc.

Los estudiantes universitarios no fueron ajenos a estos cambios, ya que se estableció la educación en la modalidad virtual, en la que se adentraban varias horas sentados frente a un dispositivo para recibir las clases, manteniendo posturas no adecuadas en las clases durante el día y la noche y cumpliendo sus labores académicas dejadas por los docentes, conllevando a los estudiantes a permanecer inactivos y, asimismo, dormir menos horas por la recargada actividad académica. Por ello, se consideró de vital importancia investigar lo siguiente: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?

La presente investigación realizada es de tipo básica, nivel correlacional con un diseño transversal correlacional.

La tesis está constituida en capítulos: I capítulo, planteamiento del problema; II capítulo, el marco teórico; III capítulo, la metodología; IV capítulo, resultados y discusión. En la sección final se abordan las conclusiones, producto de ellas las recomendaciones; asimismo considera la referencia y los anexos que evidencian los procesos de la investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

En la actualidad que estamos atravesando sobre la pandemia del COVID-19, cabe resaltar que fue una realidad dura ya que afectó a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por las restricciones que se establecieron a nivel mundial tales como no salir de casa, uso obligatorio de mascarillas, etc. En consecuencia, en la sociedad surgieron cambios como en lo personal, educativo, etc.

Los estudiantes universitarios no fueron ajenos a estos cambios, ya que se estableció la educación en modalidad virtual, en la que se pasaban varias horas sentados frente a un medio de comunicación, recibiendo las clases correspondientes durante el día y la noche, como también cumpliendo altas labores académicas dejadas a cargo del docente que constaban de tiempo, generando la falta de actividad física y la mala calidad de sueño.

Según (OMS, 2022) a nivel mundial estadísticamente las mujeres están con menos actividad física (32%) en comparación con los varones (23%) y la actividad se reduce cuando se trata de personas mayores de edad, hecho que ocurre en la mayoría de los países. Además, las poblaciones vulnerables, caracterizadas por la pobreza y aquellos que presentan discapacidad; así como enfermedades crónicas incluido en ellos los indígenas tienen mejores oportunidades para mantenerse activos. A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2009) menciona que una persona que no hace deportes a partir de los 35 años comienza a sentir malestares como problemas respiratorios, hipertensión y aumento de la grasa corporal, por ello, también se explica que un 14% a 40% de la población peruana entre los 35 y 64 años tiene hipertensión, de ellos, sólo un 27% se controla adecuadamente.

El fin principal de este estudio fue establecer la relación que existe entre la actividad física y calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH).

En el campo educativo se ha manifestado una interrogante donde se ha mencionado que la actividad física vendría a ser una solución para la calidad del sueño para todos los seres humanos, donde encontraremos cómo actúa en el bienestar de nuestro sueño.

Según Huamán et al., (2021) “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanden gasto energético, se mide con el cuestionario” (p. 7).

Para Zúñiga et al., (2021) “el sueño es importante para el correcto desempeño del individuo, participa en muchos procesos biológicos” (p. 77).

La variable de estudio se representa a nivel internacional por medio de distintas investigaciones.

Según Favela et al., (2022) “Los resultados mostraron que los componentes de eficiencia habitual del sueño y uso de medicamentos para dormir no fueron aplicables para identificar la calidad de sueño” (p. 39).

Por otro lado, la variable sueño, en el tema nacional, Sierra et al., (2002) expresan que las perturbaciones en el sueño se consideran como uno de los males en la salud de la sociedad actual. La relevancia de mantener un sueño adecuado no solo radica en una función orgánica reparadora, sino es una condición humana que contribuye a un mejor estatus de vida óptima.

A partir de esta realidad problemática dieron lugar a las siguientes preguntas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?

- b) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la latencia del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la duración del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?
- d) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación - UNSCH, 2023?
- e) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación - UNSCH, 2023?
- f) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?
- g) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la disfunción diurna en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación de la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Establecer la relación de la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- b) Establecer la relación de la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- c) Establecer la relación de la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

- d) Establecer la relación de la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- e) Establecer la relación de la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- f) Establecer la relación de la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- g) Establecer la relación de la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

1.4. Justificación de la Investigación

1.4.1. Utilidad metodológica

Este estudio aporta a la validación de los instrumentos de medición denominados “Actividad física (PAQ-A) y el “Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh” que pueden servir para medir el nivel de las formas de actividad física que benefician a la persona y, por otro lado, saber las características de sueño que presenta durante las horas que duerme.

1.4.2. Justificación teórica

El estudio pretende consolidar un aporte teórico basado en la construcción de un marco teórico sólido y consistente; además, también las conclusiones que servirán para identificar el grado de asociación entre las variables de estudio en los estudiantes universitarios.

1.4.3. Implicaciones prácticas

La aplicación práctica de los instrumentos servirá para consolidar otros estudios en realidades diferentes. Los instrumentos se han validado rigurosamente y se pueden adecuar para otros contextos educativos como para la educación básica. Asimismo, otros investigadores que deseen plasmar estudios de gran envergadura relacionados con los instrumentos, serán de utilidad confiable.

Según Sabaj y Landea (2012) las razones prácticas de una investigación son que las dimensiones de las variables actividad física como de los rasgos que identifican el sueño surgen de la propia realidad y sirven para la misma.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Contexto internacional

Favela et al., (2022) ejecutaron el estudio: “Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas” de tipo transversal no experimental; trabajó con una muestra de 98 seleccionados universitarios, de los cuales fueron 39 mujeres y 59 varones entre 17 a 25 años. Aplicaron el cuestionario del ICSP. La evidencia central establecida en los resultados señala que la eficacia habitual del sueño se logra al eliminar fármacos para dormir.

Espinosa y Manosalva (2020) en su tesis titulada: “Calidad de sueño y actividad física en estudiantes universitarios de primer año del área de la salud”, que corresponde a un tipo de estudio cuantitativo descriptivo transversal observacional retrospectivo, en el cual se tomó como muestra a 91 estudiantes mediante un muestreo “por conveniencia”; utilizaron un cuestionario internacional de actividad física y el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh. Demostró que el 89% son mal dormidores. Así mismo, arribó a la conclusión: los muestreados mostraron un bajo nivel de actividad física (45%), 62,6% experimentaron una alteración diurna deficiente y el 44,4% además estaban mal dormidos. La mayoría de los alumnos experimentaron una baja actividad física y una mala calidad de sueño. No obstante, al parecer, estos datos no eran significativos mediante la estadística para aceptar la hipótesis.

Por otra parte, Moreno y Olaya (2020) en la investigación: “Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca”. Desarrolló un enfoque mixto, tipo aplicado con nivel explicativo y diseño cuasi experimental; trabajó con una muestra de 15 adultos mayores. Los datos fueron recabados por medio de cuestionarios de la encuesta en actividades recreativas. Se han obtenido las siguientes conclusiones: los porcentajes obtenidos a través del programa R Studio revelan que una implementación de un programa de actividades físicas para adultos mayores del municipio de Pacho, Cundinamarca,

no muestra cambios significativos en su condición física, ya que los rangos oscilan entre +/- 1.1%. Sin embargo, es importante destacar que esta actividad resulta trascendental para promover una salud actualizada de los adultos mayores y reduce el riesgo de enfermedades.

Álvarez y Muñoz (2016) en la investigación: “Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca marzo-agosto 2015”, estudio de tipo transversal con componente analítico; la muestra se realizó en 246 universitarios de la carrera de Medicina. Los datos fueron recabados mediante el cuestionario de Pittsburg. Asimismo, arribó a la conclusión: que existió mayor prevalencia de sueño inadecuado en general con 66,2%; las mujeres tuvieron este trastorno en un 71%. Los estudiantes que mantenían un rendimiento académico considerado como “Bueno”, presentaron una mala calidad del sueño en un 67%. Consecuentemente, no halló asociación estadística alguna entre las variables sueño adecuado y rendimiento académico.

Buttazzoni y Casadey (2018) en la tesis titulada: “Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”; que aborda la investigación de diseño descriptivo-correlacional; la muestra estuvo constituida por 106 estudiantes universitarios, el instrumento que se aplicó fue el Índice de calidad de sueño Pittsburg y el Cuestionario SISCO del estrés académico. La conclusión relevante demostró que un buen sueño reparador repercute en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Deduciendo a la asociación que, a mejor sueño, mejor actividad académica.

Contexto nacional

Berru y Tamara, (2022) en su investigación: “Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur”, estudio de tipo descriptivo implementaron un diseño no experimental de corte transversal, con una población de 281 estudiantes de la cual se trabajó con una muestra de 192 estudiantes de enfermería; los datos obtenidos fueron por medio de una encuesta a través del instrumento de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y

arribó a la conclusión siguiente: los encuestados tienen una buena calidad de sueño en un 17,2%; mientras que el 82,8% mostró un sueño inadecuado. El 32,3% merece atención médica, 47,4% una atención médica y tratamiento y un 3,1% tienen un problema grave de sueño. Finalmente, halló que en un 56% mostraron un sueño bastante malo; en un 33% demoran en dormir; el 70,84% duerme de 6 a 7 o más horas; el 78% tiene una eficiencia mayor a 85%.

Huamán et al., (2021) en la tesis: “Nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la escuela de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el estado de emergencia sanitaria noviembre del 2020”, implementaron un diseño de corte transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia donde la muestra se conformó con 99 docentes registrados. Los datos fueron recabados mediante el instrumento IPAQ. Como resultado, existe una asociación entre la Actividad Física y Calidad de Sueño $p < 0,05$. Asimismo, se constató que el 42,5% de la muestra presenta una deficiencia en la calidad de sueño, vinculada a un nivel bajo de actividad física. Esto sugiere que hay una relación entre la falta de actividad física y la calidad de sueño en esa población específica.

Silva (2020) en el estudio: “Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios” de nivel sustantiva descriptiva con el tipo descriptivo correlacional; diseño no experimental transeccional descriptivo-correlacional. La muestra se conformó 368 universitarios correspondiente a una Facultad de Ciencias de la Salud; donde se emplearon dos instrumentos el primero, el cuestionario breve sobre cinco grandes rasgos de personalidad, para valorar las dimensiones de la personalidad y el segundo, el nivel de sueño. Entre los resultados importantes evidenció que dos dimensiones (amabilidad y estabilidad) del cuestionario sobre la personalidad tienen una relación significativa con el sueño adecuado (coeficiente de $r = ,18$; y de $r = ,21$ respectivamente) con una significancia 0,01.

Abusabal (2019) desarrolló la investigación: “Relación entre calidad de sueño y composición corporal en estudiantes de una Universidad Nacional. Lima, Perú”; trabajo de tipo

observacional, correlacional, retrospectivo y transversal; la muestra de estudio estaba conformada por 27 estudiantes de la universidad; los datos fueron recabados mediante el cuestionario para el sueño de Pittsburgh y mediciones antropométricas (estatura, peso y porcentaje de grasa corporal). Este estudio concluye que la totalidad de los estudiantes presentan dificultad durante la fase de sueño. El 69% presenta un IMC normal.

Pajares (2019) en su estudio: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho”. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de ambos sexos de la facultad de derecho, con un muestreo no probabilístico intencional, como instrumento se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y el Inventario SISCO. Concluye que el 93% de los estudiantes presentaron estrés académico de moderada a alta, siendo la responsable el exceso de actividades académicas, tareas, exámenes programados por los docentes y, más aún por el limitado tiempo para cumplir sus trabajos académicos. Asimismo, el 76.5% presentaban una calidad inadecuada del sueño.

Contexto regional

Flores y Soto (2021) En la tesis titulada: “Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019”; que responde al tipo y diseño cuantitativo observacional analítico prospectivo de corte transversal, la cual trabajó con una muestra de 313 estudiantes; los datos fueron recabados por medio de dos cuestionarios: Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh el cuestionario de Actividad Física (IPAQ). Como resultado, el nivel de actividad física fue del 54.6% moderado; tuvieron un sueño inadecuado o malo (63.9%). Entre la actividad física y relación con las dimensiones del sueño, el 56.4% experimentó una disminución en su actividad física, evidenciando una deficiencia en su calidad de sueño. Además, se constató que el 78.1% de los participantes que experimentaron un nivel elevado de actividad física, experimentaron una demora en conciliar el sueño, siendo; el 76.6% de los estudiantes con un nivel moderado de

actividad física que experimentaron cierto grado de sueño superior al 85%, mientras que el 41.8% de los estudiantes con un nivel bajo.

Sicha y Zevallos (2018) llevaron a cabo una investigación titulada "Actividad física y patrones de consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017". El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo de tipo aplicado-nivel explicativo y diseño correlacional. Trabajó con una muestra de 129 estudiantes. Los instrumentos utilizados: Formato de cuestionario auto informado, IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) y una ficha de cotejo, para la evaluación del estado nutricional. Siendo así llegaron a las siguientes conclusiones: que el menor porcentaje de estudiantes presenta sobrepeso, también se encontró que el 58.1% de los estudiantes realizan actividad física, y el 49.6% se considera insuficientemente activo, pero no sedentario. Además, el 51.2% de los estudiantes indicó que la institución educativa promueve de forma muy frecuente la realización de ejercicios físicos.

Puclla y López (2017) llevaron a cabo la tesis: "Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en la I.E. N°39007/MX-P "Señor de Agonía" Ayacucho-2017", responde al estudio descriptivo con diseño correlacional en una muestra de 46 estudiantes. Los datos fueron recabados a través del cuestionario de encuesta de actividad física (IPAQ). Conclusión: no existe relación alguna entre la actividad física y el rendimiento académico escolar. Y los resultados fueron mediante el estadígrafo, lo cual muestra que el coeficiente de correlación es -0,028.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

La actividad física son los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos donde se determina el gasto energético de nuestro cuerpo, esta actividad se da a través de las actividades diarias que nosotros hacemos, ya sea correr, subir escaleras, realizar

nuestras actividades del hogar o actividades recreativas que nosotros realizamos en nuestro día. De esta manera, el cuerpo humano consume energías que provienen de los alimentos que consumimos.

Según Huamán et al., (2021) nos menciona que “La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanden gasto energético, se mide con el cuestionario” (p. 7). Esta parte establece la naturaleza de la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que implique el uso de los músculos y requiere un gasto de energía. En otras palabras, cualquier movimiento que realicemos, desde caminar y correr hasta nadar y levantar objetos, se considera actividad física siempre que implique el trabajo de nuestros músculos y consuma energía.

Por otro lado, la OMS (2022) “define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

2.2.2. Niveles de actividad física

Según National Heart (NIH., 2022) la actividad física se compone por tres niveles de intensidad:

- a) **Actividad de intensidad leve:** Son actividades suaves que se pueden realizar permitiéndote hablar con fluidez y sin complicaciones, como realizar las actividades diarias sin mucho esfuerzo.
- b) **Actividad de intensidad moderada:** Son actividades mediamente fluidas, donde hacen también que aumente notablemente la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca, provocando así una pequeña sudoración, como por ejemplo el correr en un ritmo moderado, montar en bicicleta, bailar.
- c) **Actividad de intensidad vigorosa:** Son actividades físicas que no te permiten tener una conversación fluida y dificultan la respiración. Este esfuerzo provoca la mayor sudoración y una frecuencia cardiaca alta, como por ejemplo al correr con un ritmo alto, aeróbicos, deportes (fútbol, vóley y básquet).

2.2.3. Componentes de la actividad física

Según Domínguez et al., (2020) nos menciona que la actividad física consta de cuatro componentes:

- ✓ **Resistencia cardiovascular:** Es la habilidad de resistir la fatiga y recuperarse de manera rápida después de realizar esfuerzos. Se trabaja con actividades aeróbicas que movilizan grandes grupos musculares y nos permiten hacer esfuerzos de larga duración.
- ✓ **Fuerza:** Es la habilidad del cuerpo o grupos musculares que producen tensión intramuscular bajo ciertas condiciones. Trabajar la fuerza repercute en el sistema neuromuscular, evita la pérdida de masa muscular, mantiene y prolonga la autonomía de las personas mayores.
- ✓ **Flexibilidad:** Es la capacidad de estirarse, alargarse y doblarse sin dificultad; es beneficioso para la salud porque evita la pérdida de movilidad articular que

conlleve la inactividad y mejora la higiene postural, por ejemplo, o actividades como el taichí o el yoga.

- ✓ **Equilibrio:** Es la capacidad de mantener una posición en contra de la gravedad, por ejemplo, cuando se separa un pie del suelo. Ayuda a mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria y prevenir caídas.

Importancia

La actividad física es importante para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles. Entre ellas se incluyen las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y diversas formas de cáncer, así como la obesidad, que ayuda a mantener un peso saludable. Además de ayudarnos a recuperarnos cuando estamos enfermos y mejorar la salud biopsicosocial, la actividad física también beneficia a nuestra salud mental. Esto se debe a que realizar actividad física aumenta nuestras fibras musculares y aumenta nuestras endorfinas, lo que mejora nuestra sensación de autocontrol y así previene la depresión, la ansiedad, el estrés y el bienestar general. Debido a que la actividad física es extremadamente beneficiosa para nuestra salud y adecuada para personas de todas las edades, cualquier actividad que pueda prolongar nuestra salud y reducir el riesgo de enfermedades mejorando así nuestra vida.

2.2.4. Calidad del sueño

Para, Fabres y Moya (2021) “el sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean” (p. 528).

Así mismo, Villarroel (2014) nos menciona que

El sueño es un proceso complejo que involucra múltiples sistemas. Está considerado como el mejor de los descansos que un organismo puede tener, no solo por la recuperación energética que se realiza durante el

mismo, sino por la cantidad de beneficios físicos y mentales que se desprenden de esta actividad (p. 2).

Para Miró et al., (2005) “El sueño es una función biológica fundamental, basta sólo recordar que pasamos durmiendo aproximadamente un tercio de nuestra existencia” (P. 12).

2.2.4.1 Dimensiones de la calidad del sueño

Las dimensiones de índice de calidad de sueño según Buysse et al., (1989) en la calidad del sueño de Pittsburgh son las siguientes:

- **Calidad subjetiva del sueño:** Es la cantidad de horas que una persona cree que duerme.
- **Latencia del sueño:** Es el espacio de tiempo en minutos desde que te acuestas hasta que te duermes.
- **Duración del sueño:** Es el tiempo en que una persona duerme.
- **Eficiencia habitual del sueño:** Es el porcentaje de tiempo efectivo de sueño que una persona persiste en la cama.
- **Perturbaciones del sueño:** Alteraciones del sueño como despertarse de noche o demasiado temprano, levantarse para ir al baño, dificultad para respirar, tos o ronquidos, sueños desagradables, etc.
- **Utilización de medicación para dormir:** Son medicamentos para conciliar el sueño y permanecer dormido.
- **Disfunción diurna:** Es el grado de insuficiencia para realizar varias actividades durante el día.

2.3 Bases conceptuales

- **Actividad física:** Cualquier acto corporal producido por los músculos esqueléticos.
- **Actividades intensas:** Son actividades que requieren mucho esfuerzo, lo que genera una respiración difícil y acelerada y un incremento de los latidos del corazón (frecuencia cardiaca).
- **Actividades moderadas:** Son actividades físicas con una respiración que se acelera y empiezas a sudar ligeramente, pero no te quedas sin aliento.
- **Actividades bajas:** Son actividades leves donde posiblemente no se esté haciendo esfuerzo, como por ejemplo: caminar pausadamente, lavar los cubiertos, platos, limpiar la mesa, etc.
- **Calidad de sueño:** Es el reposo natural del cuerpo humano, pernoctar bien durante la noche generará un buen rendimiento diurno.
- **Calidad subjetiva de sueño:** Es la evaluación subjetiva del tiempo y horas en que duerme una persona.
- **Latencia del sueño:** Se refiere al tiempo en minutos del momento que se acuesta hasta el inicio del acto de dormir.
- **Duración del sueño:** Es el tiempo que una persona duerme.
- **Eficiencia habitual del sueño:** Es el porcentaje de tiempo efectivo del sueño que una persona persiste en la cama.
- **Perturbaciones del sueño:** son hechos que hacen que nos despierte en la noche o demasiado temprano.
- **Utilización de medicación para dormir:** Son medicamentos que el médico nos receta para poder conciliar el sueño y permanecer dormido.

- **Disfunción diurna:** Es el grado de incapacidad para realizar varias actividades durante el día.

III. METODOLOGÍA

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis principal

Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

3.1.2 Hipótesis secundarias

- a) Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- b) Existe relación significativa entre la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- c) Existe relación significativa entre la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- d) Existe relación significativa entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- e) Existe relación significativa entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- f) Existe relación significativa entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.
- g) Existe relación significativa entre la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

3.2. Variable

3.2.1 Variable 1: Actividad Física

Huamán et al., (2021) menciona que “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanden gasto energético, se mide con el cuestionario” (p. 7).

3.2.2 Variable 2: Calidad del sueño

“El sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean” (Fabres y Moya 2021, p. 528).

3.3. Operacionalización de la variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
Actividad física	“La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demandan gasto energético”. (Huamán, et al. 2021, p. 7).	La medición de la actividad física será determinada a través de un cuestionario, puesto que, responde a un trabajo cuantitativo.	Actividad de intensidad baja	✓ Estiramientos dinámicos. ✓ Práctica del yoga. ✓ Estiramientos estáticos.	- Intensidad leve (1) - Intensidad moderada (2) - Intensidad vigorosa (3)
			Actividad de intensidad moderada	✓ Caminar a paso ligero. ✓ Bailar. ✓ Paseo con animales domésticos.	
			Actividad de intensidad vigorosa	✓ Correr. ✓ Jugar un partido de fútbol. ✓ Jugar basquetbol. ✓ Jugar vóleybol. ✓ Nadar rápido. ✓ Realizar ejercicios aeróbicos. ✓ Levantar pesas.	
			Calidad subjetiva del sueño.	✓ Cantidad de horas que duerme	
			Latencia del sueño.	✓ Tiempo que tarda en dormir	
Calidad del sueño	“El sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean” (Fabres y Moya 2021, p. 528).	Para la medición de esta segunda variable, se utilizará un cuestionario.	Duración del sueño.	✓ Tiempo real que duerme	Mala (0) Regular (1) Buena (2) Muy buena (3)
			Eficiencia habitual del sueño.	✓ Tiempo de permanencia en la cama	
			Perturbaciones del sueño	✓ Alteraciones del sueño	
			Utilización de medicación para dormir.	✓ Medicación para conciliar el sueño	
			Disfunción diurna.	✓ Cansancio a la hora de realizar una actividad en el día	

3.4. Tipo y nivel de investigación

Tipo

El presente trabajo se estableció desde la investigación básica. Rodríguez (2011) menciona que se trata de una “[...] actividad orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico específico e inmediato, se trata de una búsqueda desinteresada del saber” (p. 36); lo que implica, explorar y profundizar en el conocimiento científico de un área específica sin buscar beneficios prácticos inmediatos. Aunque sus resultados no necesariamente se traducen en aplicaciones a corto plazo, es esencial en el avance a largo plazo tanto de la ciencia como de la tecnología, porque se trata de un diagnóstico planificado.

Nivel

El estudio fue de nivel correlacional; según Rodríguez (2011) “es un proceso que consiste en descubrir y evaluar las relaciones existentes entre las variables que intervienen en un fenómeno” (p. 50).

Según Ramos (2020) “la investigación correlacional tiene la necesidad de plantear una hipótesis en la cual se proponga una relación entre 2 o más variables” (p. 3).

3.5. Métodos

Según Sánchez (2019) el proceso de la investigación “en el modelo hipotético-deductivo se parte de premisas generales para llegar a una conclusión particular, que sería la hipótesis a falsar para contrastar su veracidad” (p. 108).

Para Rodríguez y Pérez, (2017) “el método de la deducción pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. Lo cual son puntos de partida para realizar inferencias mentales y arribar a nuevas conclusiones lógicas para casos particulares. Consiste en deducir soluciones o características concretas como los principios, leyes o definiciones universales” (p.188).

Según, Abreu (2014) “el método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad” (p. 200).

3.6. Diseño metodológico

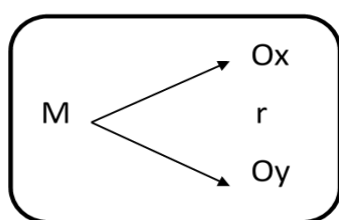
Corresponde al tipo correlacional transeccional, la palabra correlación define la asociación entre dos variables, por ello Ramos (2015) indica que en el diseño correlacional el investigador estudia las diversas [asociaciones] que puedan presentarse entre variables (p. 12).

En términos generales, el diseño correlacional se enfoca en investigar el nivel de correlación entre variables, en lugar de buscar relaciones directas. Implica analizar cómo una variable puede comportarse al conocer el comportamiento de otras.

Al tratarse de una investigación correlacional, indudablemente corresponde a un diseño no experimental: Agudelo y Aignaren, (2008) mencionan que la investigación no experimental es sistemática y empírica. Genera inferencias sobre las relaciones entre las variables sin intervención o influencia directa en dichas relaciones que se observan tal y como se han dado en su contexto natural (pp. 39-40).

El diseño se representa gráficamente de la siguiente manera:

Descriptivo- relacional



Donde:

M: muestra

O: observaciones

r: relación

3.7. Población

Según Mosteiro y Porto (2017) “la población se refiere al conjunto de todos los individuos en los que se desea estudiar un fenómeno” (p. 33). Por lo tanto, la población de la presente investigación estará constituida por 344 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH.

Tabla 1

Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2023

EP de Educación Física	N° de estudiantes
Ciclo-01	79
Ciclo-02	55
Ciclo-03	25
Ciclo-04	34
Ciclo-05	36
Ciclo-06	11
Ciclo-07	32
Ciclo-08	20
Ciclo-09	28
Ciclo-10	24
Total	344

Fuente: Base de datos de la EP de Educación Física – UNSCH, 2023.

3.8. Muestra

Estuvo constituida por 182 estudiantes, corresponde a una parte representativa de la población, siendo los estudiantes de los diez ciclos de estudio de la Escuela Profesional de Educación física-UNSCH, 2023. Al respecto, Castro (2019) manifiesta que “la muestra es un subconjunto de individuos o elementos de una población definida que cumple con ciertas propiedades comunes” (p.53). La definición concuerda con López (2004) quien refiere que “es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación” (p. 69). La muestra que se aplicará en el estudio será probabilística (Hernández y Mendoza, 2018).

3.8.1. Técnicas de Muestreo

Según, Kleeberg y Ramos (2009) “el muestreo se define como la disciplina que trata con el conjunto de técnicas para tomar u obtener una muestra” (p. 12). El tipo de muestreo será estratificado (Hernández y Mendoza, 2018); seleccionado mediante la siguiente fórmula ($n/N \times N$) y calculado mediante la calculadora SurveyMonkey:

<https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

Tabla 2

Muestra estratificada de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH, 2023

EP de Educación Física	N=población	n=muestra ($n/N \times N$)
Ciclo-01	79	70
Ciclo-02	55	
Ciclo-03	25	31
Ciclo-04	34	
Ciclo-05	36	25
Ciclo-06	11	
Ciclo-07	32	28
Ciclo-08	20	
Ciclo-09	28	28
Ciclo-10	24	
Total	344	182

Fuente: Base de datos de la EP de Educación Física – UNSCH, 2023.

3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.9.1. Técnica

Encuesta: según Rivera (2018) “son el método de investigación y recopilación de datos frecuentemente utilizados para obtener información directa de personas y actores, sobre diversos temas” (p. 74). En tanto, para Casas et al., (2003) “la técnica de encuesta es

ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” (p. 527).

3.9.2. Instrumentos

Cuestionario: para Rivera (2018) “Es un instrumento estandarizado que se utiliza para la recolección de datos durante el trabajo en campo; generalmente corresponde a la técnica de la encuesta” (p.74). Para Arribas (2004) “el cuestionario es un instrumento utilizado para la recogida de información y diseñado para poder cuantificar y universalizar la información y estandarizar el procedimiento del cuestionario.” (p. 23).

Se empleó el “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” PAQ-A (Kowalski et al. 1997), instrumento adaptado para estudiantes universitarios. El cuestionario valora la intensidad de trabajo físico que se realizó durante los siete días últimos de la semana que transcurrió y consta de tres dimensiones con sus respectivos valores:

- a) Actividad física durante las clases: consta de 3 ítems.
- b) Actividad física en tiempo libre: consta de 3 ítems.
- c) Actividad física durante el transporte a la universidad: consta de 2 ítems.

La valoración de los ítems se mide de la siguiente manera:

- Intensidad leve = 1 punto.
- Intensidad moderada = 2 puntos.
- Intensidad vigorosa = 3 puntos.

Asimismo, se aplicó el “Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño” según Buysse et al., (1989) El cuestionario valora la calidad del sueño para adultos y consta de siete dimensiones:

Dimensiones	Ítems
Calidad subjetiva del sueño.	6
Latencia del sueño.	2, 5 ^a
Duración del sueño	4
Eficiencia habitual del sueño	1, 3,
Perturbación del sueño	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j
Utilización de medicación para dormir	7
Disfunción diurna	8, 9

La valoración de los ítems mide:

- Ninguna vez en el último mes = 3 puntos.
- Menos de una vez a la semana = 2 puntos.
- Una o dos veces a la semana = 1 punto.
- Tres o más veces a la semana = 0 puntos

Recategorización:

- Mala (0 puntos).
- Regular (1 punto).
- Buena (2 puntos).
- Muy buena (3 puntos).

3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

Villasís et al. (2018) “se refiere a lo que es verdadero o lo que se acerca a la verdad. En general se considera que los resultados de una investigación serán válidos cuando el estudio está libre de errores” (p. 415). El instrumento fue evaluado por seis expertos, quienes opinaron que es aplicable a la muestra de estudiantes.

Experto	Docente	Veredicto
Experto 1	Especialista de Educación Física	Aplicable
Experto 2	Especialista de Educación Física	Aplicable
Experto 3	Especialista de Educación Física	Aplicable
Experto 4	Especialista en Psicología	Aplicable
Experto 5	Especialista en Psicología	Aplicable
Experto 6	Especialista en Psicología	Aplicable

Confiabilidad

Martínez (2006) enfatiza que “una investigación con buena confiabilidad es aquella que es estable, segura, congruente, igual a sí misma en diferentes tiempos y previsible para el futuro” (p. 7).

Los cuestionarios se sometieron a una preprueba conformada por 20 estudiantes universitarios; los resultados que se obtuvieron se analizaron a través del alfa de Cronbach y se determinó el grado de confiabilidad, obteniendo lo siguiente:

Para el Cuestionario de actividad física (PAQ-A), el valor obtenido de ,912 se considera como “Excelente”; lo que otorga una alta fiabilidad para ser aplicado a los estudiantes.

“Estadísticas de fiabilidad”

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,912	8

Para el “Cuestionario Índice de calidad del sueño de Pittsburgh”, el valor obtenido de ,809 se valora como “Bueno”; en consecuencia, presenta confiabilidad pertinente para ser aplicado a los estudiantes.

“Estadísticas de fiabilidad”

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,809	19

3.11. Técnicas para el procesamiento de la información

Los instrumentos elaborados de las variables que se investigó se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS versión 27; posteriormente, los resultados hallados se presentaron de manera descriptiva mediante tablas cruzadas. A nivel inferencial, se obtuvo la normalidad de los datos, se aplicó el estadígrafo Rho de Spearman, cuyas mediciones permitieron establecer la prueba de hipótesis.

3.12. Aspectos éticos

La investigación realizada a los estudiantes requirió la autorización, por ello, se solicitó al director de la Escuela Profesional de Educación Física tal documento. Asimismo, los resultados fueron procesados guardando la absoluta reserva del caso. Así mismo, se tuvo respeto a las normas de redacción.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados a nivel descriptivo

Tabla 3

Tabla cruzada entre actividad física y calidad del sueño

Tabla cruzada Actividad física*Calidad de sueño				
Recuento		Calidad de sueño		
		Regular	Buena	Muy Buena
Actividad física	Intensidad leve	5	46	7
	Intensidad moderada	7	104	13
Total		12	150	20
				182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

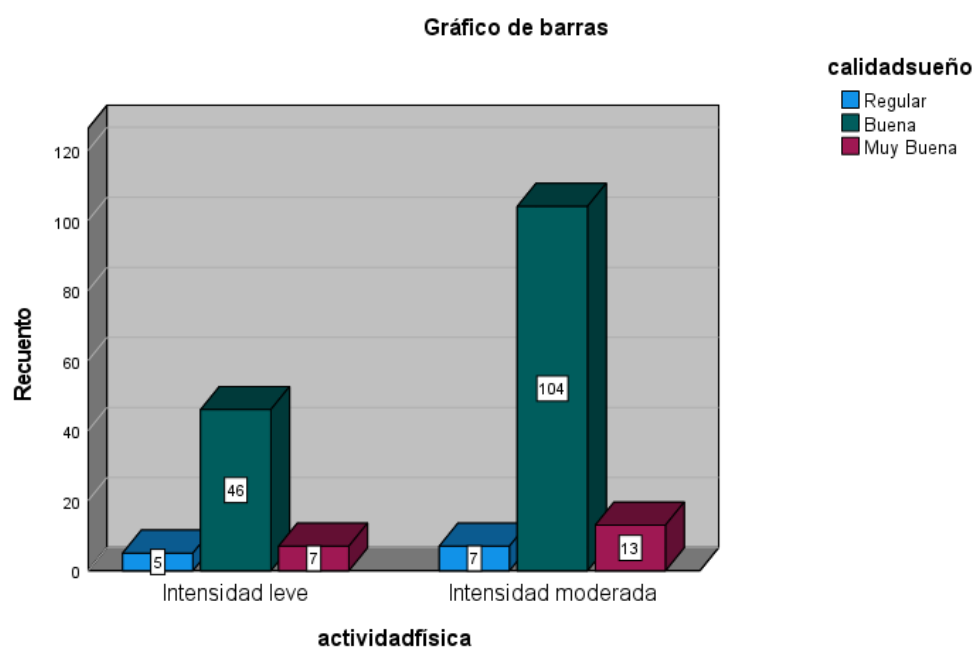


Figura 1. *Gráfico porcentual entre actividad física y calidad del sueño*

La tabla 3 y figura 1 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y calidad del sueño buena (46 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y calidad del sueño buena (104 estudiantes). En consecuencia, se deduce que los estudiantes al practicar actividad física de intensidad leve y moderada muestran una calidad de sueño buena.

Tabla 4

Tabla cruzada entre actividad física y la calidad subjetiva del sueño

		Calidad subjetiva de sueño				Total
		Mala	Regular	Buena	Muy Buena	
Actividad física	Leve	3	8	39	8	58
	Moderada	3	15	85	21	124
Total		6	23	124	29	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

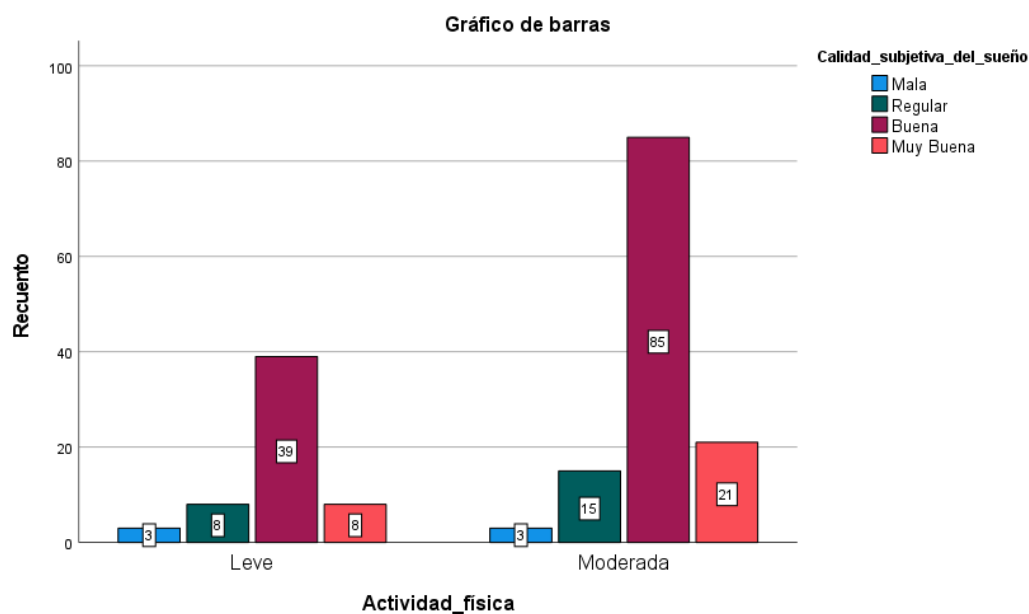


Figura 2. *Gráfico porcentual entre actividad física y la calidad subjetiva del sueño*

La tabla 4 y figura 2 muestran que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y buena calidad subjetiva del sueño (39 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y buena calidad subjetiva del sueño (85 estudiantes). En consecuencia, se colige que los estudiantes al practicar actividad física de intensidad leve y moderada presentan una buena calidad subjetiva del sueño expresado en la cantidad de horas que cree que duerme.

Tabla 5

Tabla cruzada entre actividad física y la latencia del sueño

		Latencia del sueño				
		Mala	Regular	Buena	Muy Buena	Total
Actividad física	Leve	2	16	28	12	58
	Moderada	2	33	59	30	124
Total		4	49	87	42	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

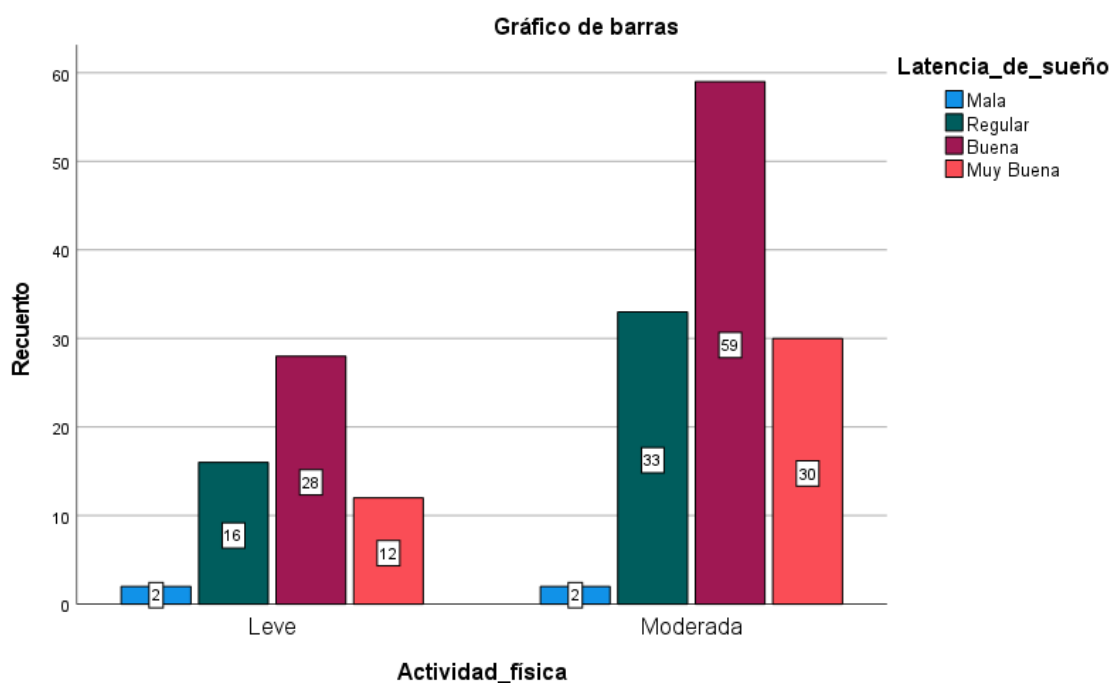


Figura 3. *Gráfico porcentual entre actividad física y la latencia del sueño*

La tabla 5 y figura 3 muestran que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y buena latencia del sueño (28 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y buena latencia del sueño (59 estudiantes). Por consiguiente, se deduce que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan una buena latencia del sueño; es decir, los minutos que tarda en dormir desde que se acuesta.

Tabla 6

Tabla cruzada entre actividad física y la duración del sueño

		Duración del sueño					Total
		Mala	Regular	Buena	Muy Buena	11	
Actividad física	Leve	11	21	16	10	0	58
	Moderada	22	44	44	13	1	124
Total		33	65	60	23	1	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

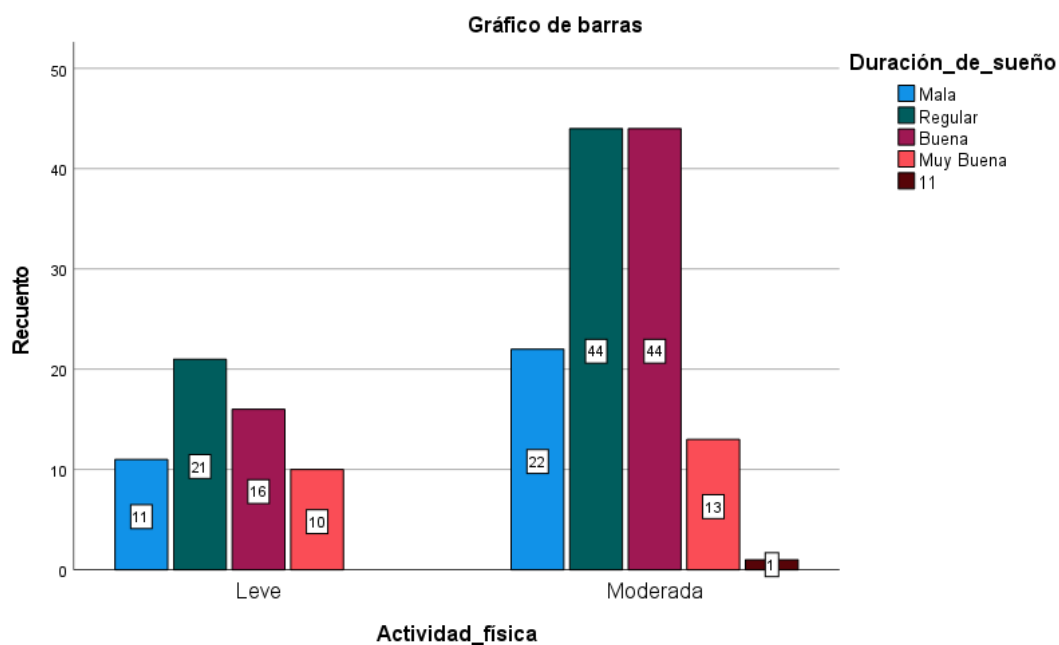


Figura 4. *Gráfico porcentual entre actividad física y la duración del sueño*

La tabla 6 y figura 4 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y regular duración del sueño (21 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y buena y regular duración del sueño (88 estudiantes). En consecuencia, se establece que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan una buena duración del sueño; es decir, las horas promedio que duerme el estudiante.

Tabla 7

Tabla cruzada entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño

		Eficiencia habitual del sueño					Total
		Mala	Regular	Buena	Muy Buena	7	
Actividad física	Leve	1	12	25	20	0	58
	Moderada	3	24	53	43	1	124
Total		4	36	78	63	1	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

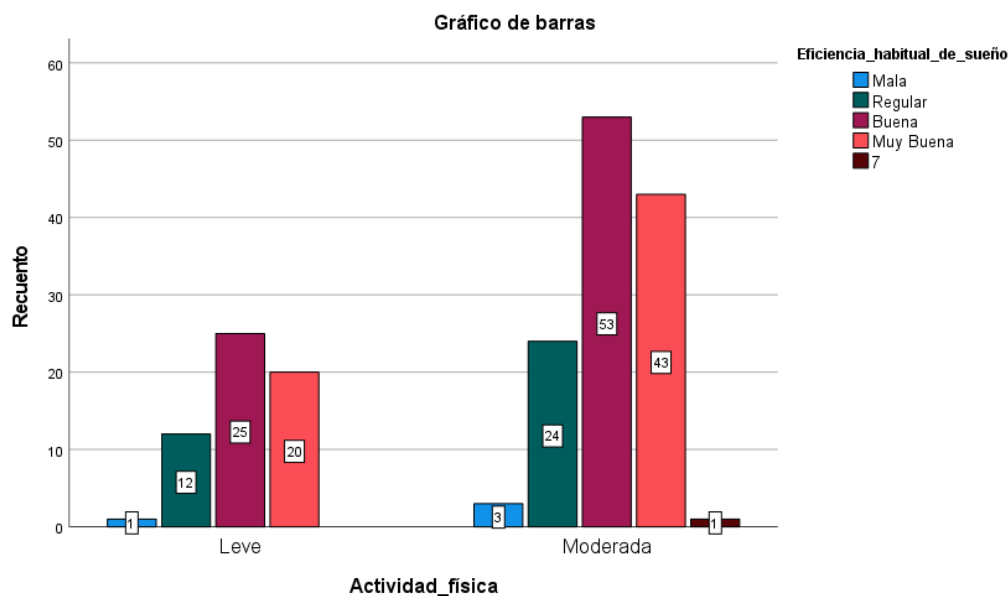


Figura 5. *Gráfico porcentual entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño*

La tabla 7 y figura 5 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y buena eficiencia habitual del sueño (25 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y buena y muy buena eficiencia habitual del sueño (53 y 43 estudiantes respectivamente). En consecuencia, se infiere que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan entre buena y muy buena eficiencia habitual del sueño; es decir, el tiempo efectivo que el estudiante permanece en la cama durmiendo.

Tabla 8

Tabla cruzada entre actividad física y las perturbaciones del sueño

Tabla cruzada Actividad física*Perturbaciones del sueño					
		Perturbaciones del sueño			Total
		Medianamente Baja	Medianamente alta	Alta	
Actividad física					
	Leve	7	38	13	58
	Moderada	13	87	24	124
Total		20	125	37	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

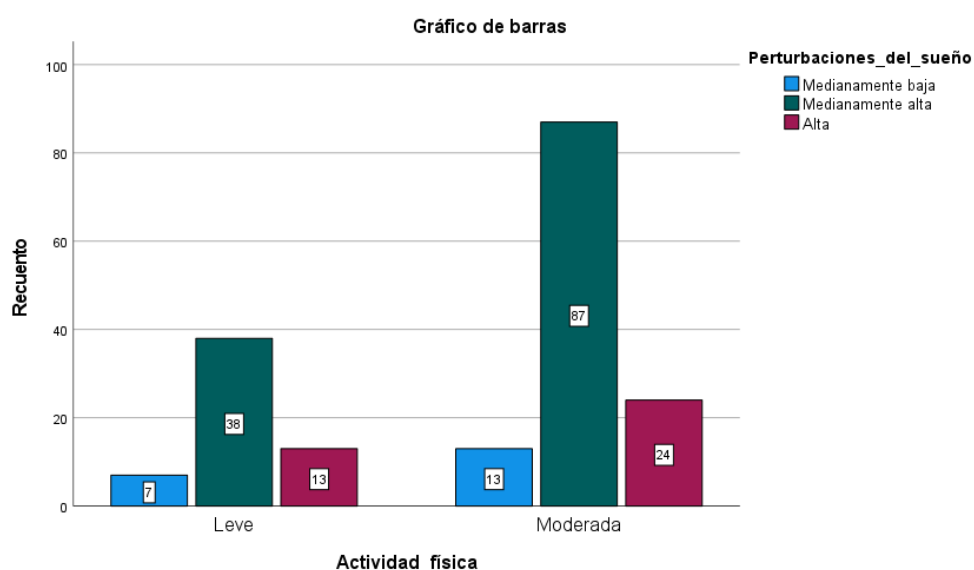


Figura 6. *Gráfico porcentual entre actividad física y las perturbaciones del sueño*

La tabla 8 y figura 6 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y medianamente alta perturbación del sueño (38 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y medianamente alta perturbación del sueño (87 estudiantes). En consecuencia, se infiere que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan medianamente alta perturbación del sueño; es decir, la actividad física de intensidad leve a moderada no regula las alteraciones propias del sueño (despertarse de noche o demasiado temprano, dificultades para respirar, ronquidos, pesadillas, entre otras).

Tabla 9

Tabla cruzada entre actividad física y la utilización de medicación para dormir

		Utilización de medicación para dormir				
		Mala	Regular	Buena	Muy Buena	Total
Actividad física	Leve	2	1	6	49	58
	Moderada	1	3	7	113	124
Total		3	4	13	162	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

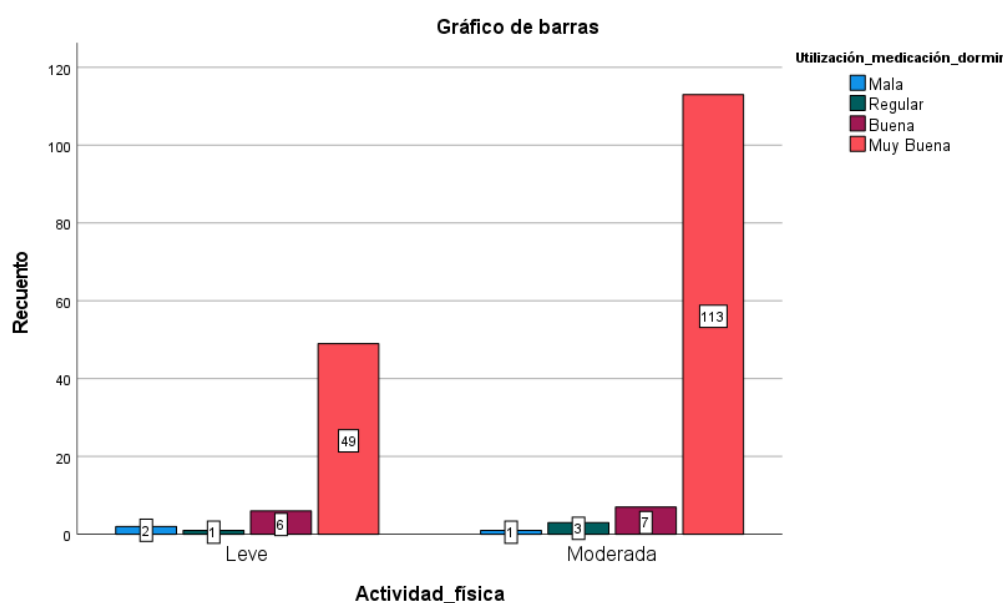


Figura 7. *Gráfico porcentual entre actividad física y la utilización de medicación para dormir*

La tabla 9 y figura 7 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve y muy buena medicación para dormir (49 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada y muy buena medicación para dormir (113 estudiantes). Por consiguiente, se infiere que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan muy buena medicación para dormir; es decir, cuando el estudiante con problemas de insomnio es medicado por un especialista y la actividad física le ayuda a regular y conciliar el sueño.

Tabla 10

Tabla cruzada entre actividad física y la disfunción diurna

Tabla cruzada Actividad física*Disfunción diurna						
Recuento		Disfunción diurna				Total
		Adecuada	Mínimamente adecuada	Medianamente adecuada	Inadecuada	
			adecuada	adecuada		
Actividad física	Leve	0	9	16	33	58
	Moderada	1	19	40	64	124
Total		1	28	56	97	182

Fuente: base de datos del cuestionario PAQ-A

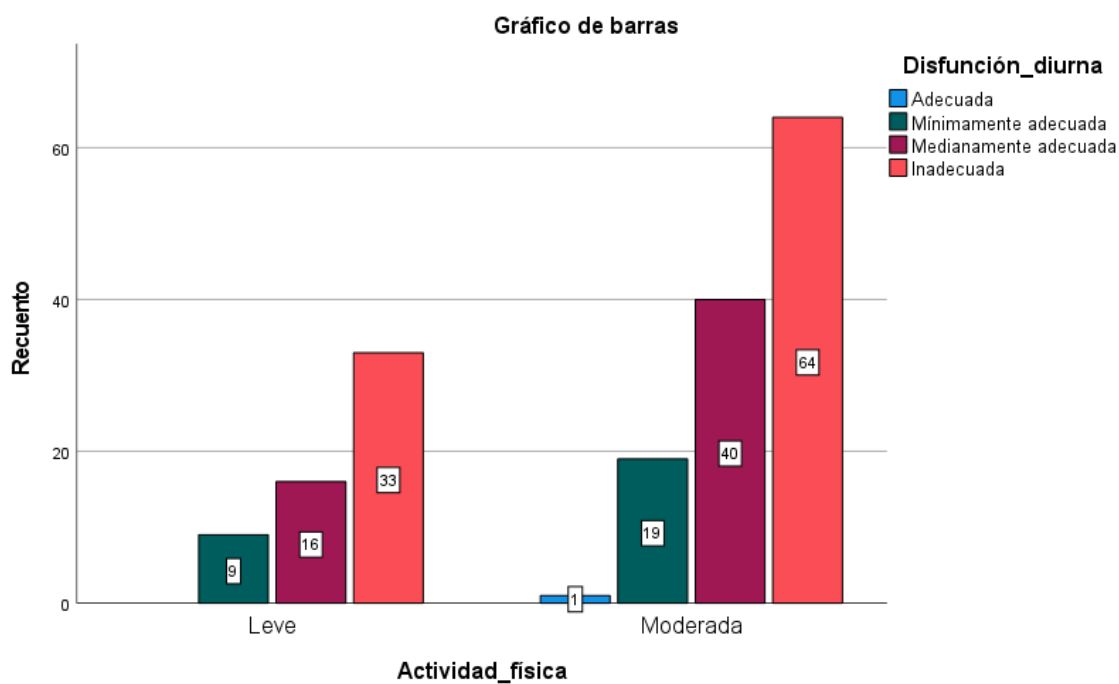


Figura 8. *Gráfico porcentual entre actividad física y la disfunción diurna*

La tabla 10 y figura 8 evidencian que, los estudiantes presentan nivel de actividad física leve e inadecuada disfunción diurna (33 estudiantes); asimismo, presentan nivel de actividad física moderada e inadecuada disfunción diurna (64 estudiantes). Por consiguiente, se infiere que los estudiantes que practican actividad física de intensidad leve y moderada presentan inadecuada disfunción diurna; es decir, que la intensidad de actividad física les permite realizar sus actividades diarias con normalidad.

4.2. Prueba de normalidad

Tabla 11

Prueba de normalidad de las variables de estudio

	Pruebas de normalidad		
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,575	182	,000
Calidad de sueño	,587	182	,000

La tabla 11 precisa que, la actividad física obtuvo una significancia de $p = ,000 < 0,05$; presentando una distribución no normal; mientras que, en la variable calidad del sueño, el valor de $p = ,000 < \alpha = 0,05$; también presentando una distribución no normal; entonces, a nivel de análisis estadístico se concluye que las distribuciones no son normales en ambas variables; asimismo, la variable actividad física presenta tres niveles y la variable calidad de sueño cuatro niveles; por consiguiente, la decisión fue utilizar el estadígrafo Rho de Spearman.

4.3. Procedimiento para medir las hipótesis

Para medir el nivel de significancia de las hipótesis, se procedió mediante el siguiente análisis estadístico:

Tabla 12

Interpretación de nivel de significancia de hipótesis

Significación	Nivel de Significancia	
	Interpretación	
5% = ,05	Hipótesis alterna (Ha)	Hipótesis nula (Ho)
$p < ,05$	Se acepta	Se rechaza
$p > ,05$	Se rechaza	Se acepta

Asimismo, para establecer el análisis estadístico inferencial de los datos obtenidos de ambas variables, sustentado en Montes et al., (2021) se midió la significancia a través de los valores de Spearman.

Tabla 13

Significancia de Rho de Spearman

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	“Correlación negativa perfecta”
-0.76 a -0.90	“Correlación negativa muy fuerte”
-0.51 a -0.75	“Correlación negativa considerable”
-0.11 a -0.50	“Correlación negativa media”
-0.01 a -0.10	“Correlación negativa débil”
0.00	“No existe correlación”
+0.01 a +0.10	“Correlación positiva débil”
+0.11 a +0.50	“Correlación positiva media”
+0.51 a +0.75	“Correlación positiva considerable”
+0.76 a +0.90	“Correlación positiva muy fuerte”
+0.91 a +1.00	“Correlación positiva perfecta”

4.4. Prueba de hipótesis

4.4.1. Hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 14

Correlación entre actividad física y calidad del sueño

Correlaciones			Calidad de sueño	Actividad física
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,014
		Sig. (bilateral)	.	,849
		N	182	182
	Actividad física	Coeficiente de correlación	,014	1,000
		Sig. (bilateral)	,849	.
		N	182	182

La tabla 14 expresa un coeficiente de correlación Rho = ,014 (correlación débil) con una significancia $p = ,849 > 0,05$; por ello, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.2. Hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 15

Correlación entre actividad física y calidad subjetiva del sueño

Correlaciones			Actividad física	Calidad subjetiva del sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,065
		Sig. (bilateral)	.	,380
		N	182	182
	Calidad subjetiva del sueño	Coeficiente de correlación	,065	1,000
		Sig. (bilateral)	,380	.
		N	182	182

La tabla 15 expresa una correlación significativa de $\rho = ,380 > 0,05$; por consiguiente, se acepta la hipótesis nula, mencionando que no existe relación significativa entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.3. Hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 16

Correlación entre actividad física y la latencia del sueño

Correlaciones			Actividad física	Latencia del sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,045
		Sig. (bilateral)	.	,550
		N	182	182
	Latencia del sueño	Coeficiente de correlación	,045	1,000
		Sig. (bilateral)	,550	.
		N	182	182

La tabla 16 evidencia una correlación cuya significación de $\rho = ,550 > 0,05$; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.4. Hipótesis específica 3

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 17

Correlación entre actividad física y la duración del sueño

Correlaciones			Actividad física	Duración del sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,005
		Sig. (bilateral)	.	,945
		N	182	182
	Duración del sueño	Coeficiente de correlación	-,005	1,000
		Sig. (bilateral)	,945	.
		N	182	182

La tabla 17 evidencia una correlación con una significación de $p = ,945 > 0,05$; por tanto, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.5. Hipótesis específica 4

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 18

Correlación entre actividad física y la eficiencia habitual del sueño

Correlaciones			Actividad física	Eficiencia habitual del sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,011
		Sig. (bilateral)	.	,880
		N	182	182
	Eficiencia habitual del sueño	Coeficiente de correlación	,011	1,000
		Sig. (bilateral)	,880	.
		N	182	182

La tabla 18 demuestra una correlación significativa de $\rho = ,880 > 0,05$; por ello, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.6. Hipótesis específica 5

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 19

Correlación entre actividad física y las perturbaciones del sueño

		Correlaciones		
			Actividad física	Perturbaciones del sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,014
		Sig. (bilateral)	.	,847
		N	182	182
	Perturbaciones del sueño	Coeficiente de correlación	-,014	1,000
		Sig. (bilateral)	,847	.
		N	182	182

La tabla 19 muestra que el coeficiente de correlación presenta una significación $p = .847 > 0,05$; por ello, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.7. Hipótesis específica 6

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 20

Correlación entre actividad física y la utilización de medicación para dormir

Correlaciones			Actividad física	Utilización de medicación para dormir
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,099
		Sig. (bilateral)	.	,182
		N	182	182
	Utilización de medicación para dormir	Coeficiente de correlación	,099	1,000
		Sig. (bilateral)	,182	.
		N	182	182

La tabla 20 evidencia una correlación con una significación de $\rho = ,182 > 0,05$; por tanto, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.4.8. Hipótesis específica 7

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Tabla 21

Correlación entre actividad física y la disfunción diurna

Correlaciones			Actividad física	Disfunción diurna
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,043
		Sig. (bilateral)	.	,561
		N	182	182
	Disfunción diurna	Coeficiente de correlación	-,043	1,000
		Sig. (bilateral)	,561	.
		N	182	182

La tabla 21 muestra una correlación con una significación de $p = ,561 > 0,05$; por ello, se acepta la hipótesis nula: no existe relación significativa entre la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

4.5. Discusión de resultados

Actualmente, la evidencia científica está demostrando que toda práctica de actividades de naturaleza física y la actividad de dormir son fundamentales en el ser humano para mantener un estilo de vida saludable y cultivar bienestar y promover un desarrollo humano óptimo. En tal dirección de ideas, la práctica física es considerada como un acto corporal que implique el uso de los músculos y requiere un gasto de energía; en otras palabras, cualquier movimiento que realicemos desde caminar, correr, nadar o levantar objetos requiere de consumo de energía corporal. Por otro lado, el sueño es una actividad básica de todo ser humano para su desarrollo corporal, cognitivo y emocional. Sin esta actividad regular, las consecuencias en la persona tendrían repercusiones en un deterioro acelerado de sus funciones y sistemas orgánicos hasta producir la muerte.

Los resultados de la investigación muestran que se obtuvo un $Rho = ,014$ cuyo valor significa que no hay correlación, con una significación bilateral $p = ,849 > 0,05$; determinando aceptar la hipótesis nula, la cual concluye la no existencia de relación entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

El resultado obtenido tiene cierta semejanza con la investigación de Espinosa y Manosalva (2020) quienes, al medir la calidad del sueño y la actividad física en estudiantes universitarios, demostraron que el 89% no presentan una calidad de sueño. La mayoría de los estudiantes, obtuvieron una mala calidad del sueño y un bajo nivel de actividad física. Demostraron que estos resultados no fueron estadísticamente significativos para aceptar la hipótesis alterna. Se podría deducir que la actividad física no condiciona una calidad del sueño. También dependerá la intensidad y horas de práctica física para determinar sus implicancias en el sueño. Al parecer, la edad, la plenitud de su estado corporal, mental y emocional son factores que podrían relacionarse con el sueño.

Otro estudio que concuerda con nuestros resultados es la tesis de Flores y Soto (2021) quienes concluyeron que los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud presentaban niveles medios de práctica física e inadecuado sueño. Por tanto, se deduce que realizar práctica física no es un predictor que ayude al sueño. Sin embargo, podría depender de la edad y el ritmo de las actividades que realiza a diario; es decir, la variedad de actividad académica con alta carga cognitiva que realiza a diario estaría relacionado con mayor tiempo de horas activas, condicionando que el sueño se reduzca y sea dañino para rendir académicamente. Otra investigación con resultados semejantes a la nuestra es la Abusabal (2019) quienes, al relacionar la calidad de sueño y la composición corporal en estudiantes universitarios, concluyeron que el 100% de los universitarios presentan una mala calidad de sueño; se podría deducir que la mala calidad del sueño es por factores de las tareas académicas que realizan a diario y les demanda mayor tiempo despierto. También Álvarez y Muñoz (2016) realizaron un estudio sobre calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios y concluyeron que el 67% presentaron una inadecuada actividad para dormir, pero tenían un rendimiento académico “Bueno”. Consecuentemente, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

La investigación de Berru y Tamara (2022) sobre calidad de sueño en estudiantes universitarios guarda similitud con el nuestro; arribaron a la conclusión que el 17,2 % de los estudiantes presenta condiciones adecuadas para el sueño y un 82,8% presenta inadecuada condición. El estudio solo midió el sueño sin la presencia de la variable actividad física; sin embargo, se puede inferir que la etapa universitaria está cargada de actividad cognitiva que genera cansancio mental y estudiar hasta altas horas de la noche, generando una mala calidad del sueño. En este punto, sin embargo, Silva (2020) en su investigación relacional entre la personalidad y la calidad del sueño encontró que las dimensiones de ser amable y estable presentaron un $r = ,18$; y un $r = ,21$ respectivamente, determinando una correlación significativa

con un nivel de $p=0,01$. Este hecho supone que el mantener un control de algunas emociones podría estar ligado a una calidad del sueño.

Un estudio que no guarda similitud con el nuestro es la de Huamán et al. (2021) quienes, al medir el nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes universitarios adultos durante el estado de emergencia sanitaria del 2020, obtuvieron como resultado la existencia de relación entre las variables actividad física y calidad de sueño. Hubo una relación entre el 42,5% de la muestra que presentó una mala calidad de sueño asociado a un nivel bajo de actividad física, concluyendo relación entre ambas variables. En este caso, la muestra fueron adultos, quienes tienen otro ritmo de actividad laboral, familiar, académica y social que podría condicionar que la actividad física regula el sueño y actúa como un antiestrés. También se deduce que los adultos presentan mayor tendencia al cansancio corporal cuando realizan actividad física y, por consiguiente, mayor predisposición al mejorar el sueño. Asimismo, Moreno y Olaya (2020) al aplicar un programa variado de ejercicios físicos para optimizar estilos de vida saludable en adultos mayores, concluyendo que no muestra cambios significativos en la calidad del sueño.

Por otro lado, la investigación de Pajares (2019) sobre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios obtuvieron como resultado que, un 93% presentó estrés académico de nivel medio a alto debido a exceso de tareas académicas, evaluaciones constantes y todo ello, por horas limitadas para cumplir estas actividades. Asimismo, halló que el 76.5% tenían inadecuadas experiencias para conciliar el sueño. El estrés altera las funciones de la amígdala y es responsable del equilibrio emocional; por tanto, las actividades académicas pueden condicionar una alteración de esta función y generar una mala calidad del sueño.

La relevancia del estudio nos muestra que la práctica física no favorece a la actividad del sueño, pero dependerá de otros factores como las actividades cotidianas de cada estudiante universitario; además, si la actividad física es constante en un estudiante universitario

posiblemente reduzca la mala calidad del sueño, pero si una estudiante práctica de manera intermitente actividad física tal vez incremente sus horas de sueño.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos a través de los cuestionarios empleados a los estudiantes universitarios cumpliendo con los objetivos establecidos previamente, se concluye:

En la hipótesis general

No existe un coeficiente de correlación entre las variables actividad física y la calidad del sueño, al haber obtenido una significación $\rho = ,849 > 0,05$, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 1

No hubo correlación entre la actividad física y la dimensión calidad subjetiva del sueño, al haber obtenido una significación $\rho = ,380 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 2

No existe correlación entre la variable actividad física y la dimensión latencia del sueño, al obtener una significación $\rho = ,550 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 3

No existe relación entre la variable actividad física y la dimensión duración del sueño, al obtener una significación $\rho = ,945 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 4

No se encontró correlación entre la variable actividad física y la dimensión eficiencia habitual del sueño, al obtener una significación $\rho = ,880 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 5

No se halló una correlación entre la variable actividad física y la dimensión perturbaciones del sueño, al obtener una significancia $p = ,847 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 6

No se halló correlación entre la variable actividad física y la dimensión utilización de medicación para dormir, al obtener una significancia $p = ,182 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

Hipótesis específica 7

No se estableció correlación entre la variable actividad física y la dimensión disfunción diurna, al obtener una significancia $p = ,561 > 0,05$ en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a la instancia superior de nuestra universidad promover talleres de concientización sobre la importancia de la práctica de la actividad física y calidad del sueño en beneficio a la masa estudiantil.

Segunda: Se recomienda a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, incitar a los estudiantes la importancia del trabajo de investigación y la alternativa para la obtención del título académico e inculcar a los estudiantes que realicen más estudios sobre la actividad física y calidad del sueño, entre otras variables de estudio.

Tercera: A los estudiantes, se recomienda no descuidar la práctica de actividad física a favor de su salud y lo propio en la calidad del sueño, vale recalcar que son dos aspectos muy importantes que favorecerán una vida saludable, como también en la mejora del estado de ánimo.

REFERENCIAS

- Abreu, J. L. (2014). El método de la investigación Research Method. Daena: International journal of good conscience, 9(3), 195-204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Abusabal Olcese, A. (2019). *Relacion entre la calidad de sueño y composicion corporal en estudiantes de la Universidad Nacional*. Lima, Perú. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/864>
- Agudelo Viana, L. G. & Aignaren Aburto, J. M. (2008). Diseño de investigacion experimental y no experimental. *Repositorio institucional de Antioquia*, 18, 1-46. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf
- Álvarez Muñoz, A. S., & Muñoz Argudo, E. T. (2016). *Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca marzo- agosto 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25328>
- Arribas, M. (2004). *Diseño y validación de cuestionarios*. Matronas profesión, 5(17), 23-29. http://www.rincondepaco.com.mx/rincon/Inicio/Seminario/Documentos/Art_met/Diseño_validation_cuestionarios.pdf
- Berru Chinchay, K. D. P., & Tamara Ortiz, A. R. (2022). *Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur*. (Tesis). <https://doi.org/https://doi.org/10.21142/tl.2022.2501>
- Buttazzoni , M. B., & Casadey, G. E. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>
- Calculadora SurveyMonkey: <https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos* (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Castro, E. M. (2019). *Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos*. *Revista médica clínica las Condes*, 30(1), 50-65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.12.002>
- Domoníguez, D., Ferrer, E. & Rodas, G. (2020) *Medicina del deporte en primera persona*; Portal Clinic- Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>
- Espinosa Reyes, M., & Manosalva Pavez, I. (2020). *Calidad de sueño y actividad física en estudiantes universitarios de primer año del área de la salud* (Tesis doctoral), Universidad del Desarrollo, Facultad de Medicina. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/8d088b46-1c2f-4da4-942e-be997f65c934/content>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista médica clínica las condes*, 32(5), 527-534. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
- Favela Ramirez, C. A., Castro Robles, A. I., Bojorquez Diaz, C. I., & Chan Barocio, N. L. (2022). *Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en*

- deportitas*. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11(3), 29-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15290>
- Flores Anaya, E. A., & Soto Huamán, B. (2021). *Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*, 2019. (tesis de licenciado) Ayacucho- Peru <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/4583>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Huamán Quispe, L. R., Gómez Suca, E. N., & Ochoa Barco, E. D. (2021). *Nivel de actividad física y calidad de sueño en docentes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el estado de emergencia sanitaria noviembre del 2020*. (Tesis) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Medicina. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9620>
- Kleeberg Hidalgo, F., & Ramos Ramírez, J. C. (2009). Aplicación de las técnicas de muestreo en los negocios y la industria. *Ingeniería Industrial* (27), 11-40. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ingenieria_industrial/article/view/621/602
- Kowalski, K., & Crocker, P. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric Exercise*. <https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>
- López, P. L. (2004). *Población muestra y muestreo*. Punto cero, 9(08), 69-74. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Martínez Miguélez, M. (2006). *Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa*. *Paradigma*, 27(2), 07-33. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200002&lng=es&tlng=es.

Ministerio de Salud (MINSA, 2009) Actividad física previene enfermedades mortales. Perú

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/38714-actividad-fisica-previene-enfermedades-mortales>

Miró, E., Cano Lozano, M. D C. & Buela Casal, G. (2005). *Sueño y calidad de vida*. Revista Colombiana de Psicología , (14), 11-27

<https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>

Montes, A.; Ochoa, J.; Juárez, B.; Vázquez, M.; Díaz, L. (2021). Aplicación del coeficiente de correlación de Spearman en un estudio de fisioterapia. Decimocuarta semana internacional de la estadística y la probabilidad. Del 14 al 18 de junio de 2021. CAPE.

<https://www.fcfm.buap.mx/SIEP/2021/Extensos%20Carteles/Extenso%20Juliana.pdf>

Moreno Martínez, G. E. & Olaya Alvarado, Y.W. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.

<https://repository.udca.edu.co/handle/11158/2899>

Mosteiro García, M. J., & Porto Castro, A. M. (2017). La investigación en educación. *Scielo*, 13-40.

https://books.scielo.org/id/yjxdq/pdf/mororo-9788574554938-01.pdf?fbclid=IwAR0JwekZRI5JUmv0UzryksQouSp-ZTzC25pa_I3ttbyYQq9Wm6vW57Ei6_E

National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH., 2022). *La actividad física y el corazón*.

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos#Actividad-aer%C3%B3bica>

Organización Mundial de la Salud. (OMS 5 de octubre de 2022).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>

- Pajares Cabello, C. L. (2019) *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho*. (título de licenciado) Pontificia Universidad Católica Del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16290>
- Pucclla Ramos, M., & Lopez Marapi, J. C. (2017) *Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la i.e. n° 39007/mx-p “señor de agonía” ayacucho – 2017*. (Tesis) Universidad Nacional de San Cristobal de huamanga, Ayacucho. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3134>
- Ramos, C. A. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. Avances en psicología y Humanidades, 23(1), 9-17. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167>
- Ramos Galarza, C. A. (2020). *Los alcances de una investigación*. CienciAmérica, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Rivera Guillen, B. (2018). Metodología del trabajo intelectual. Lima: San Marcos E. I. R. L. (p 9-130) libro
- Rodríguez Arainga, W. (2011) *Guía de investigación científica*. Universidad de ciencias y humanidades. (libro digital) <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/23>
- Rodríguez Jiménez, A., y Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista Escuela de Administración de Negocios, (82), 175–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Sabaj Meruane, O., & Landea Balin, D. (2012). Descripción de las formas de justificación de los objetivos en artículos de investigación en español de seis áreas científicas. (Revista) Onomázein, (25), 315-344. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134524361015>
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamento epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista digital de investigación en docencia*

universitaria., 13(1), 1102-122.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>

Sicha Vivanco, S., & Zevallos Sulca, E. (2018). *Actividad física y patrones de consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la institución educativa pública san ramón, ayacucho* 2017.(tesis)

<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2679>

Sierra, J. C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J. D. (2002). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental*, 25(6), 35-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>

Silva Mostajo, S. B. (2020). *Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestro) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Peru. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8182>

Villarroel Prieto, V. M. (2014). *Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería de la Universidad de los Andes. Merida - Venezuela*. (Tesis doctoral) Universidad Autónoma De Madrid- España.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence

Villasís Keever, M. Á., Márquez González, H., Zurita Cruz, J. N., Miranda Novales, G., & Escamilla Núñez, A. (2018). *El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. Revista Alergia México*, 64(4), 414-421.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v65n4/2448-9190-ram-65-04-414.pdf>

Zúñiga Vera, A., Coronel Coronel, M., Naranjo Salazar, C., & Vaca Maridueña, R. (2021). *Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30 (1), 77-80.

<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023? Problemas específicos: a) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023? b) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la latencia del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023? c) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la duración del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023? d) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación – UNSCH, 2023? e) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación – UNSCH, 2023? f) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023? g) ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la disfunción diurna en	Objetivo general Establecer la relación de la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. Objetivos específicos: a) Establecer la relación de la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. b) Establecer la relación de la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. c) Establecer la relación de la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. d) Establecer la relación de la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, UNSCH-2023. e) Establecer la relación de la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. f) Establecer la relación de la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. g) Establecer la relación de la actividad física y la disfunción diurna en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023.	Hipótesis general Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. Hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. b) Existe relación significativa entre la actividad física y la latencia del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. c) Existe relación significativa entre la actividad física y la duración del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. d) Existe relación significativa entre la actividad física y la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. e) Existe relación significativa entre la actividad física y las perturbaciones del sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. f) Existe relación significativa entre la actividad física y la utilización de medicación para dormir en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. g) Existe relación significativa entre la actividad física y la disfunción diurna del	Variable 1 Actividad Física Dimensiones ✓ Actividad física leve ✓ Actividad física moderada ✓ Actividad física vigorosa Variable 2 Calidad del sueño. Dimensiones ✓ Calidad subjetiva del sueño. ✓ Latencia del sueño. ✓ Duración del sueño. ✓ Eficiencia habitual del sueño. ✓ Perturbaciones del sueño ✓ Utilización de medicación para dormir. ✓ Disfunción diurna.	Tipo de investigación: Básica Nivel de Investigación: Correlacional Diseño de la investigación: transversal correlacional. Población: 344 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023. Muestra: 182 estudiantes. Técnicas: Encuesta Instrumentos ✓ Cuestionario de la Actividad Física (PAQ-A) ✓ Índice de calidad del sueño de Pittsburgh Estadístico: A fin de hallar la prueba de hipótesis se realizará la prueba estadística de normalidad. Luego se realizará las pruebas estadísticas inferenciales.

estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023?		sueño en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023.		
--	--	---	--	--

Anexo 2

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

Estimado (a) estudiante, deseamos saber cuál es la **intensidad*** de actividad física que realizaste durante los últimos 7 días de la semana que pasó.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas.
2. ES MUY IMPORTANTE que marques con una (X) la respuesta con sinceridad.

Definimos el término *intensidad* para que puedas responder adecuadamente:

*Intensidad de actividad física: se clasifica en:	<u>Intensidad leve</u> (es la actividad física suave que realizas y te permite conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que estés realizando, tu respiración es normal, no acelera la frecuencia cardiaca ni llegas a evidenciar sudoración; por ejemplo: caminar). <u>Intensidad moderada</u> (es la actividad física que realizas, en el que te permite una conversación medianamente fluida, aumenta tu respiración más de lo normal, tu frecuencia cardiaca es mediana y produce sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo moderado). <u>Intensidad vigorosa</u> (es aquella actividad física que no te permite conversar con fluidez, respiras con dificultad, frecuencia cardiaca alta y produce mayor sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo alto que respiras con dificultad).
--	---

I. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES

Actividad física en aula

1. En los últimos 7 días, durante las clases en el aula, la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física fuera del aula

2. ¿Durante las horas libres entre clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, entre otras) que realizaste fue?

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en campo/losa deportiva/piscina

3. En los últimos siete días, durante las clases fuera del aula (losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras), la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

II. ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE

Actividad física en la tarde

4. En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	

de intensidad vigorosa	
------------------------	--

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en la noche

5. En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física los días sábado y domingo

6. En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo, la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

III. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD

Traslado al domicilio

7. En los últimos siete días, cuando te diriges a la universidad (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Retorno al domicilio

8. En los últimos siete días, cuando retornas a tu domicilio (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:

de intensidad leve	
de intensidad moderada	
de intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Gracias por tu atención.

Anexo 3

CUESTIONARIO CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

Estimado(a) estudiante; el presente cuestionario tiene la finalidad de recabar información sobre la calidad de sueño; para responder a las preguntas, lee detenidamente las instrucciones:

- Las preguntas están relacionados a sus hábitos de sueño durante el último mes.
- En sus respuestas cuál ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del mes pasado.
- Marca todas las preguntas, escribiendo una (X).

1.- Durante el último mes ¿cuál fue, normalmente, tu hora de acostarte?

- a) Entre las 9:00 de la noche
- b) Entre las 10:00 de la noche
- c) Entre las 11:00 de la noche
- d) Mas de las 11:00 de la noche

2.- Durante el último mes ¿cuánto tiempo, normalmente, tardaste en dormir?

- a) Menos de 15 minutos
- b) Entre 16-30 minutos
- c) Entre 31-60 minutos
- d) Mas de 60 minutos

3.- Durante el último mes ¿a qué hora te levantas habitualmente en la mañana?

- a) Entre las 5:00 de la mañana
- b) Entre las 6:00 de la mañana
- c) Entre las 7:00 de la mañana
- d) Mas de las 7:00 de la mañana

4.- Durante el último mes ¿cuántas horas calculas que dormiste verdaderamente cada noche?

- a) Menos de 6 horas
- b) Entre 6 horas
- c) Entre 7 horas
- d) Entre 8 horas

5.- Durante el último mes, cuántas veces tuvo problemas para dormir, a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- 1) Ninguna vez en el último mes

- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

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

i) Sufrir dolores:

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

j) Otras razones. Por favor descríbala:

-----*(si describe ninguna, pase a la pregunta siguiente)*

- 1) Ninguna vez en el último mes
- 2) Menos de una vez a la semana
- 3) Una o dos veces a la semana
- 4) Tres o más veces a la semana

6.- Durante el último mes, ¿cómo valora la calidad de su sueño?

- a) Muy buena
- b) Regularmente buena
- c) Regularmente mala
- d) Muy mala

7.- Durante el último mes ¿cuántas veces tomó medicinas para dormir (automedicada o recetada por el médico)?

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

8.- Durante el último mes ¿cuántas veces sintió somnolencia? (por ejemplo: cuando comía, durante la clase, en el bus o en alguna otra actividad)

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

9.- Durante el último mes ¿el estar con somnolencia, le causó problemas de ánimo para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- a) Ninguna vez en el último mes
- b) Menos de una vez a la semana
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Tres o más veces a la semana

10.- ¿Duerme usted solo o acompañado?

- a) Solo en una habitación
- b) Con alguien en casa, pero cada uno en su habitación
- c) En una misma habitación, pero cada uno en su propia cama
- d) Acompañado en la misma cama

Gracias por su atención...

0	Mala
1	Regular
2	Buena
3	Muy buena

Anexo 4

Validez de instrumento de actividad física

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

Instrucción:

- Marcar con una (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra “si hay suficiencia” o “no hay suficiencia” para medir cada dimensión.



Nº Item	DIMENSIONES ⁴ / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES								
Actividad física en aula								
1	En los últimos 7 días, durante las clases en el aula, la actividad física que realizaste fue:							
	- De intensidad leve							
	- De intensidad moderada							
	- De intensidad vigorosa							
Actividad física fuera del aula								
2	¿Durante las horas libres entre clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, entre otras) que realizaste fue?							
	- De intensidad leve							
	- De intensidad moderada							
	- De intensidad vigorosa							
Actividad física en campo/lora deportiva/piscina								
3	En los últimos siete días, durante las clases fuera del aula (lora deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras), la actividad física que realizaste fue:							
	- De intensidad leve							
	- De intensidad moderada							
	- De intensidad vigorosa							
Dimensión 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE								
Actividad física en la tarde								
4	En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:							
	- De intensidad leve							
	- De intensidad moderada							
	- De intensidad vigorosa							
Actividad física en la noche								
5	En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:							
	- De intensidad leve							
	- De intensidad moderada							
	- De intensidad vigorosa							
Actividad física los días sábado y domingo								
6	En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo, la actividad física que realizaste fue:							

	- De intensidad leve - De intensidad moderada - De intensidad vigorosa									
Dimensión 8: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD										
Traslado al domicilio										
7	En los últimos siete días, cuando te diriges a la universidad (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:									
	- De intensidad leve - De intensidad moderada - De intensidad vigorosa									
Retorno al domicilio										
8	En los últimos siete días, cuando retornas a tu domicilio (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:									
	- De intensidad leve - De intensidad moderada - De intensidad vigorosa									

Definiciones:

- 1Pertinencia : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2Relevancia : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- 4Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

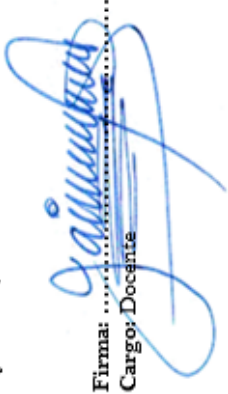
Criterios de validación

- 1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : SI (X) NO ()
- 2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) No aplicable ()

Datos del validador

- 1. Apellidos y nombres del juez validador : VARGAS JERÍ, Jaime Adrián DNI: 28297942
- 2. Código Orcid : 0000-0002-1119-8708
- 3. Especialidad del validador : Lic. en Educación Física.
- 4. Grado de estudios del validador : Dr. en Educación.

Ayacucho, 16 de noviembre del 2023.

Firma: 
Cargo: Docente

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAO-A)

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

Nº	DIMENSIONES ⁴ / ítem						Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
							Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES													
Actividad física en aula													
1	En los últimos 7 días, durante las clases en el aula, la actividad física que realizaste fue:						X		X		X		
	- de intensidad leve												
	- de intensidad moderada												
	- de intensidad vigorosa												
Actividad física fuera del aula													
2	¿Durante las horas libres entre clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, entre otras) que realizaste fue?						X		X		X		
	- de intensidad leve												
	- de intensidad moderada												
	- de intensidad vigorosa												
Actividad física en campo/loza deportiva/piscina													
3	En los últimos siete días, durante las clases fuera del aula (loza deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras), la actividad física que realizaste fue:						X		X		X		
	- de intensidad leve												
	- de intensidad moderada												
	- de intensidad vigorosa												
Dimensión 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE													
Actividad física en la tarde													
4	En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:						X		X		X		
	- de intensidad leve												
	- de intensidad moderada												
	- de intensidad vigorosa												
Actividad física en la noche													
5	En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:						X		X		X		
	- de intensidad leve												
	- de intensidad moderada												
	- de intensidad vigorosa												
Actividad física los días sábado y domingo													
6	En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo, la actividad física que realizaste fue:						X		X		X		

	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa									
Dimensión 8: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD										
Traslado al domicilio										
7	En los últimos siete días, cuando te diriges a la universidad (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:	X							X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa									
Retorno al domicilio										
8	En los últimos siete días, cuando retornas a tu domicilio (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:	X							X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa									

Definiciones:

- 1Pertinencia : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2Relevancia : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- 4Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

- 1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : SI (X) NO ()
- 2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X)Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Datos del validador

- 1. Apellidos y nombres del juez validador : Mujica Bermúdez, Indalecio DNI: 28277182
 - 2. Código Orcid : <https://orcid.org/0000-0001-7855-4538>
 - 3. Especialidad del validador : Licenciado en Educación Física.
 - 4. Grado de estudios del validador : Doctor.
- Ayacucho, 16 de noviembre del 2023.

Firma: .....
Cargo: Docente-UNSCH

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

N°	DIMENSIONES ⁴ / ítem		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES									
Actividad física en aula									
1	En los últimos 7 días, durante las clases en el aula, la actividad física que realizaste fue:		X			x		X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Actividad física fuera del aula									
2	¿Durante las horas libres entre clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, entre otras) que realizaste fue?		X			x		X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Actividad física en campo/loza deportiva/piscina									
3	En los últimos siete días, durante las clases fuera del aula (loza deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras), la actividad física que realizaste fue:		X			x		X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Dimensión 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE									
Actividad física en la tarde									
4	En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:		X			x		X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Actividad física en la noche									
5	En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:		X			x		X	
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Actividad física los días sábado y domingo									
6	En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo, la actividad física que realizaste fue:		X			x		X	

	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Dimensión 3: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD									
Traslado al domicilio									
7	En los últimos siete días, cuando te diriges a la universidad (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:	X					x		X
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								
Retorno al domicilio									
8	En los últimos siete días, cuando retornas a tu domicilio (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:	X					x		X
	- de intensidad leve - de intensidad moderada - de intensidad vigorosa								

Definiciones:

- 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.
- 4 Suficiencia** : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : SI () NO (X)
2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) No aplicable ()

Datos del validador

1. Apellidos y nombres del juez validador : Gutiérrez Huamaní, Oscar
2. Código Orcid : 0000-0009-8070-0108
3. Especialidad del validador : Educación Física
4. Grado de estudios del validador : Doctor
- Ayacucho, 20 de noviembre del 2023.

Firma: .....

Cargo: Docente

Anexo 5

Valides del instrumento de calidad del sueño

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

Nº	DIMENSIONES* / ítem										Claridad ³		Sugerencias ⁴		
Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES															
1	Durante el último mes ¿cuál fue, normalmente, tu hora de acostarte?										Si	No	Si	No	
	a) Entre las 9:00 de la noche b) Entre las 10:00 de la noche c) Entre las 11:00 de la noche d) Mas de las 11:00 de la noche										X		X		
2	Durante el último mes ¿cuánto tiempo, normalmente, tardaste en dormir?										Si	No	Si	No	
	a) Menos de 15 minutos b) Entre 16-30 minutos c) Entre 31-60 minutos d) Mas de 60 minutos										X		X		
3	Durante el último mes ¿a qué hora te levantas habitualmente en la mañana?										Si	No	Si	No	
	a) Entre las 5:00 de la mañana b) Entre las 6:00 de la mañana c) Entre las 7:00 de la mañana d) Mas de las 7:00 de la mañana										X		X		
4	Durante el último mes ¿cuántas horas calculas que dormiste verdaderamente cada noche?										Si	No	Si	No	
	a) Menos de 6 horas b) Entre 6 horas c) Entre 7 horas d) Entre 8 horas										X		X		
5	Durante el último mes, cuántas veces tuvo problemas para dormir, a causa de:										Si	No	Si	No	
	a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:										X		X		
	1) Ninguna vez en el último mes 2) Menos de una vez a la semana 3) Una o dos veces a la semana 4) Tres o más veces a la semana														
	b) Despertarse durante la noche o de madrugada:										Si	No	Si	No	
	1) Ninguna vez en el último mes 2) Menos de una vez a la semana 3) Una o dos veces a la semana 4) Tres o más veces a la semana										X		X		
	c) Tener que levantarse para ir al servicio:										Si	No	Si	No	
	1) Ninguna vez en el último mes 2) Menos de una vez a la semana 3) Una o dos veces a la semana 4) Tres o más veces a la semana										X		X		
	d) No poder respirar bien:										Si	No	Si	No	
											X		X		

§	Durante el último mes ¿cuántas veces sintió somnolencia? (por ejemplo: cuando comía, durante la clase, en el bus o en alguna otra actividad)	X	X	X	X
	a) Ninguna vez en el último mes b) Menos de una vez a la semana c) Una o dos veces a la semana d) Tres o más veces a la semana				
9	Durante el último mes ¿el estar con somnolencia, le causó problemas de ánimo para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	X	X	X	X
	a) Ninguna vez en el último mes b) Menos de una vez a la semana c) Una o dos veces a la semana d) Tres o más veces a la semana				
10	¿Duerme usted solo o acompañado?	X	X	X	X
	a) Solo en una habitación b) Con alguien en casa, pero cada uno en su habitación c) En una misma habitación, pero cada uno en su propia cama d) Acompañado en la misma cama				

Definiciones:

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.

4 Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : SI (X) NO ()

Opinión de aplicabilidad

: Aplicable (X) Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Datos del validador

1. Apellidos y nombres del juez validador

2. Código Orcid

3. Especialidad del validador

4. Grado de estudios del validador

Ayacucho, 17 de noviembre del 2023.

: Sonia Ruth Chavarria Vargas

: 0000-0002-5949-9913

: Psicología

: Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad

DNI: 282732182

Firma:

Cargo: Docente

8	Durante el último mes ¿cuántas veces sintió somnolencia? (por ejemplo: cuando comía, durante la clase, en el bus o en alguna otra actividad)								
	a) Ninguna vez en el último mes b) Menos de una vez a la semana c) Una o dos veces a la semana d) Tres o más veces a la semana	X			X			X	
9	Durante el último mes ¿el estar con somnolencia, le causó problemas de ánimo para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	X			X			X	
	a) Ninguna vez en el último mes b) Menos de una vez a la semana c) Una o dos veces a la semana d) Tres o más veces a la semana								
10	¿Duerme usted solo o acompañado?	X			X			X	
	a) Solo en una habitación b) Con alguien en casa, pero cada uno en su habitación c) En una misma habitación, pero cada uno en su propia cama d) Acompañado en la misma cama								

Definiciones:

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.

4) Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : SI (X) NO ()
2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) No aplicable ()

Datos del validador

1. Apellidos y nombres del juez validador : MIRANDA BUSTOS CARMEN R. DNI: 06188272
 2. Código Orcid :
 3. Especialidad del validador : LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
 4. Grado de estudios del validador : MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN PEDAGÓGICA
- Ayacucho, 13 de diciembre del 2023.


 Ps. Carmen R. Miranda Bustos
 C.Ps.P. 14580

Firma:

Cargo: DOCENTE ÁREA PSICOLOGÍA

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

Instrucción:

- Marcar una equiva (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

N°	DIMENSIONES ¹ / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES								
1	Durante el último mes ¿cuál fue, normalmente, tu hora de acostarte?	☒		☒		☒		
	a) Entre las 9:00 de la noche							
	b) Entre las 10:00 de la noche							
	c) Entre las 11:00 de la noche							
	d) Mas de las 11:00 de la noche							
2	Durante el último mes ¿cuánto tiempo, normalmente, tardaste en dormir?	☒		☒		☒		
	a) Menos de 15 minutos							
	b) Entre 16-30 minutos							
	c) Entre 31-60 minutos							
	d) Mas de 60 minutos							
3	Durante el último mes ¿a qué hora te levantas habitualmente en la mañana?	☒		☒		☒		
	a) Entre las 5:00 de la mañana							
	b) Entre las 6:00 de la mañana							
	c) Entre las 7:00 de la mañana							
	d) Mas de las 7:00 de la mañana							
4	Durante el último mes ¿cuántas horas calculas que dormiste verdaderamente cada noche?	☒		☒		☒		
	a) Menos de 6 horas							
	b) Entre 6 horas							
	c) Entre 7 horas							
	d) Entre 8 horas							
5	Durante el último mes, cuántas veces tuvo problemas para dormir, a causa de:	☒		☒		☒		
	a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:							
	1) Ninguna vez en el último mes							
	2) Menos de una vez a la semana							
	3) Una o dos veces a la semana							
	4) Tres o más veces a la semana							
	b) Despertarse durante la noche o de madrugada:	☒		☒		☒		
	1) Ninguna vez en el último mes							
	2) Menos de una vez a la semana							
	3) Una o dos veces a la semana							
	4) Tres o más veces a la semana							
	c) Tener que levantarse para ir al servicio:	☒		☒		☒		
	1) Ninguna vez en el último mes							
	2) Menos de una vez a la semana							
	3) Una o dos veces a la semana							
	4) Tres o más veces a la semana							
	d) No poder respirar bien:	☒		☒		☒		
	1) Ninguna vez en el último mes							
	2) Menos de una vez a la semana							
	3) Una o dos veces a la semana							
	4) Tres o más veces a la semana							

8	Durante el último mes ¿cuántas veces sintió somnolencia? (por ejemplo: cuando comía, durante la clase, en el bus o en alguna otra actividad)	X				X		
	a) Ninguna vez en el último mes							
	b) Menos de una vez a la semana							
	c) Una o dos veces a la semana							
	d) Tres o más veces a la semana							
9	Durante el último mes ¿el estar con somnolencia, le causó problemas de índole para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	X				X		
	a) Ninguna vez en el último mes							
	b) Menos de una vez a la semana							
	c) Una o dos veces a la semana							
	d) Tres o más veces a la semana							
10	¿Duerme usted solo o acompañado?	X				X		
	a) Solo en una habitación							
	b) Con alguien en casa, pero cada uno en su habitación							
	c) En una misma habitación, pero cada uno en su propia cama							
	d) Acompañado en la misma cama							

Definiciones:

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.

4) **Suficiencia** : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

En sugerencias (precisar si hay suficiencia)

: SI (Xp) NO ()

: Aplicable (X) Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Datos del validador

1. Apellidos y nombres del juez validador

2. Código Orcid

3. Especialidad del validador

4. Grado de estudios del validador

Ayacucho, 21 de noviembre del 2023.

: RIVERA PARCO, Rosa Julia

: 0000-0002-6319-1436

: Psicología Educativa

: Magister

DNI: 28286011


Lic. B. Rivera Parco
PSICOLOGA

C.P. P: 39485

Firma:

Cargo: Docente (Psicóloga)

Anexo 6

Confiabilidad de los instrumentos

Cuestionario de actividad física (PAQ-A)

ACTIVIDAD FÍSICA								
	Actividad física en aula	Actividad física fuera del aula	Actividad física en campo/los a deportiva/piscina	Actividad física en la tarde	Actividad física en la noche	Actividad física los días sábado y domingo	Traslado al domicilio	Retorno al domicilio
	1. En los últimos 7 días, durante las clases en el aula, la actividad física que realizaste fue:	2. ¿Durante las horas libres entre clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, entre otras) que realizaste fue?	3. En los últimos siete días, durante las clases fuera del aula (losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras), la actividad física que realizaste fue:	4. En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:	5. En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:	6. En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo, la actividad física que realizaste fue:	7. En los últimos siete días, cuando te diriges a la universidad (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:	8. En los últimos siete días, cuando retornas a tu domicilio (camina, bicicleta, transporte público) la actividad física que realizaste fue:
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
E1	1	1	1	1	1	1	2	2
E2	1	2	1	1	1	1	1	2
E3	2	2	2	2	2	2	2	2
E4	2	3	2	2	2	2	2	2
E5	2	2	2	2	2	2	2	1
E6	1	1	1	1	1	1	1	1
E7	2	2	2	2	3	2	2	2
E8	2	2	2	2	2	1	2	2
E9	1	2	1	1	1	1	1	1
E10	1	1	2	2	1	1	1	1
E11	2	2	2	3	2	3	2	2
E12	2	1	1	1	1	1	1	1
E13	2	2	2	2	3	2	2	2
E14	2	2	2	2	2	2	1	1
E15	1	2	2	2	2	1	1	1
E16	2	2	2	2	2	1	2	2
E17	1	1	1	1	1	1	1	2
E18	1	1	1	1	1	2	1	1
E19	2	2	2	2	2	3	2	2
E20	2	2	2	3	3	2	3	2

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,912	8

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00020	11,70	10,958	,778	,897
VAR00021	11,55	11,103	,653	,905
VAR00022	11,65	10,976	,797	,896
VAR00023	11,55	10,050	,825	,890
VAR00024	11,55	9,524	,851	,888
VAR00025	11,70	10,642	,607	,912
VAR00026	11,70	10,432	,779	,895
VAR00027	11,70	11,905	,473	,918

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

CALIDAD DE SUEÑO																			
ALUMNOS	P1	P2	P3	P4	P5										P6	P7	P8	P9	P10
					a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)					
E1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1
E2	3	0	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3
E3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
E4	3	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2
E5	1	0	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3
E6	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2
E7	0	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	3	1	1	1
E8	0	1	1	1	0	0	0	3	3	1	2	0	2	3	2	3	1	1	2
E9	0	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3
E10	2	0	2	0	0	1	1	3	3	2	1	0	3	3	2	3	1	2	2
E11	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
E12	1	1	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
E13	3	0	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3
E14	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
E15	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2
E16	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
E17	3	2	3	1	0	1	3	3	3	1	1	1	3	2	2	3	1	1	3
E18	1	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
E19	3	3	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	1
E20	2	2	1	2	2	1	0	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	0	1

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	19

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	38,0500	51,945	,060	,826
VAR00002	38,1000	47,989	,314	,808
VAR00003	37,7500	46,513	,619	,786
VAR00004	38,1500	51,608	,187	,811
VAR00005	38,2000	46,695	,477	,794
VAR00006	38,4000	47,726	,636	,788
VAR00007	37,9500	47,524	,449	,796
VAR00008	37,1000	51,253	,317	,804
VAR00009	37,3000	54,326	-,059	,819
VAR00010	37,7000	46,116	,694	,783
VAR00011	37,8000	47,958	,507	,793
VAR00012	37,6500	44,345	,672	,780
VAR00013	37,4000	50,147	,369	,801
VAR00014	37,1500	52,555	,120	,813
VAR00015	37,7000	53,379	,154	,810
VAR00016	37,1000	52,305	,186	,809
VAR00017	37,7500	47,039	,521	,792
VAR00018	37,6000	45,832	,577	,787
VAR00019	37,5500	48,261	,484	,795

Anexo 7**Solicitud de aplicación de la investigación**

SOLICITO: Autorización para desarrollar el trabajo de investigación.

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sr. Juan Pariona Cahuana

Nosotros, Edith Andrehina Yaranga Ojeda,
Roy Anthony Mauricio Barrientos,
identificados con DNI. N° 74347660,
75080721 egresados de la Escuela
Profesional de Educación Física- UNSCH.
Ante usted nos presentamos y exponemos lo
siguiente.

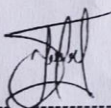
Que, teniendo la necesidad de obtener nuestro título profesional, solicitamos a usted la autorización correspondiente para ejecutar nuestra tesis titulada "Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH, 2023" dicho trabajo se aplicara dos cuestionarios de Actividad física PAQ-A y el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh, a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.

Por lo expuesto:

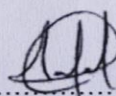
Rogamos a usted acceder a nuestra petición.

Ayacucho, 20 de diciembre del 2023

Atentamente

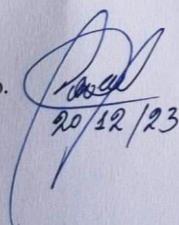


Edith Andrehina Yaranga Ojeda
DNI: 74347660
edith.yaranga.06@unsch.edu.pe



Roy Anthony Mauricio Barrientos
DNI: 75080721
roy.mauricio.06@unsch.edu.pe

C.c. Archivo.


20/12/23

Anexo 8

Evidencia











EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

De conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2023** presentado por los estudiantes **Edith Andrehina YARANGA OJEDA y Roy Anthony MAURICIO BARRIENTOS**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 24% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 08 de febrero de 2024 y boletas de venta electrónica N° 10-00008961 y 11-00001251.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 28 de febrero de 2024

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Memorando N.º 020-2024-DI-FCE

Al : Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 27 de febrero de 2024.

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Física.	
Especialidad	Educación Física.	
Tipo de trabajo académico	Tesis para obtener el título profesional de Licenciado.	
Título del trabajo académico	Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023*	
Apellidos y nombres del bachiller	YARANGA OJEDA, Edith Andrehina	
Código	06182131	
DNI	74347660	
Apellidos y nombres del bachiller	MAURICIO BARRIENTOS, Roy Anthony	
Código	06182120	
DNI	75080721	
Identificador de la entrega	2306419685	
Fecha de recepción	25 de febrero de 2024	
Fecha de verificación	27 de febrero de 2024	
Informe de Originalidad		
Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
24%	Internet: 24% Publicaciones: 11% Trabajo del estudiante: 21%	APROBADO

*El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO N° 03/J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní
Docente Instructor

Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	24%	11%	21%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	11%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.unjfsc.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.unsch.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.ucv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
5	1library.co	1%
	Fuente de Internet	
6	www.clinicbarcelona.org	1%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
8	Submitted to Fundacion Universitaria Konrad Lorenz	1%
	Trabajo del estudiante	

9	hdl.handle.net	Fuente de Internet	1 %
10	www.researchgate.net	Fuente de Internet	<1 %
11	www.gob.pe	Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.une.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.udh.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
14	dspace.esPOCH.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uwiener.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.ug.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unfv.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023

por YARANGA OJEDA, Edith Andrehina y MAURICIO BARRIENTOS, Roy Anthony

Fecha de entrega: 27-feb-2024 06:36p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2306419685

Nombre del archivo: ACTIVIDAD_FISICA_Y_CALIDAD_DEL_SUE_O_corregido_27-02-24.pdf (4.08M)

Total de palabras: 17203

Total de caracteres: 90126



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES EDITH ANDREHINA YARANGA OJEDA Y ROY ANTHONY MAURICIO BARRIENTOS, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los veinte días del mes de marzo del año dos mil veinticuatro, siendo a horas las seis de la tarde, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos **EDITH ANDREHINA YARANGA OJEDA Y ROY ANTHONY MAURICIO BARRIENTOS**, para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas la siete con cuarenta minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 15 de julio de 2024.

Registro N° 1657 y 16585-2024
Recibo de Tesorería N°s 005-00031732 y 10-00016445
Libro N° 04, folios 398 y 399
VRTH/acc.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DE VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO