TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA"

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:
Kriss Romy Diaz Polo (0009-0002-0214-6954)
Nayely Nicole Sanchez Huerta (0009-0003-4477-5131)

Asesora:
Janina del Rosario Bazalar Palacios (0000-0001-8515-0742)

Lima - Perú
2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 01 de julio de 2026

Hora: 6:30 pm

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández
Miembro 1: Mg. Angie Toledo Cornejo
Miembro 2: Mg. Elizabeth Celia Diaz Ríos

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño con el índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad de Lima" con código de proyecto: **N° PRE-20-2025-00608**

Presentada por el estudiante o egresado/bachiller:

- Kriss Romy Diaz Polo
- Nayely Nicole Sanchez Huerta

Para optar el Título Profesional de Licenciada/o en Enfermería

Asesorados por: Mg. Janina del Rosario Bazalar Palacios.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes o egresados de la carrera de ENFERMERÍA en la sustentación, se concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesistas: Kriss Romy Diaz Polo			Nota (en letras): Quince
Aprobado (15)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesistas: Nayely Nicole Sanchez Huerta			Nota (en letras): Quince
Aprobado (15)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández
Presidente del Jurado



Mg. Janina del Rosario Bazalar Palacios
Asesor (a)



Mg. Angie Toledo Cornejo
Miembro 1



Mg. Elizabeth Celia Diaz Ríos
Miembro 2

ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 4 de Julio del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Nosotras Diaz Polo, Kriss Romy y Sanchez Huerta, Nayely Nicole de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el/la asesor (a) de tesis Janina del Rosario, Bazalar Palacios, declaramos que este informe final de tesis titulado: Relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño con el índice de masa corporal en estudiantes de una universidad de Lima, sustentado para obtener el título de licenciada(o) en enfermería es original.

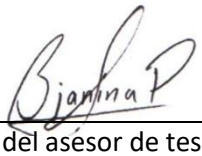
Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma Integrante 1
Nombres y apellidos: Diaz Polo, Kriss Romy
DNI: 72395316



Firma del asesor de tesis
Nombres y apellidos: Bazalar Palacios Janina del Rosario
DNI: 70559110



Firma integrante 2

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/r..eglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño con el índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad de Lima

Autores. Kriss Romy Diaz Polo; Nayely Nicole Sanchez Huerta

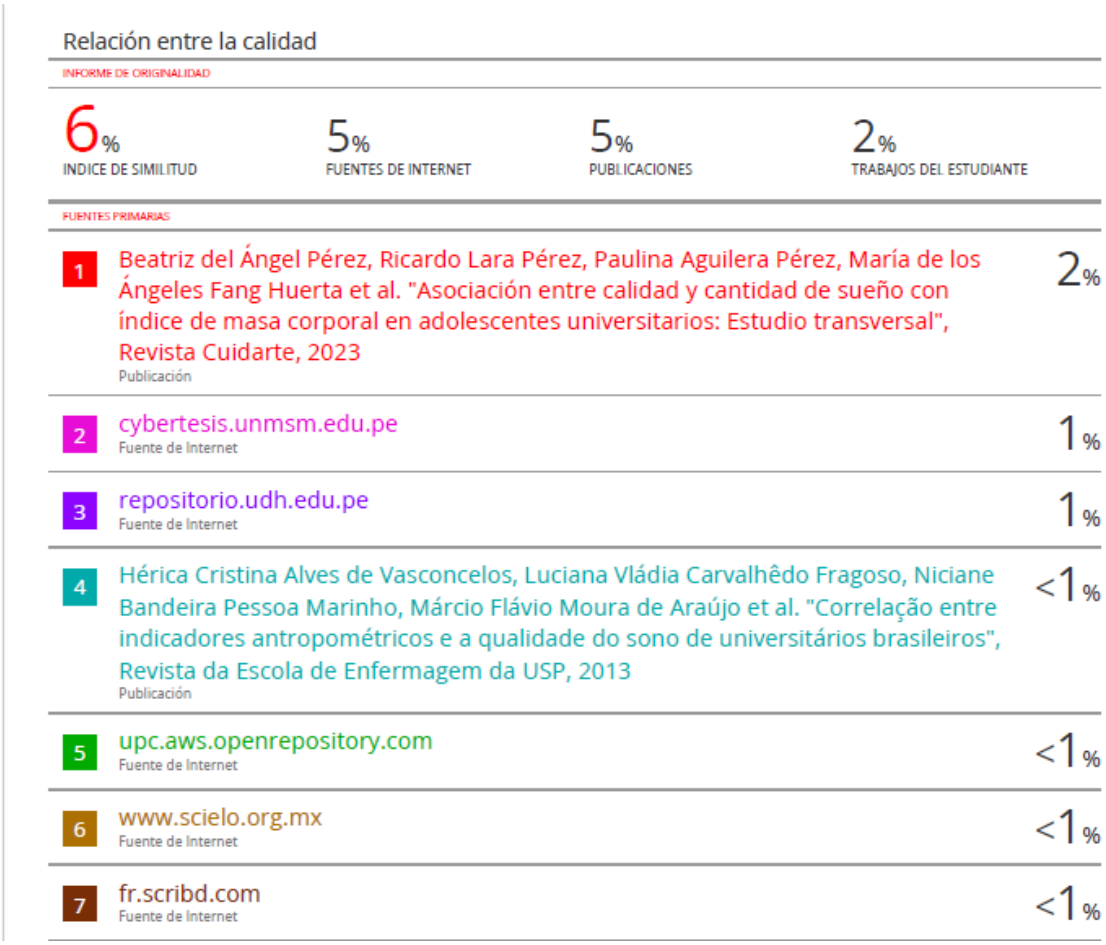
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2995883214).

