

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE
REALIZAN LOS INTERNOS DE ENFERMERIA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN
JUAN BAUTISTA ICA
AÑO 2023**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
SHIRLEY PAOLA GASTELÚ QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ICA – PERÚ

2024

Asesora: DRA CABRERA PIMENTEL HELGA ROXANA

ORCID: 0000-0003-1349-3791

Tesista: GASTELÚ QUISPE SHIRLEY PAOLA

ORCID: 0009-0003-5581-3316

Línea de investigación: Salud pública.

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Por ser mi guía espiritual e iluminar mis pasos.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Quien me brindó los saberes para convertirme en profesional.

A los internos de enfermería UPSJB

Quienes en forma desinteresada brindaron su apoyo durante la recolección de la información.

A mi Asesora

Por su asesoría técnica durante el desarrollo del estudio.

DEDICATORIA

A mis padres porque son mi fortaleza para avanzar en la consecución de mis objetivos académicos y personales.

RESUMEN

Introducción: Las alteraciones en el funcionamiento del sueño y del estado de vigilia pueden alterar potencialmente la calidad del sueño, mientras que la actividad física se refiere a cualquier actividad muscular que resulte en un gasto de energía. El **objetivo** de la investigación fue determinar la calidad del sueño y actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023. **Metodología:** El estudio es cuantitativo, descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 82 internos de Enfermería y al ser la muestra pequeña se trabajó con la muestra censal. **Resultados:** Según datos generales el 96% (79) es de sexo femenino, 85% (70) son solteros, 67% (55) tienen de 18 a 25 años y el 65% (53) solo se dedican a estudiar. Respecto a la variable Calidad del sueño de los internos de enfermería según Test de Pittsburgh son buenos dormidores en 63% (52) y malos dormidores en 37% (30). En lo referente a la variable actividad física según tipo de actividad es regular en 49% (40), baja en 29% (24) y alta en 22% (18), dimensión nivel de actividad física es regular en 54% (44), baja en 27% (22) y alta en 19% (16), dimensión factores que intervienen en la práctica de la actividad física es regular en 46% (38), baja en 32% (26) y alta en 22% (18), dimensión frecuencia, es regular en 49% (40), baja en 32% (26) y alta en 19% (16), obteniéndose un consolidado global de regular en 50% (41), baja en 29% (24) y alta en 21% (17) en la actividad física de los internos de enfermería.

Palabras clave: Calidad del sueño, actividad física, internado de enfermería

ABSTRACT

Introduction: Alterations in sleep and wake functioning can potentially alter sleep quality, while physical activity refers to any muscular activity that results in energy expenditure. The **objective** of the research was to determine the quality of sleep and physical activity carried out by the Nursing interns of the San Juan Bautista Private University Ica in 2023.

Methodology: The study is quantitative, descriptive and transversal. The population was made up of 82 Nursing interns and since the sample was small, we worked with the census sample. **Results:** According to general data, 96% (79) are female, 85% (70) are single, 67% (55) are between 18 and 25 years old and 65% (53) are only dedicated to studying. Regarding the variable Sleep quality of nursing interns according to the Pittsburgh Test, 63% (52) are good sleepers and 37% (30) are bad sleepers. Regarding the variable physical activity according to type of activity, it is regular in 49% (40), low in 29% (24) and high in 22% (18), dimension level of physical activity is regular in 54% (44), low in 27% (22) and high in 19% (16), dimension factors involved in the practice of physical activity is regular in 46% (38), low in 32% (26) and high in 22% (18), frequency dimension, is regular in 49% (40), low in 32% (26) and high in 19% (16), obtaining a global consolidated of regular in 50% (41), low in 29% (24) and high 21% (17) in the physical activity of nursing interns.

Keywords: Sleep quality, physical activity, nursing internship

PRESENTACIÓN

La importancia del sueño radica en su papel crucial como proceso fisiológico. El nivel de actividad física, junto con otros factores, influye en gran medida en el bienestar de las personas, en particular de los estudiantes universitarios, que a menudo alteran estos parámetros durante su trayectoria educativa superior. Es fundamental reconocer que las elecciones de estilo de vida tienen un profundo impacto en el futuro, lo que hace que los años universitarios sean un momento ideal para abordar los problemas de salud de manera integral. Desarrollar hábitos saludables durante este período puede generar beneficios a largo plazo para el bienestar general en la edad adulta.

El objetivo del estudio fue determinar la calidad del sueño y actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023, con el propósito de mejorar la información existente que gestiona la institución y proporcionar datos complementarios sobre los internos que se encuentran en el último año de sus estudios profesionales. Esto permitirá implementar intervenciones educativas enfocadas a promover hábitos saludables de sueño y actividad física, previniendo así el desarrollo de hábitos perjudiciales en el futuro.

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, Referencias bibliográficas, Bibliografía y finalmente los Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	18
I.c. Objetivos	18
I.c.1.General	18
I.c.2.Específicos	18
I.d. Justificación.	18
I.e. Propósito	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	20
II.b. Base teórica	23
II.c. Hipótesis	33
II.d. Variables	33

II.e. Definición operacional de términos	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a Tipo de estudio	34
III.b. Área de estudio	34
III.c. Población y muestra	34
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	35
III.e Diseño de recolección de datos	35
III.f. Procesamiento y análisis datos	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	
IV.a. Resultados	38
IV.b. Discusión	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	49
V.b. Recomendaciones	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
BIBLIOGRAFÍA	62
ANEXOS	63

INFORME DE ANTIPLAGIO

SHIRLEY PAOLA GASTELÚ QUISPE

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRINCIPALES

1	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.infobrave.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	manglar.uninorte.edu.co Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
 FACULTAD DE *Ciencias de la Salud*
 ESCUELA PROFESIONAL DE *Enfermería*
 FILIAL *LC*

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA 22 de Mayo 2024

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

Dr. Helga Roxana Cabrera Pimentel

TIPO DE PROYECTO/INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO:

Calidad del sueño y actividad física que realizan
los profesores de enfermería de la Universidad
San Juan Bautista año 2023

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 22 %

Conformidad Autor:


 Nombre: Shirley Cortés Quispe

DNI: 47700171

Huella:

GYT-FR-64



Conformidad Asesor:


 Nombre: Helga Roxana Cabrera Pimentel

DNI: 42825709

V.1

14/02/2020

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	
Datos generales de los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	38

LISTA DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico 1	Calidad del sueño según Test de Pittsburgh en los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	39
Gráfico 2	Actividad física según dimensión tipo de actividad que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	40
Gráfico 3	Actividad física según dimensión nivel de actividad física que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	41
Gráfico 4	Actividad física según dimensión factores que intervienen en la práctica de actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	42
Gráfico 5	Actividad física según dimensión frecuencia que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	43
Gráfico 6	Actividad física global que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.	44

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
Anexo 1	Operacionalización de variables	64
Anexo 2	Instrumento	67
Anexo 3	Confiabilidad del instrumento	74
Anexo 4	Escala de valoración del instrumento	76
Anexo 5	Consentimiento informado	78

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

En la actualidad, más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber descansado bien sin dormir o con mucho cansancio al final del día, y más de 4 millones de personas sufren algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de Sociedad Española de Neurología¹. En Europa, en el año 2022, Sanchis², menciona que los finlandeses y holandeses son las personas que más descansan, con 7:37 horas de sueño, mientras que Turquía duerme menos de 6:50 horas, de igual forma Japón y Corea del Sur son países que duermen menos de 6:30 horas.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas³, los niveles de inactividad física son más altos que la media global, siendo Costa Rica el país más inactivo físicamente entre los adolescentes latinoamericanos y Venezuela el país con el mayor número de adolescentes físicamente inactivos. En el caso de Perú, que ocupa el puesto 92 del ranking, el 84,7% de los adolescentes no realiza suficiente actividad física.

En América Latina, reporta Aguirre⁴, del Centro Especialista en Medicina de Sueño en Chile, muestra que el 83,6% de las personas están insatisfechas con la calidad de su sueño, mientras que el 74,6% de las personas están muy preocupadas por la mala calidad de su sueño.

De acuerdo a una investigación realizada por la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México⁵, en México alrededor del 45 % de los adultos tienen una mala calidad del sueño, que se manifiesta como dificultad para levantarse a menudo somnolientos y débiles por la mañana.

En la actualidad se calcula que el 40 por ciento de la población mundial duerme mal. Si bien esto no quiere decir que todos tengan un trastorno severo del sueño, sí tienen alguno de sus ingredientes. Por ejemplo, una enfermedad puede ser la incapacidad de conciliar el sueño en primer lugar o despertarse en la mitad del sueño y no poder volver a dormir”, explica Estelles⁶, neuróloga y jefa del Servicio de Neurofisiología de la Universidad del Instituto de Neurociencias de Buenos Aires.

En el Perú, Pomalina⁷, en el año 2020 representante del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (INCN) señala que la mala calidad del sueño ha aumentado en un 50% durante la pandemia, especialmente entre poblaciones estresadas como médicos, enfermeras, policías y estudiantes universitarios, creando un grave problema de salud pública.

Cáceres⁸, en el año 2021 en Lima, realizó una investigación sobre actividad física en universitarios, donde, el 60,2% de la población, 39,8% hombres y mujeres de 20 a 24 años. En cuanto al nivel de actividad física, el 56,12% de los internos informaron que su actividad física estaba en un nivel bajo, el 30,61% estaban en un nivel moderado de actividad física y el 13,27% de los internos estaban en un nivel alto de actividad física.

A nivel local se evidencia que luego de haber pasado la pandemia del Covid, los estudiantes han experimentado muchos cambios en sus actividades diarias por las clases virtuales además de escuchar comentarios como “tengo flojera de realizar ejercicios”, “me quedo hasta tarde buscando información en las redes sociales”, “a veces me siento demacrado durante el día porque no he dormido bien”, entre otras expresiones lo que motiva a realizar el estudio

I.b. Formulación del problema:

¿Cómo es la calidad del sueño y actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo general:

Determinar la calidad del sueño y actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023

I.c.2. Objetivos específicos:

Objetivo específico 1:

Identificar la calidad del sueño de los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista según sea:

- Test de Pittsburgh (PSQI)

Objetivo específico 2:

Identificar la actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica según sea:

- Tipo de actividad física
- Nivel de actividad física
- Factores que influyen en la práctica de actividad física
- Frecuencia

I.d. Justificación:

Justificación teórica

La investigación es relevante porque es un problema de salud pública cuyos resultados servirán para complementar teorías de Enfermería relacionadas a la promoción de la salud.

Justificación práctica

El trabajo tendrá una aplicación concreta ya que permitirá realizar estrategias tendientes a su mejora como es la calidad del sueño y la promoción de la actividad física lo cual podría ayudar a resolver la problemática en estudio.

Justificación metodológica

El proyecto de estudio utilizará instrumentos válidos y confiables que servirán para su utilización en futuros estudios relacionados con el problema de investigación.

I.e. Propósito

El propósito de la investigación es identificar la problemática en estudio sobre las variables como la calidad del sueño y la práctica de actividad física en los internos de enfermería para que de esta manera se pueda favorecer hábitos sanos y tengan una vida activa y saludable, con una motivación apropiada.

Además, es importante que los resultados del estudio proporcionen estrategias de mejora en el bienestar del estudiantado y de esta forma prevenir una mala calidad del sueño y el sedentarismo por los riesgos a la salud y se promueva mejores formas de mantener el cuerpo sano contribuyendo al desarrollo integral de la persona.

Las conclusiones del estudio serán entregadas a las Autoridades educativas a fin que promocióne estilos de vida saludables y la cultura del autocuidado.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Herrera, et al⁹ en el año 2021 elaboraron un estudio de enfoque cuantitativo, observacional, correlacional con el propósito de establecer la relación entre la **CALIDAD DEL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES MENTALES EN JÓVENES QUE ESTÁN EN PRÁCTICAS CLÍNICAS QUE ASISTEN A LA UNIVERSIDAD DEL NORTE EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA – ATLÁNTICO. COLOMBIA**. El tamaño de la muestra fue de 229 estudiantes. Usando la Escala de Pittsburgh, informaron que el 76,4% de los estudiantes requería atención médica y terapia del sueño, el 22,3% tenía problemas graves para dormir y el 1,3% tenía problemas para dormir que requerían atención médica por ser malos dormidores.

Rojas, et al¹⁰ en el año 2020 realizaron un estudio cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal con el propósito de determinar los **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUBA**. La muestra del estudio consistió en 133 estudiantes de los últimos años, incluidos 109 mujeres y 24 hombres. En cuanto al nivel de actividad física, se encontró que el 22,38% de los estudiantes de enfermería presentaban actividad física moderada, el 8,95% tenían actividad física vigorosa y el 68,65% tenían actividad física baja, pero los hombres eran más activos que las mujeres.

Cusquisibán¹¹, en el año 2022 realizó un trabajo cuantitativo, descriptivo transversal con la finalidad de determinar la **CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**. Tuvo una muestra de 173 estudiantes en quienes aplicaron el índice de calidad del sueño

de Pittsburgh (PSQI) e instrumentos de rendimiento académico utilizados. En cuanto a las características sociodemográficas: las mujeres representan el 93,6%, los hombres el 6,4%; de 18-22 años el 56,6%, de 23-27 años el 35,8% y de 28- 31 años el 7,5%. En cuanto a la calidad del sueño, el 68,2 % necesitó tratamiento y atención médica, el 21,4 % necesitó tratamiento médico, el 7,5 % no tuvo problemas para dormir y el 2,9 % tuvo problemas graves para dormir.

Janampa et al¹², en el año 2021 realizaron un estudio transversal analítico con el objetivo de determinar el **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA. LIMA**. La muestra es de 513 estudiantes. El 35% de las mujeres y el 30,1% de los estudiantes de preclínico tenían niveles bajos de actividad física. Los hombres de 20 a 24 años se asociaron con menor prevalencia de bajos niveles de actividad física. El sedentarismo representó el 60,9% en los menores de 20 años y el 55,5% de los estudiantes de preclínica. Los tres grupos asociados a una menor prevalencia de conducta sedentaria fueron los mayores de 25 años, los estudiantes de clínica y los que practicaban un alto nivel de actividad física.

Tafur¹³, en el año 2020 realizaron un estudio cuantitativo. Transversal con el objetivo de determinar la **ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “JOSÉ JIMÉNEZ BORJA” DE TACNA**. La población estuvo conformada por 438 estudiantes, de los cuales se extrajo una muestra de 71 estudiantes, resultando que el 74,60% de los estudiantes consideró que su intensidad de actividad física semanal se encuentra en un nivel moderado, el 16,90% en un nivel moderado, el 8,50% en un nivel medio bajo, y el 73,2% de sus estudiantes opinan que la frecuencia de actividad física semanal está en un nivel medio, el

18,3% están en un nivel alto, y el 8,5% están en un nivel bajo, el 62% de los estudiantes opinan que la frecuencia de actividad física semanal se encuentra en un nivel medio, el 29,6% en un nivel alto y el 8,5% en un nivel bajo.

Torres¹⁴, en el año 2019 ejecutó un estudio de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, corte transeccional con el objetivo de determinar la **CALIDAD DE SUEÑO DE INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA**. Se realizó una encuesta a 46 estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Federico Villarreal utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh modificando encontrando que el 63% de los estudiantes de enfermería tenían una buena calidad del sueño, mientras que el 27% tenía una mala calidad del sueño, el 45,7% informó una buena calidad del sueño ; el 32,6 % informó quedarse dormido entre 31 y 60 minutos; el 45,7 % informó dormir entre 5 y 6 horas; el 63 % durmió de manera más eficiente que el 85%; el 58,7 % de las personas informó refirió una alteración del sueño menos de una vez por semana; el 71,7 % dijo que no había usado pastillas para dormir en las últimas 4 semanas; el 34,8% mostró disfunción diurna leve.

Ramos¹⁵, en el año 2019 ejecuta un estudio cuantitativo, transversal con el objetivo de determinar la **ACTIVIDAD FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA**. La muestra que se consideró fue de 36 estudiantes, sus resultados fueron que el 81% tienen menos de 22 años, predomina el sexo femenino en 83%, el 86% es soltero; el 94% proceden de la costa y el 72% solo estudian. La variable actividad física según actividades cardiovasculares de los estudiantes es insuficiente en 64% y suficiente en 36%; en las actividades de fuerza es suficiente en 56% e insuficiente en 44%; en las actividades de flexibilidad la actividad física de los estudiantes es insuficiente en

61% y suficiente en 39% obteniéndose un consolidado global de insuficiente en 56% y suficiente en 44% según resultados obtenidos.

Los antecedentes que se utilizaron en la investigación sirvieron como guía en la elaboración metodológica del trabajo investigativo sobre la calidad del sueño y la práctica de actividad física en los jóvenes internos. Asimismo, sirvieron para fortalecer y reforzar información en la elaboración de la base teórica que sirvieron para confrontar los resultados hallados respecto al problema en estudio y posteriormente para la elaboración de la discusión.

II.b. Base teórica

CALIDAD DEL SUEÑO

La calidad de sueño según Domínguez, et al¹⁶ se refiere a dormir bien por la noche y funcionar bien durante el día, lo que, según Sierra et al.¹⁷ no solo es un determinante importante de la salud, sino que también contribuye a una buena calidad de vida.

Según el Instituto de Salud para el Bienestar¹⁸, el sueño es un proceso biológico complejo porque mientras se duerme, las funciones del cerebro y del cuerpo continúan activas para mantener la salud física, por lo que las consecuencias de no tener un sueño de calidad pueden conducir a un deterioro de la salud física y mental, del pensamiento y de la vida cotidiana. Dormir lo suficiente es esencial para una buena salud, ya que la falta de sueño se ha relacionado con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores médicos y profesionales y una menor productividad. Además, la falta de sueño también puede ser un factor de riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la presión arterial alta, la diabetes y la depresión, y el cáncer.

Test de Pittsburgh

Buysse et al citado por Escobar, et al¹⁹ idearon el Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), que se considera la herramienta más eficaz para determinar la calidad del sueño. Es una herramienta de evaluación sencilla y autoadministrada que contiene preguntas correspondientes a factores relacionados con la calidad del sueño.

Esta prueba se usa comúnmente en entornos clínicos y de investigación para identificar y diferenciar cómo las personas, los pacientes, etc. han dormido durante el último mes, como refiere Manzarl²⁰.

Indicadores del test de Pittsburgh.

Percepción subjetiva del sueño: Los Institutos Nacionales de la Salud²¹, indican como la persona percibe la calidad de su sueño. Dormir, por supuesto, hace que uno se sienta renovado todos los días. Sin embargo, no son solo la mente y el cuerpo los que se apagan cuando una persona duerme. Durante la noche, los órganos y procesos internos trabajan duro. Una buena noche de sueño consiste en 4-5 ciclos de sueño. Cuando se sueña, cada ciclo incluye el sueño profundo y el sueño de movimientos oculares rápidos (REM), o sueño desincronizado.

Latencia de sueño: La latencia del sueño es el tiempo que transcurre desde que se apagan las luces hasta que comienza la primera etapa de nuestro periodo de descanso. Es decir, es el tiempo de transición de una persona desde la vigilia total al sueño, la primera etapa del sueño.

Esto suele ser una fase corta. Sin embargo, su variación supone la presencia de cuadros de somnolencia. Esto significa que cuando se está muy cansado durante el día, la persona puede quedarse dormida en cualquier momento y en cualquier lugar. En última instancia, tiene un efecto sobre los ritmos biológicos del cuerpo. Incluso puede

afectarla salud. Este período de latencia del sueño suele durar unos diez minutos. Los valores mucho más altos o más bajos se consideran cambios que vale la pena investigar.

Duración de dormir: Es el número de horas que la persona cree haber dormido. Algunos autores como Miró y Cano²³, postulan una relación entre las "7 u 8 horas ideales de sueño" y la salud física y mental o la felicidad, mientras que otros destacan que cada uno debe cumplir con su "cuota personal de sueño". A pesar de esta diferencia de opinión, investigaciones recientes parecen sugerir que las desviaciones de los patrones de sueño intermedios (incluidas 7-8 horas de sueño) están asociadas con resultados negativos para la salud.

Refieren Fontana, et al²⁴ que uno de los factores que puede verse afectado por la reducción del tiempo de sueño es la calidad del sueño, que se refiere no solo a una buena noche de sueño sino también a un buen funcionamiento durante el día.

Eficiencia del sueño: Según MedlinePLus²⁵, es un cálculo que compara el número total de minutos que duerme por la noche con el tiempo que pasa en la cama. Si no puede conciliar el sueño en la cama durante mucho tiempo, significa que la eficiencia de su sueño es muy baja.

Perturbaciones del sueño: Dentro de los aspectos más estudiados en relación al tema de sueño y salud manifiestan Kusleikaite, et al²⁶ es la relación o severidad de las manifestaciones patológicas, mientras que el impacto de las alteraciones del sueño es un importante factor de riesgo para la salud integral del paciente. Estos incluyen despertares nocturnos, apuro para orinar, ataques de tos, problemas respiratorios, ronquidos, hipotermia, pesadillas y dolor.

Para Marin, et al²⁷ los diferentes trastornos del sueño, ya sea por

exceso o por deficiencia, se asocian en los individuos con importantes cambios psicológicos, como irritabilidad, ansiedad, impaciencia y depresión, a nivel emocional y, por otro lado, cognitivo, se ha asociado con tiempos de reacción más lentos, dificultades de memoria, disminución de la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y dificultad para concentrarse y atención en tareas específicas.

Uso de medicamentos para dormir: Los seres humanos pueden experimentar diferentes problemas relacionados con el sueño y la actividad del sueño, se denominan trastornos del sueño. Según Barrado²⁸, estos incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, conciliar el sueño en momentos inadecuados, dormir demasiado y comportamiento anormal del sueño. No representan una patología grave en sí mismas, pero sí tienen un impacto grave en la vida diaria: por ejemplo, agotamiento físico, bajo rendimiento, somnolencia diurna, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales.

Lo primero que se debe hacer es cambiar los hábitos de vida y mejorar la calidad del descanso. Entonces, si no se obtiene un resultado positivo, puede ser el momento de contactar un médico y evaluar iniciar la medicación con fármacos que ayuden a dormir.

Disfunción diurna: En relación a la problemática expuesta Romero, et al²⁹ expresan comola suma de la presencia o ausencia de somnolencia durante el día y lapresencia o ausencia de desgano a la actividad durante el día. La somnolencia diurna excesiva (de causa desconocida) puede ser un signo de un trastorno del sueño. La depresión, la ansiedad, el estrés y el aburrimiento pueden contribuir a la somnolencia excesiva. Sin embargo, estas condiciones a menudo conducen a la fatiga y la apatía.

Para Medline Plus³⁰, se refiere a sentirse más somnoliento de lo normal durante el día. Las personas somnolientas pueden quedarse dormidas cuando no quieren o, a veces, causar problemas de seguridad.

ACTIVIDAD FÍSICA:

La Organización Mundial de la Salud³¹, la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el resultante gasto de energía. La actividad física se refiere a todo movimiento, incluso en el tiempo libre, hacia y desde lugares, o como parte del trabajo de un sujeto. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

El Ministerio de Sanidad³², reporta que para todas las personas y a cualquier edad, la actividad física es esencial para mantener y mejorarla salud y prevenir enfermedades. La actividad física ayuda a prolongarla vida y mejorar la calidad de vida, con beneficios físicos, psicológicos y sociales comprobados por investigaciones científicas.

A. Tipo de actividad física

La Comunidad de Madrid³³ recomienda que para entender qué tipo de actividad física se necesita, se considere cuánta está haciendo actualmente, cuánto tiempo está sentado en un lugar y su condición física. Es necesario incorporar regularmente a la rutina diaria actividades físicas beneficiosas para la salud, especialmente aquellas que satisfacen.

Deportiva

Por su parte, Pérez³⁴, menciona como aquellas que versan sobre la

práctica de la disciplina, como parte de un deporte, estas actividades deben cumplir con ciertas regulaciones. El fútbol, por ejemplo, requiere que los jugadores no toquen el balón con las manos, excepto en circunstancias especiales (como un saque de banda, también conocido como patada lateral) o un portero (guardameta). Por tanto, todo aquel que desee practicar este deporte deberá adaptarse a esta y otras normas.

Educativa

Cabe considerar por otra parte, al Portal de Salud³⁵, que la actividad física en los centros escolares se considera una práctica saludable y debe promoverse desde el currículo de educación física y las actividades complementarias y extraescolares de carácter lúdico-deportivo como vía educativa idónea sobre aspectos fundamentales relacionados con los hábitos saludables, la higiene o la prevención de accidentes.

Recreativa

En este punto, la Universidad de Chile³⁶, arguye que el deporte recreativo es una forma definida como el deporte que se juega por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superarse unos a otros. Su único fin es facilitar el desarrollo de una mejor calidad de vida mediante la promoción de hábitos de higiene, salud y aprovechamiento del tiempo libre o de ocio.

Por tanto, se entiende por este ámbito de desarrollo toda la actividad física realizada en el tiempo libre, adaptada a las necesidades de cada individuo, según su condición física y edad, y practicada según las normas de la especialidad deportiva o de mutuo acuerdo por parte de los participantes con el fin de optimar la calidad de vida y salud de todos los estudiantes, y promover la convivencia social.

B. Nivel de actividad física

Dependiendo de la condición física y edad, para alcanzar las recomendaciones sobre Actividad física, es importante tener en cuenta el esfuerzo que se tiene que hacer como la intensidad con la que se realiza el ejercicio físico, existiendo 3 niveles:

Vigorosa

Esta es la actividad más térmica y sudorosa. Ritmo cardíaco más alto, dificultad para respirar y dificultad para hablar mientras práctica. Por ejemplo, pedalear rápido para correr o andar en bicicleta. (19-22 km/h).

Moderada

Se trata de actividades que añaden calor y sudor ligero. Su ritmo cardíaco aumenta y su respiración se vuelve más rápida, pero puede hablar sin sentir que le falta el aire. Ejemplo: caminar a paso ligero o andar en bicicleta a velocidades superiores a 6 km/h (16-19 km/h).

Leve

Se trata del tipo de actividad que permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras se hace, como caminar despacio o cultivar cosas en macetas³³.

C. Factores que influyen en la práctica de actividad física.

La Fundación diabetes juvenil de Chile³⁷ sustenta que, a la hora de realizar cualquier actividad física, ejercicio o deporte, se deben tener en cuenta varias variables, algunos propios de la actividad que se está realizando y otros que dependen de cada individuo.

Entre los factores psicológicos y personales se debe mencionar la confianza en uno mismo, la motivación para practicar el deporte y sobretodo la confianza en la propia capacidad personal para realizar

con éxito una acción, son condiciones necesarias para la victoria³⁸.

En los factores sociales se puede mencionar a Tammelin, et al³⁹ encontraron que, si un niño de 14 años pertenece a una familia de clasesocial más baja, esto puede derivar en hábitos sedentarios a esa edad. Independientemente de la actividad física en la adolescencia, el bajo rendimiento académico en la adolescencia está relacionado con menos ejercicio en la edad adulta

Conductuales

Cabe considerar a Mcdowell, et a⁴⁰ aspectos importantes de la configuración de la personalidad adolescente en este indicador que permite a los jóvenes socializar con amigos y contribuye a la percepción de autoeficacia y autonomía. El ejercicio también mejora la salud mental, mejorando la autoestima, el estado de ánimo, el sueño, el estrés, la ansiedad y la depresión.

Ambientales

Cantera⁴¹, sostiene que dentro de los factores ambientales la actividad física experimenta variaciones según la época del año y el día de la semana, realizando más actividad física en primavera que en invierno y durante el fin de semana que en la jornada escolar. Así también los jóvenes que viven en el medio urbano presentan mayores niveles de actividad que los del medio rural, durante el fin de semana.

D. Frecuencia de actividad física

En cuanto a Zamarripa, et al⁴² concluye que dado que la frecuencia es el número de veces que se realiza una actividad dentro de un período de tiempo determinado, responde a la pregunta: ¿Con qué frecuencia se realiza esta actividad? (por ejemplo, 2 veces a la semana). Esta es probablemente la función más difícil de llevar a cabo, ya que lleva un tiempo completarla; pausar o cancelar otras actividades, usar la ropa de práctica adecuada, trasladarse al lugar

de práctica, ducharse, etc.

Diaria

El siguiente punto se refiere a la actividad física diaria y puede referirse a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades⁴³ que mencionan al menos 60 minutos de actividad física moderada (caminara paso ligero, bicicleta) o ejercicio vigoroso (correr, saltar la cuerda, ejercicio, etc.). Los 60 minutos también se pueden lograr agregando períodos más cortos a lo largo del día y cada semana, según las recomendaciones de actividad física, los adultos necesitan 150 minutos de actividad física de intensidad moderada y 2 días de actividad a la semana para fortalecer sus músculos.

Mensual

Para el World Health Organization⁴⁴, se debe tener en cuenta el entrenamiento considerando la frecuencia, intensidad, tiempo de duración y diversos tipos de actividad física del interés del estudiante, ya sea individual o colectivo, utilizando para ello una variedad de actividades físicas que realiza dentro y fuera del establecimiento educativo.

Intervención de enfermería en la promoción de la actividad física.

En opinión de Blair⁴⁵, los profesionales de enfermería se comunican directamente con la población y el apoyo continuo puede fomentar una mayor actividad física en los mayores de 16 años. Se recomienda a las enfermeras que identifiquen entre los usuarios los tipos de actividades que suelen realizar para ayudarlos a determinar la duración y la intensidad adecuadas del ejercicio para su condición física.

Sus intervenciones dentro del Boletín de información científica para el cuidado en enfermería⁴⁶, son: Convencer a los usuarios que no realizan

actividad física regular para que aumenten gradualmente la cantidad de 30 minutos o más por día, si la persona es activa, pero no en los niveles recomendados, se debe promover la constancia, motivar a los usuarios físicamente activos a que deben aumentar la intensidad y el tiempo para obtener mayores beneficios para la salud, recordando al sujeto que debe calentar antes de comenzar cualquier ejercicio.

Teoría de enfermería relacionada con el estudio: Sor Callista Roy.

En las teorías y modelos de enfermería, Callista Roy citada por Roy⁴⁷ definió a la persona como un sistema abierto que recibe estímulos de su entorno a los que responde adaptativamente. Estos estímulos pueden ser de tres tipos: focales: el estímulo más directo, contextuales: contribuyen a los efectos causados por el estímulo focal y residuales: factores internos o externos al entorno que pueden tener un impacto en la situación actual.

La adopción del modelo Callista Roy puede ayudar a los alumnos de enfermería a adaptarse mejor al entorno hospitalario, enfatizando mejores respuestas de adaptación y comodidad logrando una calidad de sueño óptima. En la búsqueda de estos objetivos, los internos de enfermería deben participar en el proceso a través de la educación para la salud que estimule sus respuestas adaptativas.

Teoría de las 14 necesidades de Virginia Henderson

De acuerdo con Alexander, et al⁴⁸ la teoría de Virginia Henderson establece que la persona es alguien que necesita ayuda médica para mantenerse saludable o morir. El medio ambiente es responsabilidad del hogar y de la comunidad para brindarle cuidados. La salud es la capacidad de funcionar de forma independiente. Las enfermeras son las principales ayudantes de los pacientes y deben contribuir al

cuidado de los pacientes con su conocimiento. Henderson define a los miembros del equipo que pueden y deben diagnosticar las necesidades y los problemas de los pacientes.

Describe, además, las 14 necesidades básicas de los pacientes en él se desarrolla la relación enfermera y enfermero-paciente, destacando tres niveles de intervención: sustituta, como ayuda o como compañera. Así, Virginia Henderson busca en su modelo la independencia para cubrir las necesidades básicas de personas sanas o enfermas. Para ello, el enfermero debe tener el conocimiento para estimular y potenciar las capacidades, habilidades y voluntades individuales hasta que sus necesidades de salud sean satisfechas de acuerdo a sus capacidades.

II.c. Hipótesis

No se colocará, el estudio es descriptivo.

II.d. Variables

Variable 1:

Calidad del sueño.

Variable 2:

Actividad física.

II.e. Definición operacional de términos

Calidad del sueño: La calidad de sueño implica tanto una valoración subjetiva, así como aspectos cuantitativos como la duración del sueño, la latencia del sueño o el número de despertares nocturnos y aspectos cualitativos puramente subjetivos como la profundidad del sueño o la capacidad de reparación del mismo.

Actividad física: Cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que descansar. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y trabajar en el jardín son algunos ejemplos

de actividad física.

Internos de enfermería: Esta es una persona que está en su último año de estudio y está en proceso de formación profesional.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

El enfoque de la investigación fue **cuantitativo**, refiere Hernández⁴⁹, tiene como objetivo describir, explicar, verificar y predecir fenómenos (causalidad), generar y contrastar teorías.

De acuerdo a la finalidad del estudio: Es descriptivo porque las variables no serán manipuladas solo serán observadas y medidas⁵⁰.

Por el tiempo de aplicación es prospectivo porque describe los sucesos como se van presentando⁵¹.

Por la secuencia temporal es transversal pues los datos serán recopilados por los instrumentos de información en un lapso de tiempo dentro del desarrollo natural de la investigación⁵².

III.b. Área de estudio

Se realizó en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista ubicado en la carretera Panamericana sur Km 300 distrito de Subtanjalla.

III.c. Población y muestra

La población estuvo conformada por 82 internos de Enfermería y al ser la muestra pequeña se trabajó con la muestra censal

Criterios de inclusión

Internos de Enfermería que firmen el consentimiento informado
Internos de Enfermería de los ciclos IX y X ciclo.

Criterios de exclusión

Internos de Enfermería que no se encuentren el día de recolección de la información.

III.d. Técnicas de recolección de datos

La técnica que se aplicó en la recolección de datos fue la encuesta y su instrumento el cuestionario para ambas variables.

Para la variable calidad del sueño, se midió mediante el cuestionario de Pittsburgh aplicado en 2022 por Ravelo⁵³. El PSQI consta de 19 ítems divididos en 10 preguntas. Las 19 preguntas están agrupadas en siete áreas, cada área tiene un puntaje correspondiente y cada área muestra un rango entre 0 y 3 puntos. En todos los casos, una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una puntuación de 3 indica dificultad severa en su respectivo dominio. Finalmente, se suman las puntuaciones de los siete aspectos para obtener la puntuación total, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" significa conciliar el sueño fácilmente y "21" significa muy difícil en todos los aspectos.

Se codificaron las opciones de respuesta a= 0, b= 1, c=2, d=3, con el consolidado global de buenos dormidores: 0-13, malos dormidores: 14-27.

Para la variable Actividad física se utilizó el instrumento utilizado por Castro y Ramos⁵⁴, en estudiantes, hay un total de 30 ítems en 4 dimensiones, con opciones tipo Likert, se codificaron las opciones de respuesta siempre = 1, casi siempre = 2 a veces = 3, casi nunca = 4, nunca = 5, con el consolidado global de: actividad física alta: 30-70, regular:71-111, baja: 112-150 donde a mayor puntuación indica una baja actividad física de los internos de enfermería.

III.e. Diseño de recolección de datos

El proyecto de investigación fue presentado primero al Comité de Ética en Investigación Institucional (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, quien revisó y aprobó el proyecto. Asimismo, se

consideraron los principios éticos como la:

Beneficencia: Los sujetos que participaron en el estudio se beneficiaron de los resultados obtenidos ya que disponen de información objetiva sobre la calidad del sueño y la actividad física. Cabe señalar que se informó a los participantes que no recibirían ninguna compensación económica por su participación en el estudio.

No maleficencia: Se protegió la integridad de los internos de enfermería que participaron de la encuesta y se les explicó que no tendrán consecuencias negativas o cualquier tipo de daño por el uso del instrumento a ser aplicado.

Autonomía: Se tuvo en cuenta los derechos de los participantes a participar en el estudio y su derecho a retirarse a su propia discreción según lo consideren apropiado. Asimismo, el instrumento a aplicar es anónimo y los datos obtenidos solo son de utilidad para la encuesta, conocidos únicamente por los autores de la encuesta los cuales se almacenaron en un archivo Excel previamente codificado en la computadora portátil personal de la autora.

Justicia: Este principio ético se aplicó en el momento de la recogida de datos, ya que los participantes fueron tratados sin discriminación por razón de género, edad, clase social o condiciones de vida. Se buscó una asignación justa y óptima de los recursos para la excelencia en la investigación científica.

Otro punto a considerar es el **consentimiento informado**, porque es trascendental para la participación de sujetos de investigación, este es un documento que declara su consentimiento para participar en la investigación.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

En primer lugar, se realizó la codificación de los ítems asignados a las respuestas para luego elaborar la base de datos con apoyo de la hoja de cálculo Excel versión 2019.

Por ser un estudio cuantitativo se utilizó la estadística descriptiva a través de las frecuencias y análisis porcentual, se trabajó con las medidas de tendencia central como la mediana y de medidas de dispersión como la varianza y desviación estándar.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

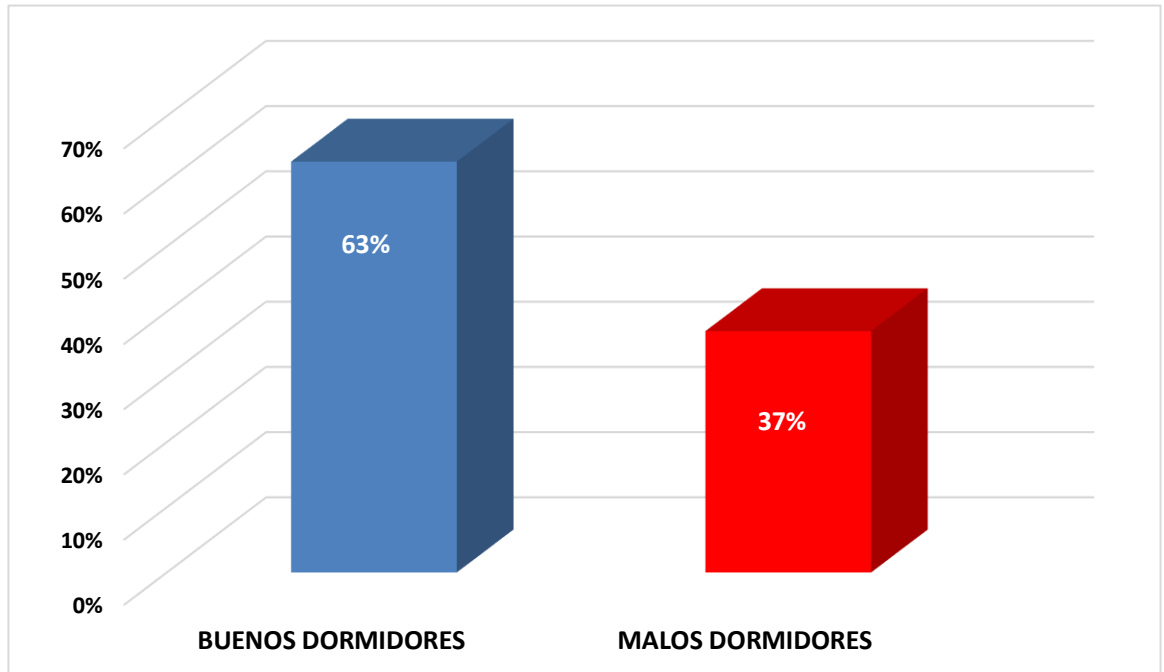
Datos generales de los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023.

Datos generales	Categoría	n=82	100%
Edad			
	De 18 a 25 años	55	67
	De 26 a 31 años	18	22
	De 32 años a mas	9	11
Sexo			
	Masculino	3	4
	Femenino	79	96
Estado Civil			
	Casado(a)	3	4
	Soltera(o)	70	85
	Conviviente	8	10
	Divorciado(a)	1	1
Actividad que realiza			
	Solo estudio	53	65
	Estudio y trabajo	29	35

Según datos generales de los internos de enfermería: el 96% (79) corresponden al sexo femenino, el 85% (70) son solteros, el 67% (55) tienen de 18 a 25 años de edad y el 65% (53) solo se dedican a estudiar.

Gráfico 1

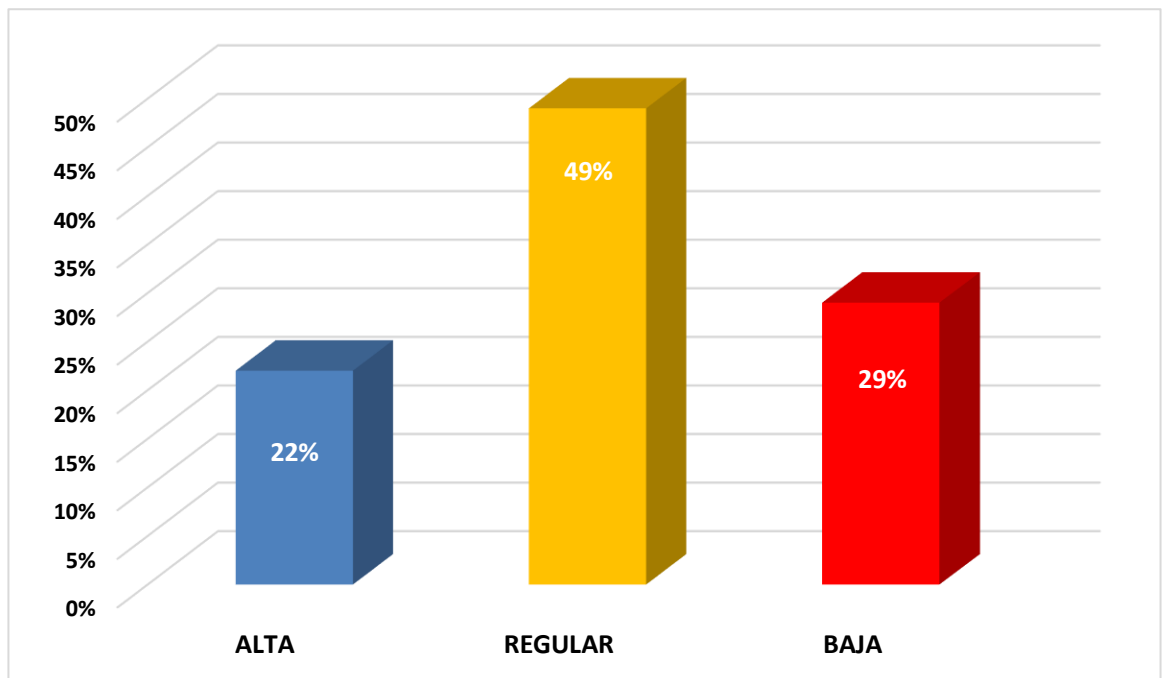
Calidad del sueño según Test de Pittsburgh en los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023



La calidad del sueño de los internos de enfermería según Test de Pittsburgh son buenos dormidores en 63% (52) y malos dormidores en 37% (30).

Gráfico 2

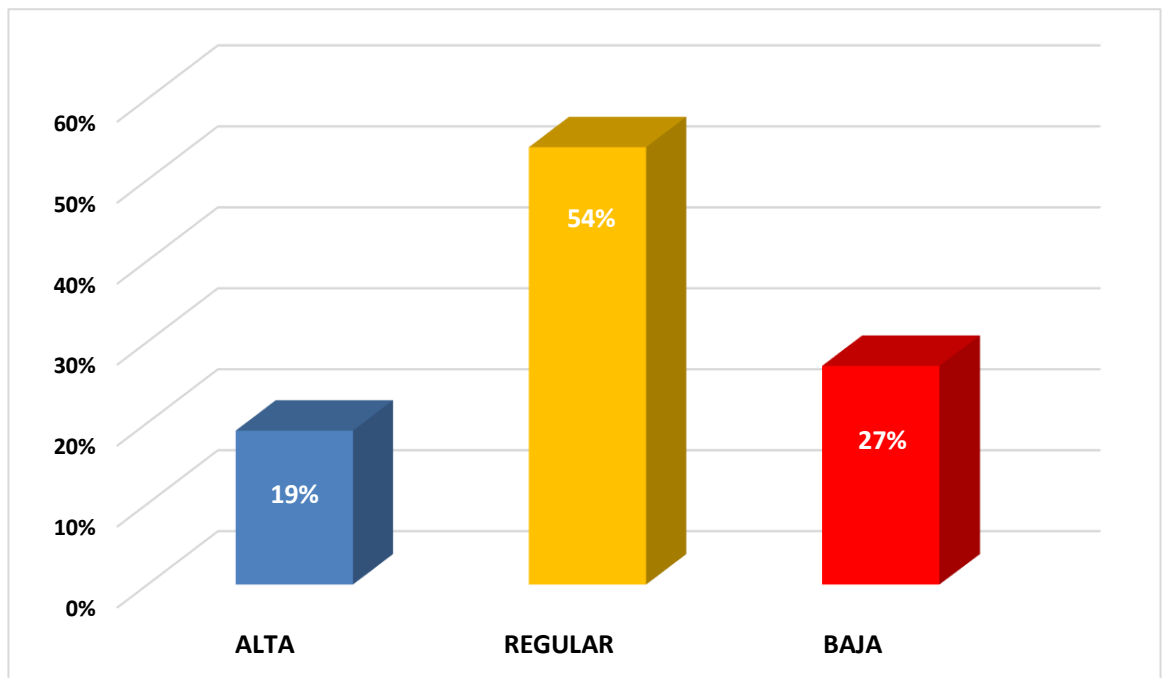
**Actividad física según dimensión tipo de actividad que realizan
los internos de enfermería de la Universidad Privada San
Juan Bautista Ica año 2023**



La actividad física de los internos de enfermería según tipo de actividad es regular en 49% (40), baja en 29% (24) y alta en 22% (18) según resultados.

Gráfico 3

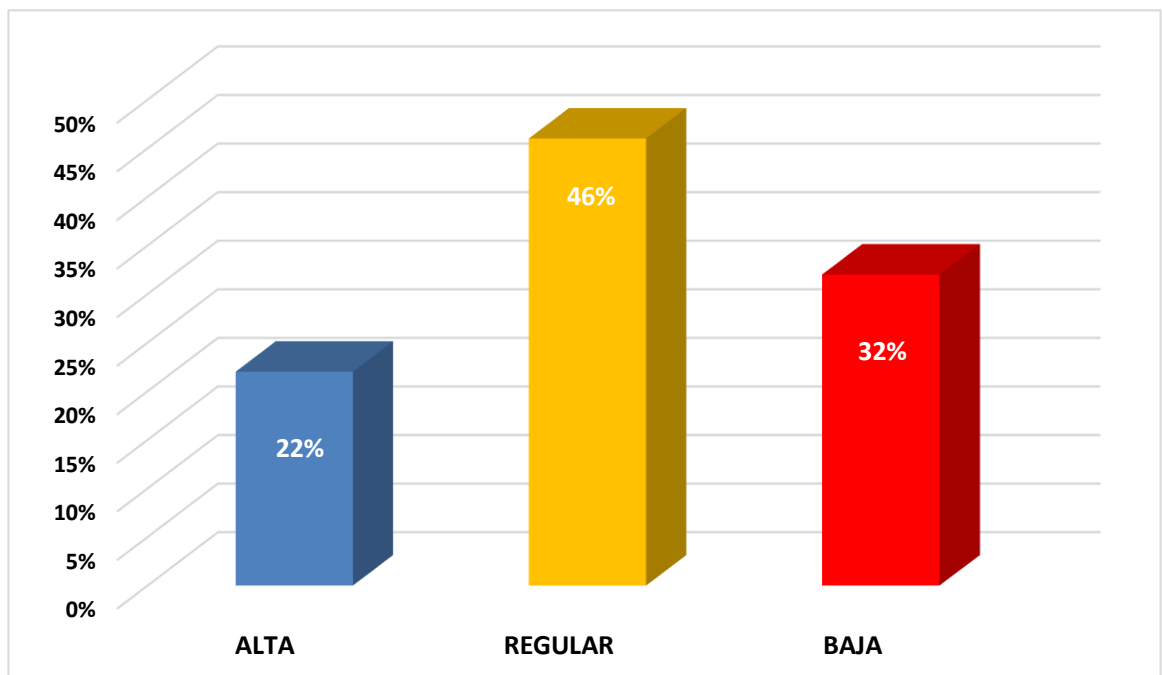
Actividad física según dimensión nivel de actividad física que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023



Según dimensión nivel de actividad física de los internos de enfermería es regular en 54% (44), baja en 27% (22) y alta en 19% (16).

Gráfico 4

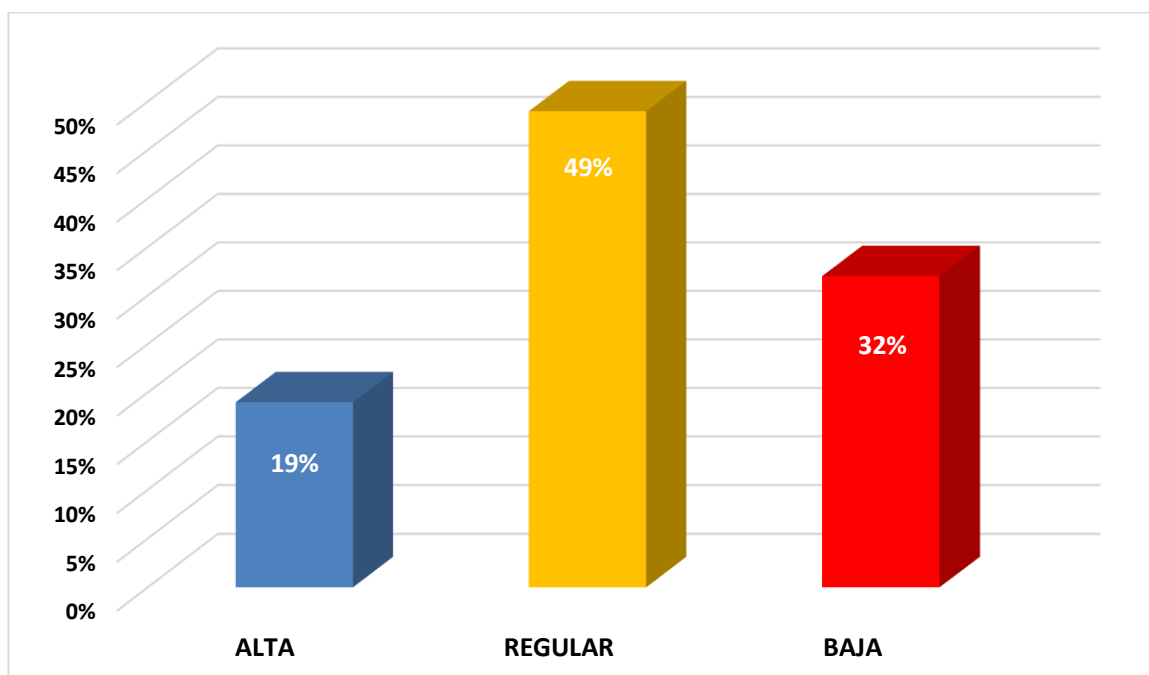
Actividad física según dimensión factores que intervienen en la práctica de actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023



Según dimensión factores que intervienen en la práctica de la actividad física de los internos de enfermería es regular en 46% (38), baja en 32% (26) y alta en 22% (18).

Gráfico 5

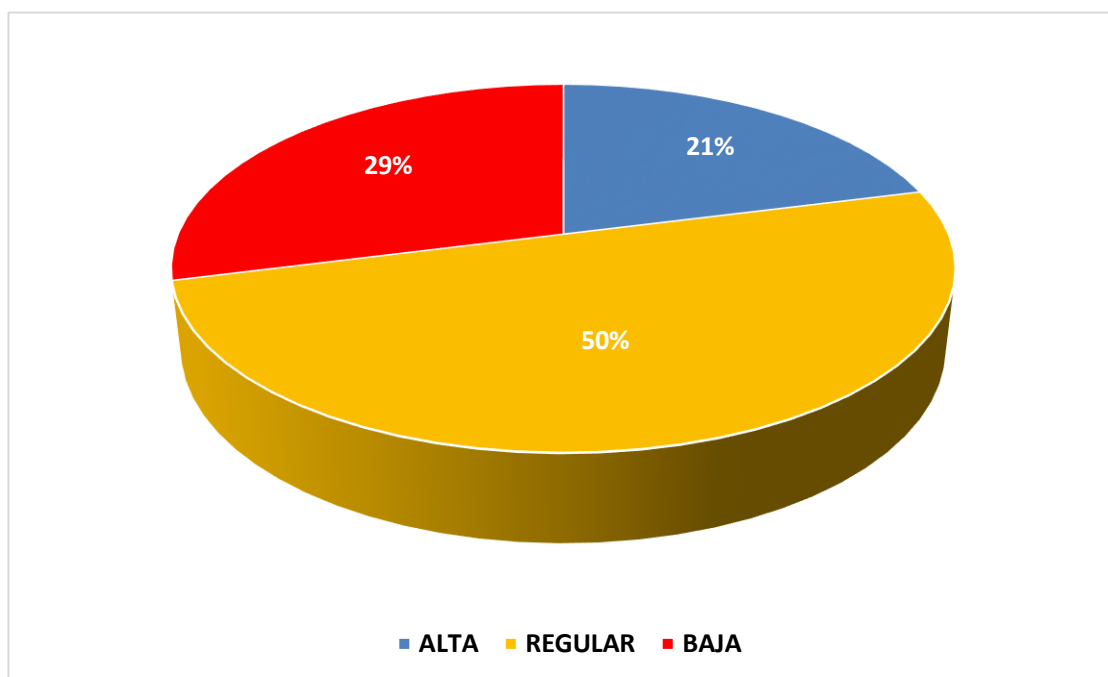
Actividad física según dimensión frecuencia que realizan los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023



Según dimensión frecuencia, la actividad física de los internos de enfermería es regular en 49% (40), baja en 32% (26) y alta en 19% (16).

Gráfico 6

**Actividad física global que realizan los internos de enfermería
de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica
año 2023**



La actividad física global de los internos de enfermería es regular en 50% (41), baja en 29% (24) y alta en 21% (17).

IV.b. Discusión:

Tabla 1: Según datos generales de los internos de enfermería: el 96% son de sexo femenino, el 85% son solteros, el 67% tienen de 18 a 25 años de edad y el 65% solo se dedican a estudiar. Resultados que son similares a los hallados por Cusquisibán¹¹, donde las mujeres representan el 93,6%, los hombres el 6,4%; de 18-22 años el 56,6%, de 23-27 años el 35,8% y de 28- 31 años el 7,5%; en el estudio de Ramos¹⁵, sus resultados fueron que el 81% tienen menos de 22 años, predomina el sexo femenino en 83% y el 72% solo estudian.

Se evidencian resultados donde la mayoría de los participantes internos de enfermería son de sexo femenino que se encuentran realizando sus prácticas pre profesionales evidenciándose una vez más que el género femenino como mayoritario y donde se destaca el nivel humanístico y compromiso, son solteros en mayor porcentaje y se dedican solo a estudiar lo cual puede considerarse como algo injusto porque deberían recibir una compensación económica mínima que les sirva para sus necesidades personales, alimentos, pasajes.

Gráfico 1: La calidad del sueño de los internos de enfermería según Test de Pittsburgh son buenos dormidores en 63% y malos dormidores en 37%; hallazgos parecidos con Torres¹⁴, donde el 63% de los estudiantes de enfermería tenían una buena calidad del sueño, mientras que el 27% tenía una mala calidad del sueño y son opuestos con los obtenidos por investigadores como Herrera, et al⁹ pues informaron que el 76,4% de los estudiantes requería atención médica y terapia del sueño, el 22,3% tenía problemas graves para dormir y el 1,3% tenía problemas para dormir que requerían atención médica por ser malos dormidores, Cusquisibán¹¹, en cuanto a la calidad del sueño, el 68,2 % necesitó tratamiento y atención médica, el 21,4 % necesitó tratamiento médico, el 7,5 % no tuvo problemas para dormir y el 2,9% tuvo problemas graves para dormir.

Según los resultados los internos en mayor valor porcentual son buenos dormidores sin embargo existen porcentajes de malos dormidores que puede repercutir de manera negativa en la salud mental, física y en su calidad de vida. Es importante que los estudiantes universitarios duerman bien porque es un elemento de recuperación corporal que incluso facilita el proceso de aprendizaje, memoria y procesos restaurativos.

Gráfico 2: La actividad física de los internos de enfermería según tipo de actividad es regular en 49%, baja en 29% y alta en 22%, resultados parecidos con Janampa et al¹², donde el sedentarismo representó el 60,9% en los menores de 20 años y el 55,5% de los estudiantes de preclínica.

Los internos de enfermería según el tipo de actividad física son regular y baja y solo un mínimo porcentaje es alto, en base a estos hallazgos se puede inferir que no se encuentran realizando una actividad física óptima por lo que se debe estimular las rutinas diarias donde se incluya el ejercicio físico en sus días y horas de descanso, integrándose a las entidades deportivas y realicen actividades competitivas y recreativas.

Gráfico 3: Según dimensión nivel de actividad física de los internos de enfermería es regular en 54%, baja en 27% y alta en 19%, hallazgos similares con Rojas, et al¹⁰ en cuanto al nivel de actividad física, se encontró que el 22,38% de los estudiantes de enfermería presentaban actividad física moderada, el 8,95% tenían actividad física vigorosa y el 68,65% tenían actividad física baja.

En esta dimensión continúan resultados regulares respecto al nivel de actividad física; se debe tener en cuenta que la intensidad de un ejercicio físico está relacionada con la dificultad y el esfuerzo que supone la práctica del ejercicio. Se debe promocionar los hábitos de actividad física por su contribución determinante en la creación de

hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico deportiva.

Gráfico 4: Según dimensión factores que intervienen en la práctica de la actividad física de los internos de enfermería es regular en 46%, baja en 32% y alta en 22%. Hallazgos que se pueden comparar con los de Janampa et al¹², donde el 35% de las mujeres y el 30,1% de los estudiantes de preclínico tenían niveles bajos de actividad física, en el estudio de Cáceres⁸, el 39,8% eran varones que realizaban actividad física y mujeres de 20 a 24 años.

En esta dimensión se considera factores psicológicos y personales como la motivación para practicar deportes que se ve reflejada en los estudiantes como de regular y baja actividad física. Se debe concientizar a los internos para que realicen actividad física porque mejora el estado de ánimo para que continúen con sus labores académicas y asistenciales, además que le ayuda para verse bien físicamente, mejora la función cerebral y disminuye la ansiedad, tensión y estrés por los efectos relajantes después del ejercicio.

Gráfico 5: Según dimensión frecuencia, la actividad física de los internos de enfermería es regular en 49%, baja en 32% y alta en 19%, hallazgos que guardan similitud con Tafur¹³, donde el 73,2% de sus estudiantes opinan que la frecuencia de actividad física semanal está en un nivel medio, el 18,3% están en un nivel alto, y el 8,5% están en un nivel bajo, el 62% de los estudiantes opinan que la frecuencia de actividad física semanal se encuentra en un nivel medio, el 29,6% en un nivel alto y el 8,5% en un nivel bajo.

Según los resultados se aprecia que la frecuencia de actividad física es regular en los internos de enfermería, por lo que se puede deducir que al no hacer ejercicio en forma adecuada aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón incluyendo enfermedad

coronaria e infarto, hipertensión etc. Se debe recomendar que realicen ejercicios al menos 30 minutos al día porque es un gran aliado de la salud cardiovascular y cerebral, además de un gran promotor del bienestar, ayuda a tener fuerza y resistencia y se dispone de más energía para afrontar el día de mejor forma y realizar sus actividades académicas y asistenciales libre de tensiones y de buen humor.

Gráfico 6: La actividad física global de los internos de enfermería es regular en 50%, baja en 29% y alta en 21%, hallazgos parecidos con los de Ramos¹⁵, obtuvo un consolidado global de insuficiente en 56% y suficiente en 44%

Se debe insistir en la práctica de actividad física porque contribuye a que los internos de enfermería sean saludables y felices con una mejor calidad de vida lo que se traduce en mejores relaciones interpersonales, tan vital en la labor asistencial y brinden un cuidado continuo, seguro y humano.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- 1.** La calidad del sueño de los internos de Enfermería según aplicación del Test de Pittsburgh es de buenos dormidores.
- 2.** La actividad física que realizan los internos de Enfermería según tipo, nivel, factores que influyen en la práctica de actividad física y frecuencia es regular.

V.b. Recomendaciones

1. Se sugiere que la Oficina de Bienestar universitario favorezca el desarrollo de intervenciones orientadas a la creación de hábitos de vida saludable enfocados en el mejoramiento de la higiene del sueño en los estudiantes de Enfermería. A los internos de enfermería si bien es cierto la mayoría son buenos dormidores lo que se traduce en una buena calidad del sueño, existen internos malos dormidores, por lo cual se les recomienda que presten atención al ambiente de su habitación utilizando cortinas que bloqueen la luz, que eviten la cafeína y el alcohol antes de acostarse y efectúen actividades relajantes como tomar un baño de agua tibia que le ayude a conciliar el sueño.
2. A las Autoridades Universitarias para que implementen la práctica de actividad deportiva como parte de la malla curricular que contribuirá al desarrollo de la condición física y conseguir mejores hábitos de vida saludable, considerando que la salud se vería beneficiada, se debe sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, siendo los principales protagonistas los estudiantes y profesores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sociedad Española de Neurología. El 48% de la población adulta española y el 25% de la infantil carecen de un sueño de calidad [Internet]. Pharma Market 2022. [Fecha de acceso 5 de noviembre de 2022] Disponible en: <https://www.phmk.es/i-d/el-48-de-la-poblacion-adulta-espanola-y-el-25-de-la-infantil-carecen-de-un-sueno-decalidad#:~:text=La%20World%20Sleep%20Society%20estima,sufr en%20alguna%20de%20estas%20patolog%C3%ADas.>
2. Sanchis A. Los países que más y menos duermen del mundo. Magnet. [Fecha de acceso 5 de noviembre de 2022];1(1):1-5. Disponible en: <https://magnet.xataka.com/preguntas-no-tan-frecuentes/paises-que-duermen-mundo-mapa-ocho-horas-animal-mitologico>
3. Aguirre F. Más del 80% de chilenos no está satisfecho con su calidad de sueño. La Tercera de Chile. 25 de marzo de 2021;1(1):1-8. [Fecha de acceso 8 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estudio-en-2200-chilenos-revela-que-mas-del-80-no-esta-satisfecho-con-su-calidad-de-sueno/5PQBO2QO45GPPJ54SFHIQF4E4/>
4. Organización Naciones Unidas. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física [Internet]. Noticias ONU. 2019 [citado 31 de mayo de 2021]. [Fecha de acceso 8 de noviembre de 2022]. Recuperado a partir de: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
5. Clínica de trastornos del sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México. Día Mundial del Sueño 18 de marzo. [Internet] Insabi. 2022. [Fecha de acceso 8 de noviembre de 2022]; Disponible en: [https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20afectan,de%20la%20Salud%20\(OMS\).](https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20afectan,de%20la%20Salud%20(OMS).)
6. Estelles S. Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial

- duerme mal. [Internet] INEBA. [Fecha de acceso 12 de noviembre de 2022]; Disponible en:
<https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
7. Pomalina R. Insomnio: casos de insomnio se incrementaron en 50% en personas con altos niveles de estrés. Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas. 21 de octubre de 2020; [Fecha de acceso 12 de noviembre de 2022]; Disponible en:
<https://www.incn.gob.pe/2020/10/21/insomniocasos-se-incrementaron-en-50-en-personas-con-altos-niveles-de-estres/>
 8. Cáceres R. Actividad física en estudiantes durante el período de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021 [Tesis de pre grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica;2022. Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 9. Herrera A, Domínguez G, Gutiérrez V, Redondo J, Ballestas C, Calderón L. Calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de enfermedades mentales en jóvenes que están en prácticas clínicas que asisten a la Universidad del Norte. [Internet]. Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla – Atlántico. Colombia. [Fecha de acceso 18 de noviembre de 2022]; Disponible en:
<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10381/1235045447.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 10. Rojas-Matsuda L, Rodríguez-Palacio I, Rodríguez-Palacio K, Espinoza-Requesén I, Sacerio-González I, Angulo-Álvarez C. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Revista Finlay [revista en Internet]. 2020 [citado 2023 Mar 18]; 10(4): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/885>
 11. Cusquisibán J. Calidad de sueño y rendimiento académico en

estudiantes de la Escuela académico profesional de obstetría. Universidad Nacional de Cajamarca. [Internet]. Universidad Nacional de Cajamarca. [Fecha de acceso 22 de noviembre de 2022]; Disponible en: <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/5507/Tesis%20calidad%20de%20sue%c3%91o%20y%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20obstetricia%20de%20la%20unc.pdf?sequence=1&isallowed=y>

12. Janampa A, Pérez T, Benites L, Meza K, Santos J, Pérez R, et al. medicina humana de una Universidad pública peruana. [Internet]. Medwave. Revista médica revisada por pares. 2021. [Fecha de acceso 23 de noviembre de 2022]; <http://doi.org/10.5867/medwave.2021.05.8210>. Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8210.html>
13. Tafur G. Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública “José Jiménez Borja” de Tacna. [Internet]. Universidad Privada de Tacna. 2020. [Fecha de acceso 26 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2136/Tafur-Colque-Gianpier.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
14. Torres A. Calidad de sueño de internos de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal. [Internet]. VRIN Universidad Nacional Federico Villarreal. 2019. [Fecha de acceso 29 noviembre de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5928/TESIS%20TORRES%20CASTRO%20ANGNY%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Ramos R. Actividad física y estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica octubre 2019. [Internet]. Alicia 2020. [Fecha de acceso 01 de diciembre de 2022]; Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ_e95bb979aeb24a93d94277d49b184b99/Description#tabnav

16. Domínguez Pérez S, Oliva Diaz M. Rivera Garrido N. Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. Revista electrónica semestral de enfermería, 1-10. Consultado en junio, 18, 2009. [Fecha de acceso 5 de diciembre de 2022];
Disponible <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/346/318>
17. Sierra J, Delgado C, Carretero H. Influencia de la calidad de sueño sobre variables psicopatológicas: un análisis comparativo entre trabajadores sometidos a turnos y trabajadores con horario normal. Revista Latinoamericana de Psicología, 41 (1), 121-130. 2009. [Fecha de acceso 12 de diciembre de 2022]; Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000100010
18. Instituto de Salud para el Bienestar. Día mundial del sueño. [Internet] Gobierno de México. [Fecha de acceso 12 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=%2C%20Mundo%20feliz%22.-,El%20sue%C3%B1o%20es%20un%20proceso%20biol%C3%B3gico%20complejo%2C%20ya%20que%2C%20mientras,pensamiento%20y%20a%20la%20vida%20diaria.>
19. Escobar F, Eslava J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. [internet] Rev. Neurol.2005;40:150-155 DOI: [Fecha de acceso 18 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320>
20. Manzar M, Zannat W, Moiz J, Spence D, Pandi-Perumal S. Bahammam A, Hussain M. Factor scoring models of the Pittsburgh Sleep Quality Index: a comparative confirmatory factor analysis. Biological Rhythm Research, 47(6), 851-864.2006. [Fecha de acceso 18 de diciembre de 2022]; Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09291016.2016.12023>

75

21. Institutos Nacionales de la Salud Los beneficios de dormir. Por qué hay que descansar bien durante la noche. [Internet]. NIH.2013. [Fecha de acceso 22 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>
22. Redacción Marketing. Latencia del sueño: todo lo que debes saber. [Internet]: Solo duerme 2021. [Fecha de acceso 22 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://soloduerme.com/latencia-del-sueno-todo-lo-que-debes-saber/#:~:text=Es%20decir%2C%20es%20el%20tiempo,aparici%C3%B3n%20de%20cuadros%20de%20somnolencia.>
23. Miró E. Ángeles I. Cano C. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN. International Journal of Clinical and Health Psychology 2002; Vol. 2, Nº 2, pp. 301 -326. [Fecha de acceso 28 de diciembre de 2022]; Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/596/Mart%C3%ADn_Tesis_maestria_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Fontana S, Raimondi W, Rizzo M. Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. [Internet] Medwave. 2014. [Fecha de acceso 28 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/6015.html>
25. MedlinePlus en español [Internet]. Estudio del sueño. Bethesda Biblioteca Nacional de Medicina 2019 [Fecha de acceso 3 de enero de 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.
26. Kusleikaite N, Bumblyte I, Razukeviciene L, Sedlickaite D, Rinkunas K. Sleep disorders and quality of life in patients on hemodialysis Medicina. Kaunas, 41 Suppl 1: 69-74 2005. [Fecha de acceso 5 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604009.pdf>

27. Marin H, Franco A, Vinaccia S. Tobón S. Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño. [Internet]. Suma Psicológica, vol. 15, núm. 1, marzo, 2008, pp. 217-239 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. [Fecha de acceso 8 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604009.pdf>
28. Barrado J. Medicamentos y sueño. [Internet] Laboratorios Cinfa. 2019. [Fecha de acceso 5 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/medicamentos-y-sueno/>
29. Romero G, Vásquez V, Álvarez A, Carretero J, Alonzo F. Influencia de la edad en la calidad de los componentes parciales del sueño en la población general. [Internet]. MEDIFAM 2001; 11: 11-15 España. Vol. 11 – Núm. 1 – enero 2001 [Fecha de acceso 10 de enero de 2023]; Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medif/v11n1/original1.pdf>
30. Medline Plus. Somnolencia. [Internet] National Library of Medicine. 2022. [Fecha de acceso 10 de enero de 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003208.htm#:~:text=La%20somnolencia%20excesiva%20durante%20el,frecuencia%20causan%20fatiga%20y%20apat%C3%ADa.>
31. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. Página central. WHO. 2022. [Fecha de acceso 10 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
32. Ministerio de Sanidad. Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. [Internet]. Gobierno de España. 2022. [Fecha de acceso 13 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm#:~:text=BENEFICIOS%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA&text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20r>

educa%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%
C3%B3sea.

33. Comunidad de Madrid. Actividad física y salud. Vida saludable. 2022. [Fecha de acceso 13 de enero de 2023] Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>
34. Pérez J, Gardey A. Definición de actividades deportivas - Qué es, Significado y Concepto. Definicion.de. Última Actualización el 21 de junio de 2021. [Fecha de acceso 14 de enero de 2023]; Recuperado el 16 de marzo de 2023 de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
35. Portal de Salud. Actividad física escolar. [Internet]. Sacyl Junta de Castilla y León. 2018. [Fecha de acceso 18 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/actividad-fisica-escolar#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20escolar%20se,con%20los%20h%C3%A1bitos%20saludables%2C%20la>
36. Universidad de Chile. Área de deporte recreativo o deporte salud. [Internet]. LEX.2020. [Fecha de acceso 20 de enero de 2023]; Disponible en: <https://derecho.uchile.cl/estudiantes/deportes/area-de-deporte-recreativo-o-deporte-salud#:~:text=El%20deporte%20recreativo%20es%20la,o%20superar%20a%20un%20adversario.>
37. Fundación diabetes juvenil de Chile. Conoce los factores que influyen en el ejercicio. [Internet]. Revista Diabetes Control N°44, en su año 30.2021. [Fecha de acceso 20 de enero de 2023]; Disponible en: <https://diabeteschile.cl/conoce-los-factores-que-influyen-en-el-ejercicio/>
38. Psicología del deporte, factores psicológicos en los deportistas. [Internet]. acerca de ti. Psicólogos.2018. [Fecha de acceso 25 de enero de 2023]; Disponible en:

<https://www.acercadetipsicologos.com/psicologia-del-deporte-factores-psicologicos-en-los-deportistas/#:~:text=As%C3%AD%2C%20la%20autoconfinaza%2C%20la%20motivaci%C3%B3n,esencial%20para%20lograr%20la%20victoria>

39. Tammelin T, Nayha S, Laitinen L, Rintamaki H, Jarvelin MR. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*: 37, 375-381, 2003^a [Fecha de acceso 25 de enero de 2023]; Disponible en: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqw2orz553k1w0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1011093](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqw2orz553k1w0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1011093)
40. Mcdowell C, Macdonncha C, Herring M. Breve informe: Asociaciones de actividad física con síntomas y estado de ansiedad y depresión entre adolescentes. [Fecha de acceso 29 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911122001728#:~:text=Diversos%20estudios%20han%20reportado%20evidencia,social%20y%20la%20motivaci%C3%B3n11>.
41. Cantera M. Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel. [Tesis Doctoral], Universidad de Zaragoza, Elsevier. 1997. [Fecha de acceso 7 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6703/1/Factores%20psicosociales%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>
42. Zamarripa J, Ruiz F, López J, Fernández R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México) [Internet]. *Espiral Revista digital del centro del profesorado Cuevas-Oluka Almería*. 7(14), 3-12. [Fecha de acceso 10 de febrero de 2023]; Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
43. Centros para el control y la prevención de enfermedades ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos? [Internet] *Physical Activity*

Home. CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente. [Fecha de acceso 14 de febrero de 2023]; Disponible en: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm#:~:text=Cada%20semana%2C%20los%20adultos%20necesitan,\(enlace%20solo%20en%20ingl%C3%A9s\).](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm#:~:text=Cada%20semana%2C%20los%20adultos%20necesitan,(enlace%20solo%20en%20ingl%C3%A9s).)

44. World Health Organization. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010 [Fecha de acceso 16 de febrero de 2023]; Disponible en: https://www.curriculumnacional.cl/link/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
45. Blair S, Lamonte M, Nichaman M. The evolution of physical activity recommendations: how much enough?. *Am J Clin Nutr* 2004; 79 (suppl): 913S-20S.
46. Boletín de información científica para el cuidado en enfermería. Intervenciones de la enfermería en la promoción de la actividad física y del ejercicio. [Internet] ICCE 2007. [Fecha de acceso 18 de febrero de 2023]; Disponible en: https://insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/icce_07.pdf
47. Roy C. El modelo de adaptación de Roy en el contexto de los modelos de enfermería, con ejemplos de aplicación y dificultades. *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades*, (7), 139-159. 2020 [Fecha de acceso 19 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2517/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Alexander J, Wertman DeMeester D, Lauer T, Marriner A, Neal S, Williams S. Virginia Henderson: definición de enfermería. En: Marriner Tomey A; Raile Alligood M. *Modelos y teorías de enfermería*. 4ta Ed. Madrid: Harcourt; 2000. p. 99-111. [Fecha de acceso 25 de abril de 2023] Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986/217#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Virginia%20Henderson,de%20f>

uncionar%20de%20forma%20independiente.

49. Hernández Sampieri, R. Metodología de la Investigación. México D.F, México: Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. [Fecha de acceso 24 de febrero de 2023]; 2014. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-lainvestigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
50. McCombes S. Descriptive Research I Definition, Types, Methods & Examples. [Internet]. Escocia. 2019. [Fecha de acceso el 24 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.scribbr.com/methodology/descriptive-research/>
51. Morales F. Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, exploratoria y explicativa. [Internet]. 2012. [Fecha de acceso 28 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://www.studocu.com/es-mx/document/tecnologico-de-estudios-superiores-de-ecatepec/taller-de-investigacion/tipos-de-investigacion/17431755>
52. Hernández-Sampieri R. Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.2018.
53. Ravelo M. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos. [Internet] Repositorio Universidad Cesar Vallejo. 2022 [Fecha de acceso 3 de marzo de 2023]; Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87440/Ravelo_BMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
54. Castro J, Ramos C. Influencia de las actividades físicas y deportivas en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019. [Internet]. Repositorio Institucional UNSA Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10961>

BIBLIOGRAFÍA

- Alexander J, Wertman DeMeester D, Lauer T, Marriner A, Neal S, Williams S. Virginia Henderson: definición de enfermería. En: Marriner Tomey A; Raile Alligood M. Modelos y teorías de enfermería. 4ta Ed. Madrid: Harcourt; 2000. p. 99-111.
- Escobar F, Eslava J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Rev. Neurol. 2005;40:150-155
- Hernández Sampieri, R. Metodología de la Investigación. México D.F, México: Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri R. Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. 2018.
- Miró E. Ángeles I. Cano C. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN. International Journal of Clinical and Health Psychology 2002; Vol. 2, Nº 2, pp. 301 -326.
- Ravelo M. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos. Repositorio Universidad Cesar Vallejo. 2022
- Rojas-Matsuda L, Rodríguez-Palacio I, Rodríguez-Palacio K, Espinoza-Requesén I, Sacerio-González I, Angulo-Álvarez C. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Revista Finlay
- Roy C. El modelo de adaptación de Roy en el contexto de los modelos de enfermería, con ejemplos de aplicación y dificultades. Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades, (7), 139-159. 2020

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Calidad del sueño	Se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día.	Son aquellas características del dormir de los internos de Enfermería y que será evaluado con la aplicación de un test válido y confiable.	Test de Pittsburgh	Percepción subjetiva del sueño Latencia de sueño Duración de dormir Eficiencia del sueño Perturbaciones del sueño Uso de medicamentos para dormir Disfunción diurna	Buenos dormidores Malos dormidores

VARIABLE 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Actividad física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía.	Son los movimientos naturales o planificados de los internos de Enfermería, los datos serán recolectados a través de una encuesta.	Tipo de actividad física	Deportiva Educativa Recreativa	Baja Regular Alta
			Nivel de actividad física	Intensa Moderada Sedentaria	
			Factores que influyen en la práctica de actividad física	Psicológicos y personales Sociales Conductuales Ambientales	
			Frecuencia	Diaria Semanal Mensual	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA AÑO 2023.

Presentación: Buen día Sr(a) mi nombre es Shirley Gastelú Quispe, egresada del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad San Juan Bautista de Ica, te solicito que respondas este cuestionario con toda sinceridad pues la información es anónima y confidencial.

Instrucciones: A continuación, te presento preguntas que hacen referencia al conjunto de hábitos a la hora de dormir durante la mayor parte de los días y noches del último mes muchas gracias por su participación.

I. DATOS GENERALES

1. Edad

- a) De 18 a 25 años
- b) De 26 a 31 años
- c) De 32 años a más

2. Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Estado civil

- a) Casado(a)
- b) Soltero(a)
- c) Conviviente
- d) Divorciado(a)

4. Actividad que realiza

- a) Solo estudio
- b) Estudio y trabajo

II. DATOS ESPECÍFICOS

INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG (PSQI)

Las siguientes preguntas se refieren a la forma en que normalmente has dormido únicamente durante el último mes. Tus respuestas intentarán ajustarse de la manera más exacta a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

Por favor, contesta **TODAS LAS PREGUNTAS.**

1. **Durante el último mes, ¿cuál ha sido usualmente, tu hora de acostarse?**
 - a) Antes de las 9pm
 - b) De 9 a 10 pm
 - c) De 10 a 11 pm
 - d) De 11 a más

2. **¿Cuánto tiempo has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?** (Marque con una X la casilla correspondiente)
 - a) Menos de 15 min.
 - b) Entre 16 a 30 min
 - c) Entre 31 a 60 min
 - d) Más de 60 min.

3. **Durante el último mes, ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?**
 - a) 7am en adelante
 - b) Entre 6am-7am
 - c) Entre 5am-6 am
 - d) Antes de 5 am

4. ¿Cuántas horas calcula que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permaneces en la cama)

- a) De 8 a más horas
- b) 7 horas
- c) De 5 a 6 horas
- d) Menos de 4 horas

Para cada una de las siguientes preguntas, elije la respuesta que más se ajuste a tu caso. Por favor, contesta **TODAS LAS PREGUNTAS.**

5. Durante el mes pasado, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de...?	0.Ninguna vez en el último mes	1.Menos de una vez a la semana	2.Una o dos veces a la semana	3.Tres o más veces a la semana.
a. No poder quedarte dormido en la primera media hora				
b. Despertarte durante la noche o de madrugada				
c. Tener que levantarte para ir al servicio				
d. No poder respirar bien: Ejem: Toser o roncar ruidosamente				
f. Sentir frío				
g. Sentir demasiado calor				
h. Tener pesadillas o malos sueños				
i. Sufrir dolores				
j. Otras razones. Por favor descríbelas o menciónalas...				

6. Durante el último mes, ¿cómo valorarías en conjunto, la calidad de tu sueño?

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

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrás tomado medicinas (por tu cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- 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 haz sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas 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. ¿ha representado para ti. Mucho problema el “tener ánimos”, para realizar actividades como conducir, comer, trabajar, ¿estudiar o alguna actividad social?

- a) Ningún problema
- b) Sólo un leve problema
- c) Un problema
- d) Un grave problema

ACTIVIDAD FÍSICA
(Castro y Ramos) 2020

Siempre= 1

Casi siempre=2

A veces=3

Casi nunca=4

Nunca =5

ITEMS		ESCALA				
		1	2	3	4	5
TIPO DE ACTIVIDAD						
1	Realizas algún deporte (Futbol, baloncesto, atletismo, voleibol, otros)					
2	Durante la práctica de actividad física realizas actividades como correr, saltar, lanzar, patear					
3	Eres miembro de algún equipo deportivo					
4	Realizas alguna actividad física en su centro de trabajo.					
5	Realizas algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).					
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA						
6	Te desplazas caminando					
7	Subes y bajas escaleras					
8	Levantas objetos con peso					
9	Realizas tareas de limpieza en su hogar					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos					
11	Realizas alguna rutina de baile o danza					
12	Prácticas algún deporte					
13	Evitas realizar actividades físicas					

14	Permaneces recostado en tu silla durante el día.					
15	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA						
16	Realizas actividad física deportiva para verte bien físicamente.					
17	Consideras que la práctica de actividad física puede mejorar tu apariencia.					
18	Consideras que la actividad física y deportiva puede mantener y/o mejorar tu salud.					
19	Participas en competencias deportivas.					
20	Realizas actividades físico deportivas por influencia de amigos.					
21	Te gusta competir en actividades deportivas					
22	Realizas algún tipo de actividades físico deportivas por influencia de amigos					
23	Te gusta competir en actividades deportivas					
24	Realizas actividades deportivas educativas para divertirte e integrarte con los demás					
25	Consideras que la práctica deportiva mejora tu actitud y estado de ánimo para continuar con actividades laborales.					
26	Practicas algún deporte o actividad física porque cuenta con instalaciones adecuadas cercanas.					
FRECUENCIA						
27	Practicas a diario actividades físico deportivas					
28	Cuando terminas tu labor académica/formativa realizas actividades deportivas todos los días.					

29	Practicas algún deporte tres veces o más por semana.					
30	Realizas actividades físicas deportivas solo 1 vez al mes.					

**ANEXO 3: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE
CALIDAD DEL SUEÑO**

Calidad del sueño	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	9	0.88	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

K: El número de ítems

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

El valor del alfa de Cronbach, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	30	0.88	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

K: El número de ítems

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

El valor del alfa de Cronbach, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

ANEXO 4: ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

CALIDAD DEL SUEÑO

TEST DE PITTSBURGH	
CATEGORIA	PUNTAJE
Buenos dormidores	0-13
Malos dormidores	14-27

ACTIVIDAD FÍSICA

TIPO DE ACTIVIDAD	
CATEGORIA	PUNTAJE
Alta	5-18
Regular	12-18
Baja	19-25

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Alta	10-23
Regular	24-36
Baja	37-50

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Alta	11-25
Regular	25-39
Baja	40-55

FRECUENCIA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Alta	4-9
Regular	10-15
Baja	16-20

GLOBAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Alta	30-70
Regular	71-111
Baja	112-150

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Interno (a) me encuentro realizando un trabajo de investigación que lleva como título “Calidad del sueño y actividad física que realizan los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2023”

En primer lugar, tengo que explicarte el propósito de la investigación, riesgos potenciales, beneficios, confidencialidad para que Ud pueda aceptar del estudio.

Propósito del estudio:

La investigación describirá la calidad del sueño y la actividad física que realizan los internos de Enfermería en su cotidianeidad.

Riesgos: La investigación no supondrá ningún riesgo para la salud porque evitará que se afecten física o psicológicamente en cualquier momento, porque el cuestionario no requiere ningún esfuerzo y es fácil de entender. Cualquier consulta o información adicional, usted puede contactar a la investigadora Shirley Gastelu Quispe, celular 944952405 y correo electrónico: Shirley.gastelú@upsjb.edu.pe

Beneficios:

Es una investigación que intenta evaluar la calidad del sueño y la actividad física que realizan los internos, así también se beneficiarán de los resultados porque se efectuarán estrategias tendientes a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

De igual manera, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Confidencialidad:

Para tal efecto, la única persona autorizada en el acceso a la información será la autora del estudio y posteriormente se procederá a colocar el Código de Identificación (ID) que consiste en un número correlativo, que permite la elaboración de la base de datos para posteriormente realizar el análisis estadístico y será conservado de manera confidencial.

Por lo tanto, yo.....manifiesto que he sido informado(a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en la investigación.

.....
Nombre y Apellidos del participante	Firma
.....
Nombre y Apellidos del investigador	Firma