Código de registro. PRE-20-2025-00608

Resultado de la evaluación. 6%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Relación entre la calidad

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	5%	5%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Beatriz del Ángel Pérez, Ricardo Lara Pérez, Paulina Aguilera Pérez, María de los Ángeles Fang Huerta et al. "Asociación entre calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes universitarios: Estudio transversal", Revista Cuidarte, 2023 Publicación	2%
2	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Hérica Cristina Alves de Vasconcelos, Luciana Vládia Carvalhêdo Fragoso, Niciane Bandeira Pessoa Marinho, Márcio Flávio Moura de Araújo et al. "Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros", Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2013 Publicación	<1%
5	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1%
6	www.scielo.org.mx Fuente de Internet	<1%
7	fr.scribd.com Fuente de Internet	<1%

ÍNDICE

RESUMEN **6**
ABSTRACT **7**
INTRODUCCIÓN **8**
MATERIALES Y MÉTODOS **10**
Diseño de estudio 10
Población, muestra y muestreo 10
Selección y criterios de elegibilidad de participantes 11
Variables de estudio 11
Técnicas e instrumentos de recolección de datos 11
Recolección de datos 12
Procesamiento y análisis de datos 13
Consideraciones éticas 14
RESULTADOS **15**
DISCUSIÓN **18**
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **22**
MATERIAL SUPLEMENTARIO **27**
ANEXOS **30**
Anexo 1: Matriz de consistencia 30
Anexo 2: Instrumento 31
Anexo 3: Consentimiento informado 35
Anexo 4: Resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis ... 39
Anexo 5: Constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación 40
Anexo 6: Documento de autorización de la sede de estudio 41
Anexo 7: Evidencia de envío de artículo a la revista 42

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

RESUMEN

Introducción: El sobrepeso y la obesidad siguen en aumento; una de las poblaciones afectadas son los universitarios, donde las alteraciones del sueño podrían relacionarse con cambios en el índice de masa corporal (IMC). **Objetivo:** Analizar la relación de la calidad del sueño y la cantidad de horas de sueño con el índice de masa corporal en los estudiantes. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, observacional y transversal, con muestreo por conveniencia llevado a cabo en la Universidad Científica del Sur en octubre de 2025. Se evaluó a 418 estudiantes, aplicando el Cuestionario de Pittsburgh para valorar la calidad y cantidad de sueño y hizo la medición del peso y talla para calcular el IMC. Se hizo el análisis descriptivo y regresión de Poisson utilizando Stata v14. **Resultados:** El 59,9 % eran mujeres con edad mediana de 19 años. El 34,8% se clasificaron con sobrepeso u obesidad de los cuales, el 41,2% reportó dormir menos de 6 horas y el 36,7% presentó mala calidad del sueño. La mala calidad del sueño mostró una asociación con el sobrepeso/obesidad (PR ajustado = 2,56; IC 95%: 1,23-5,30; p = 0,012), a diferencia de la duración del sueño la cual no mostró asociación significativa (PR ajustado = 1,28; IC del 95%: 0,98-1,70; p = 0,088). **Conclusiones:** La mala calidad del sueño se asoció con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Sobrepeso; Obesidad; Sueño; Descanso; Hábitos de Salud.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Overweight and obesity continue to rise; one of the affected populations is university students, where sleep disturbances may be related to changes in body mass index (BMI). **Objective:** To analyze the relationship between sleep quality and sleep duration with body mass index in students. **Materials and methods:** A quantitative, observational, and cross-sectional study with convenience sampling was conducted at the Universidad Científica del Sur in October 2025. 418 students were evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index to assess sleep quality and quantity, and weight and height were measured to calculate BMI. Descriptive analysis and Poisson regression were performed using Stata v14. **Results:** 59.9% were women with a median age of 19 years. 34.8% were classified as overweight or obese, of whom 41.2% reported sleeping less than 6 hours and 36.7% presented poor sleep quality. Poor sleep quality was associated with overweight/obesity (adjusted PR = 2.56; 95% CI: 1.23–5.30; p = 0.012), unlike sleep duration, which showed no significant association (adjusted PR = 1.28; 95% CI: 0.98–1.70; p = 0.088). **Conclusions:** Poor sleep quality was associated with overweight and obesity in university students.

Keywords: Overweight; Obesity; Sleep; Rest; Health Behavior.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis