

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA



**Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en
comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021**

Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería

Autora
Rumiche Purizaca, Rossana Andrea

Asesora
Dra. Vicuña de Bardales, Vilma (ORCID 0000-0002-2841-8260)

Piura –Perú
2021

ACTA DE SUSTENTACION



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

ACTA DE DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS N° 096-2022

Siendo las 17:00 horas, del día 28 de Abril del 2022, y estando dispuesto al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, aprobado con Resolución de Consejo Universitario 3539-2019-USP/CU, en su artículo 22°, se reúne mediante videoconferencia el Jurado Evaluador de Tesis designado mediante **RESOLUCIÓN DE DECANATO N.°151-2022-USP-FCS/D**, integrado por:

Dra. Juana Arrestegui Alcántara	Presidente
Mg. Clodomira Zapata Adrianzen	Secretario
Dra. Elida Egberta Aranda Benites	Vocal

Con el objetivo de evaluar la sustentación de la tesis titulada "*Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021*", presentado por el bachiller:

ROSSANA ANDREA RUMICHE PURIZACA

Terminada la sustentación y defensa de la tesis, el Jurado Evaluador luego de deliberar, acuerda **APROBAR** por **UNANIMIDAD** la tesis, quedando expedita(o) la/el bachiller para optar el Título Profesional de Licenciado en **ENFERMERIA**.

Siendo las **18:00** horas se dio por terminada la sustentación.

Los miembros del Jurado Evaluador de Informe de Tesis firman a continuación, dando fe de las conclusiones del acta:

Dra. Juana Arrestegui Alcántara
PRESIDENTE

Mg. Clodomira Zapata Adrianzen
SECRETARIA

Mg. Elida Aranda Benites
VOCAL

c.c.: Interesada
Expediente
Archivo.

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la fe.

A mi madre Irma Purizaca y hermano Jonathan que fueron mi soporte y apoyo incondicional que creyeron en mí, y todas aquellas personas que de una u otra manera ha contribuido para el logro de mis objetivos

AGRADECIMIENTO

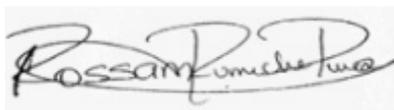
La vida se encuentra plagada de reto, y uno de ellos es la universidad. Tras verme dentro de ella, me eh dado cuenta que más allá de ser un reto, es una base no solo para mi entendimiento del campo en el que me he visto inmerso, si no para que lo que concierne a la vida y mi futuro, agradezco a mis profesores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro.

Sencillo no ha sido el proceso, pero gracias a las ganas de transmitirme sus conocimientos y dedicación que los ha regido, he logrado importantes objetivos como culminar el desarrollo de mi tesis con éxito y obtener una afable titulación profesional.

DERECHOS DE AUTORÍA Y DECLARACION DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, Rumiche Purizaca, Rossana Andrea, con documento de Identidad N.º 75480504 autora de la tesis titulada “Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021” y a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y títulos de la Universidad San Pedro, declaro bajo juramento que:

1. La presente tesis es de mi autoría, por lo que otorgó a la Universidad San Pedro la facultad de comunicar, divulgar, publicar y reproducir parcial o totalmente la tesis en soportes análogos o digitales, debiendo indicar que la autoría o creación de la tesis corresponde a mi persona.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, establecidas por la Universidad San Pedro, respetando de esa manera el derecho de autor.
3. La presente tesis no ha sido presentada, sustentada, ni publicado con anterioridad para obtener el grado académico, título profesional o título de segunda especialidad profesional alguno.
4. Los datos presentados en los resultados son reales; no fueron falseados, duplicados, ni copiados; por tanto, los resultados que se exponen en la presente tesis se constituirán en aportes teóricos y prácticos a la realidad investigada.
5. En tal sentido de identificarse fraude, plagio, autoplagio, piratería o falsificación asumo la responsabilidad y las consecuencias que de mi accionar deviene, sometiéndome a las disposiciones en las normas de la Universidad San Pedro.



Piura, 2022

INDICE

ACTA DE SUSTENTACION	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DERECHOS DE AUTORÍA Y DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	v
INDICE	vi
INDICE DE TABLAS.....	vii
PALABRAS CLAVE	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCION	1
1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
2. Justificación de la investigación:.....	8
3. Problema	10
4. Conceptuación y operacionalización de las variables	10
5. Hipótesis alterna.....	12
6. Objetivos	12
METODOLOGÍA.....	13
1. Tipo y diseño de la investigación.....	13
2. Población-Muestra	13
3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	14
4. Procesamiento y análisis de la información	15
RESULTADOS	16
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	23
CONCLUSIONES.....	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	28
ANEXOS Y APENDICE	32

INDICE DE TABLAS

TABLA 1	PAG.
Características sociodemográficas de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021	22
TABLA 2	
Grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021	23
TABLA 3	
Calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021	25
TABLA 4	
Relación entre grado de obesidad y edad de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.2021	26
TABLA 5	
Relación entre calidad de sueño y edad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021	28
TABLA 6	
Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021	29

PALABRAS CLAVE

TEMA	Obesidad Calidad de sueño
ESPECIALIDAD	Enfermería

KEYWORDS

TOPIC	Obesity Sleep quality
SPECIALTY	Nursing

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la Salud

Disciplina: Enfermería

Línea: Desarrollo del cuidado enfermero

RESUMEN

El propósito fue determinar la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021. Es un estudio cuantitativo, analítico y correlacional, la muestra fue de 50 comerciantes, los resultados fueron: Las características sociodemográfico de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 202 en su mayoría son entre 40 a 59 años, de sexo masculino con grado de instrucción secundaria, convivientes. Respecto a grado de obesidad en los comerciantes antes mencionados, resultó que el 62% tiene un grado de obesidad I con un IMC de 30 a 34.9, el 26% presenta un grado de obesidad II con un IMC de 35 a 39.9% y el 12% presenta un grado de obesidad III con un IMC mayor de 40%. Referente a calidad de sueño en los comerciantes encuestados, el 86% poseen un sueño de mala calidad y el 14% de buena calidad. No guarda relación las variables edad y grado de obesidad y grado de obesidad como también calidad en el sueño, por alcanza una significancia $p>0.05$. Y al relacionar grado de obesidad y calidad de sueño, alcanza una significancia $p=0.031$, lo cual significa que existe una relación muy significativa. Conclusión: según los resultados son concordantes con la Hipótesis alterna

Palabras clave: Obesidad, calidad de sueño.

ABSTRACT

The purpose was to determine the relationship between degree of obesity and quality of sleep in merchants of the Mercado Modelo de Sullana 2021. It is a quantitative, analytical and correlational study, the sample was 50 merchants, the results were: The sociodemographic characteristics of the merchants of the Mercado Modelo de Sullana 202 are mostly between 40 to 59 years old, male with a secondary education degree, living together. Regarding the degree of obesity in the aforementioned merchants, it turned out that 62% have a degree of obesity I with a BMI of 30 to 34.9, 26% have a degree of obesity II with a BMI of 35 to 39.9% and 12 % present a degree of obesity III with a BMI greater than 40%. Regarding the quality of sleep in the merchants surveyed, 86% have poor quality sleep and 14% have good quality sleep. The variables age and degree of obesity and degree of obesity as well as sleep quality are not related, because it reaches a significance $p>0.05$. And when relating the degree of obesity and quality of sleep, it reaches a significance $p=0.031$, which means that there is a very significant relationship. Conclusion: according to the results, they are consistent with the alternative Hypothesis

Keywords: Obesity, sleep quality

INTRODUCCION

1. Antecedentes y fundamentación científica

El sueño es importante para tener un buen estado de salud. La OMS afirma que no dormir lo suficiente ya es una epidemia en el mundo, siendo o vez es mayor el reconocimiento del sueño como problema de salud pública.

Según afirmaciones de la OMS (2020), el 40% de las personas duermen mal, es decir duermen menos horas de lo establecido, impactando de manera directa en nuestro cuerpo afectando el estado de salud de manera general, como también su seguridad y su calidad de vida de los individuos. Dormir menos de lo recomendado, además, podría afectar la capacidad para conducir de forma segura y aumentando el riesgo de sufrir diferentes problemas de salud. En nuestro país se reporta que un 26% de adultos que padecen trastornos del sueño.

Los problemas del sueño es un tema preocupante de salud pública a nivel mundial debido al incremento de la demanda social por conseguir estrategias que ayuden a mejorar la calidad de sueño en las personas. No obstante, se ve relacionado a diferentes factores.

El sueño, es definido por Bermúdez (2014) es un estado de la conducta cambiante, que se acompaña de una separación del estado de percepción, un estado afanoso donde varios grupos de neuronas permanecen activas rescatando un rol diferente al de la vigilia; y obligatorio para fortalecer las diferentes formas de la memoria, regular la temperatura del cuerpo y sus funciones de algunos neurotransmisores, acumular energía y conservar la inmunocompetencia.

El Instituto del sueño (2021) relata que el sueño es una proporción general de la vida diaria, una necesidad biológica que admite reponer las funciones físicas y también psicológicas fundamentales para un buen rendimiento.

Ocáriz (2019) manifiesta que: “Dormir suficientes horas y en buenas condiciones no es considerado pérdida de tiempo; más bien es una inversión para mejorar y favorecer nuestra salud”.

El sueño, desde el comienzo de la vida humana, fue creado como un proceso claramente reparativo; por medio de ello el organismo lo que hace es restaurar los desgastes que se efectúan durante las horas de vigilia, Así también, actualmente hay bastante evidencia donde los expertos en el tema afirman que el sueño está relacionado estrechamente con el control de diferentes funciones endocrinológicas y también metabólicas (Van, E., Spiegel, K. y Tasali, E, 2008).

Por lo referido, el sueño se relaciona en forma estrecha con el estado global de la salud física como también psicológica de un ser humano, la misma que necesita un tiempo de sueño, el cual depende de la edad, estado de salud y contexto cultura entre otras. (Pace Schott, Hobson, 2002).

Según Borbély (1982) El sueño se relaciona a procesos de bioregulacion producidos en periodos de 24 horas, dividido en homeostático así mismo la del ritmo cardiaco.

El proceso homeostático, está dirigido en mantener el equilibrio interno de nuestro organismo, por medio de procesos de retroalimentación, así también de balance y finalmente el proceso del ritmo cardiaco, se de relacionado con el período de luz y oscuridad que se regula por el núcleo supraquiasmático, la actividad de diferentes sistemas de neurotransmisores.

Aguirre (2007) señala que la anatomía y fisiología del sueño cumple con dos estados, el conocido como vigilia es decir despierto y el del sueño estar dormido, se juntan en un conjunto funcional llamado ciclo vigilia/sueño, dicha visión rítmica es circadiana y se da por la interacción de distintas áreas del sistema nervioso.

La aparición del sueño depende de diferentes conductas, que lo facilitan o lo evitan, algunas personas que buscan un lugar tranquilo, protegido de luz y ruido, es una conducta facilitadora. Y otras se someten a estrés, miedo, actividad física o toman sustancias para retrasar el sueño. Cuando aparece el sueño está acompañado de signos visibles, como disminuye la movilidad, el parpadear de forma espontánea,

surge del bostezo, nuestra respiración se refleja regular, percibiendo dificultad para mantener los ojos abiertos entre otros factores.

Los mecanismos fisiológicos del sueño se dividen en dos estadios: El sueño conocido como REM, en español significa movimientos oculares rápidos, en donde la actividad del cerebro es idéntica a la vigilia y sueño. ambos ciclan perennemente por medio del período de dormir. El sueño fisiológico se ve estructurado en ciclos de cerca de 90 minutos en los cuales se suceden los dos, repitiéndose de 4 a 6 veces durante un período natural de sueño (Buela, C.I 2001)

El sueño conocido como NREM, tiene las siguientes fases:

Fase I, se presenta somnolencias en los seres humanos, caracterizados por un sueño ligero iniciado después de la vigilia y prolongado por pocos minutos, durante este proceso, no existe tono muscular, no tienen movimientos oculares, o se tornan bastante lentos, durante esta fase nuestro sueño no es muy reparador, la persona tiende a despertarse con mucha facilidad. **Fase II**, sueño superficial, tiene inicio pasado diez minutos de la fase uno, caracterizada por la disminución del ritmo electroencefalográfico, se producen los usos de sueño y también complejos K, fenómenos producidos por el núcleo reticular del tálamo. Es una de las fases más difíciles despertar a la persona por lo que hay incremento en el umbral ideatorio.

Fase III y IV, su característica principal es el sueño profundo, mostrando un ritmo electroencefalográfico menor, no existen movimientos del ojo y el tono de los músculos se mantienen o podría estar muy disminuido. Es el proceso del sueño más reparador, se podrían presentar movimientos como el dar vueltas en su lecho, cambias la postura, est proceso dura un aproximado del 25% de la totalidad del sueño. (Lugaresi, E., Medorir, R., Montagnar, P., Barizzi, A., Cortelli, P. 1986)

Referente a la calidad y cantidad del sueño, Jurado (2016) indica que el sueño es uno de los factores más contribuyentes para alcanzar el estado de bienestar física y psicológicamente del sujeto, es sustancial no solamente por la cantidad del tiempo que nos dedicamos a dormir, sino más bien por la importancia que atribuimos al descansar y el efecto que proporciona el sueño para nuestra salud.

Una buena calidad del sueño, hace referencia al hecho de tener un buen dormir durante toda la noche y de tener un excelente funcionamiento durante todo el día, existiendo un factor definitivo de la salud y elementos propiciadores de una buena calidad de vida. Los factores determinantes están clasificados en intrínseco en ellos está considerado la edad, el ciclo circadiano, como también los rasgos de personalidad entre otros y extrínseco como son la alimentación, los ejercicios físicos. Así como también ambientales como los ruidos, las luces, la temperatura, etc. (Sierra, J. Ortega, V. y Domínguez, J. 2005)

La cantidad del sueño está regularizada por diferentes factores que dependen del cuerpo de la persona, de su entorno y de su comportamiento. Es recomendable que los adultos de edad media Durman de 7 a 9 horas, en un lapso de 24 horas y en adultos mayores de 7 a 8 horas en el día. Dormir las horas necesarias poseen mejor funcionamiento cognitivo, menor riesgo de enfermedades como también una buena calidad de vida.

El sueño cuando no es de calidad y el tiempo no es el recomendado, surgen los trastornos, entre ellos tenemos:

Síndrome de apnea obstructiva del sueño, se produce porque hay obstrucción en las vías nasales durante el sueño, mayormente las personas que sufren obesidad o de sobrepeso; por lo tanto, el sueño se ve alterado y ya no es reparador, caracterizado por ronquidos profundos, presentados durante la 1ra y 2da fase del sueño, no bstante, en la fase REM el resultado será que la persona se sentirá cansada por la mañana (Guevara, 2012).

Hipersomnia. Es uno de los trastornos del sueño que se identifica por la presencia de somnolencia excesiva por varios días seguidos, que se puede prolongar hasta por un mes, prolongando de esta forma las horas de sueño de diez a doce horas provocando que las siestas sean de mínimo 1 hora diaria (Gallegos, 2013).

Parasomnias. Son pesadillas que van alterando la paz del sueño por tanto el sujeto estará intranquilo despertándose de manera que su sueño es fragmentado. Se presenta en la 3ra y 4ta etapa del sueño No Mor y mínima cantidad durante el sueño Mor (Guevara, 2012).

El proceso de dormir se ve alterado por muchos factores, entre ellos el sobrepeso y la obesidad. (Guidolin & Gradisar, 2012).

Los autores Basilio y Álvarez (2006) precisan a la obesidad como una condición del cuerpo caracterizado por el almacenamiento de cantidades enormes de grasas bajo la piel y en el interior de algunos órganos importantes como: los músculos, el corazón y el hígado, por un desequilibrio largo entre la ingesta calórica y entre el gasto energético.

Así mismo Rosales (2013) refiere que la obesidad es una enfermedad metabólica más frecuente que se sufre la población que se determina almacenar exceso de tejidos adiposos en el cuerpo, como consecuencia de variaciones metabólicas, que tienden a deteriorar el estado de salud como enfermedad endocrina, ortopédica y la cardiovascular, se relacionan con factores biológicos, socioculturales y mentales.

La obesidad, y el sobrepeso, involucran un gran problema en salud pública en el universo y en nuestro país, por el rápido crecimiento en los últimos años, relacionándose con cambios en los aspectos de vida de los individuos. La OMS (2014) indica que el 39% de la población mundial tiene sobrepeso mientras que el 17,7% tiene obesidad en la población adulta, tiene mayor repercusión en las mujeres que en los varones. En el Perú se ha reportado según el n MINSa (2020) que el 40,5% tiene sobrepeso, mientras que el 19,7% presentaron obesidad, acumulando un total de 60,2% de población adulta con sobre peso, de ellos el 23,4% han sido mujeres y 15,7% fueron varones. Mientras tanto Piura ha reportado el 62,4% de sobrepeso.

Dentro de los factores asociados a la obesidad tenemos, los genéticos, ambientales y metabólica.

- Los factores genéticos, son genes que están involucrados en la causa de la obesidad se hallan genes que codifican péptidos encaminados a transmitir signos de hambre y saciedad, genes comprometidos en el crecimiento y diferenciación de los adipocitos y también otros genes involucrados en la intervención de los gastos energéticos (González, 2011)

Enríquez (2013) ha investigado 2 vías genéticas que predispone a un a persona la obesidad: La herencia denominada monogénica y la herencia llamada poli génica; se considera que existen un gen principal y numerosos genes secundarios, que juntos inducen a la obesidad.

Los factores ambientales que se relacionan con la obesidad se en encuentra el estilo de vida sedentario, al cual se añade al consumo de dieta con calorías elevadas. También se vinculan a la resistencia a la insulina que tiende al aumento de la concentración de las dos hormonas leptina y grelina. (Méndez, N. 2013)

Los Factores metabólicos, se relacionan con la obesidad es decir hay resistencia a la insulina. El cuerpo produce una cantidad escasa de insulina para originar una respuesta uniforme en los tejidos adiposos, muscular y hepático, provocando que se almacenen los triglicéridos elevando los ácidos grasos provocando diabetes mellitus.

Las enfermedades relacionadas a la obesidad tenemos, la hipertensión arterial, también a las dislipidemias, incluye insuficiencia venosa periférica, conlleva a diabetes mellitus, produce ataque cardiaco, provoca cáncer de colon asi como también cáncer de mama, etc. (Colcha, N. 2011)

Estudio sobre “Asociación entre la duración del sueño y el IMC en pacientes adultos que asistieron a un Centro Universitario de Salud de Lima, Perú” Tuvieron como finalidad: Evaluar de como se asocia la duración del sueño e IMC en los pacientes que acuden al Centro Universitario de Salud de la UPC. La metodología aplicada ha sido analizar la base de datos decodificada de un Centro Universitario de Salud, años 2016-2018. Se han incluido a adultos mayores de 18 años. sus horas o periodos de sueño se clasificaron de la siguiente forma: corta duración.

Plaza (2016) en su estudio denominado “Relación entre calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de la cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima”. Tuvo como finalidad determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el grado de obesidad. Tipo de estudio cuantitativo, de corte transversal y correlacional, la muestra fue constituida por 198 comerciantes; de los cuales 116 han sido mujeres y 86 fueron varones con tendencia de obesidad con edades de 30 a 59 años. Para definir las variables antes mencionadas utilizaron las

tablas de frecuencia y también los porcentajes, evaluando la calidad de sueño mediante un; “Cuestionario de Índice de Calidad de Sueño Pittsburg”, donde el 91,% fue malo y el 8,6% resultó bueno, No obstante, en relación a la obesidad el 41,4% tuvo grado II, mientras que el 32,8% estuvo en grado I , seguidamente del 25,9% grado III. la relación entre las variables se determinó mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson. En los resultados se evidenciaron que en los dos sexos hubo mayor prevalencia de la obesidad en tipo II y de riesgo, como también una mala calidad de sueño. Encontraron relación significativa entre ambas variables en estudio.

Un estudio realizado por Rahe (2015) su finalidad fue establecer la asociación que puede existir entre la mala calidad del sueño y la obesidad. Tipo de estudio prospectivo, con una población de 753 personas con edad de 35 a 65 años. El instrumento usado fue el cuestionario donde evaluaron el índice de la Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP), también evaluaron peso, la talla, así mismo la circunferencia de la cintura. Clasificando el ICSP ≤ 5 como " buenos durmientes" y, ICSP > 5 como " pobres durmientes". Encontrando que el 65,3% resultaron ser “buenos durmientes” y un 34,7% se evidenciaron” durmientes pobres”. Los durmientes que resultaron ser pobres mayormente han sido mujeres que tuvieron menor nivel de educación, y con malos hábitos. En su conclusión mencionan que la mala calidad del sueño produce obesidad.

Cienfuegos, O. (2018), en su investigación sobre: “” Calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería de una institución de salud de segundo nivel de atención, del Hospital del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)” Chilpancingo, el estudio ha sido de tipo transversal y analítico, la muestra constituida por 109 integrantes del personal de enfermería, se aplicó como instrumento el Cuestionario de Salud SF-36. Al analizar los datos se calculó estadísticas descriptivas e inferenciales y se obtuvo el consentimiento de la institución y de los encuestados. Encontraron que fueron el 89.9 % mujeres y solamente 10.1 % hombres. se identificaron que el 38.5 % padecía de sobrepeso y un 19.5 % tuvieron obesidad de grado I, mientras que el 6.4 % tienen obesidad grado II y finalmente el 35.8 % estuvo con peso normal. Ambas variables se relacionan positivamente y significativamente ($X^2 = 16.59$ $p < .05$).

Por otro lado, Geardin (2015) en su estudio cuya finalidad ha sido evaluar la carga desigual de la obesidad relacionada con el sueño en razas negras y americanos blancos. Tipo de estudio utilizado fue transversal. La muestra estuvo conformada por personas entre 18 a 85 años. Para estimar las horas de sueño, se clasificaron de la siguiente forma: sueño muy corto (VSS) que conciernen a menos de 5 horas, sueño corto (SS) de 5 a 6 horas y el sueño muy largo (SL) siendo este de 8 horas. Concluyeron que el sueño muy corto en la raza negra estuvo asociado con el aumento probable del 81% de padecer obesidad, mientras tanto en el sueño corto el 32%, no obstante, la raza blanca se asocia al sueño muy corto aumentando la probabilidad del 51 % de tener obesidad, mientras que el sueño corto el 45% de ser obesos. Concluyendo que existe fuertes vínculos entre ambas variables estudiadas.

El presente estudio de investigación tiene como fin presentar los académicos evidencias nuevas que proponen una relación entre la mala calidad y cantidad de sueño y ser propensos a tener sobrepeso y padecer de obesidad. La finalidad de esta revisión fue presentar a las horas de sueño como un elemento poco apreciado en los estudios epidemiológicos y experimentales y posibles desencadenantes de las alteraciones en el metabolismo.

2. Justificación de la investigación:

El sueño tiende a ser una función fisiológica indispensable y fundamental para la vida del ser humano, durante el proceso de los sueños se producen complejos reajustes del sistema biológico. El individuo gasta un tercio de su vida durmiendo, estas no se consideran como pérdida, al contrario, permiten vivir más tiempo y mejor calidad de vida, nuestro cuerpo posee un ritmo circadiano que se controla por el encéfalo viéndose afectado por la luz y la oscuridad. Al finalizar el día, se produce un incremento de la hormona melatonina, que detecta nuestro cerebro a la vez con la ausencia de luz, induciendo al deseo de dormir y contrariamente ver la luz del día activa las funciones provocando un estado de vigilia.

Cada persona tiene un ciclo de sueño determinado y propio, el ritmo circadiano va variando según la persona y la edad, los adolescentes y los jóvenes eligen acostarse

tarde y levantarse tarde, no obstante, la gente adulta mayor tiende a dormir temprano y despertar rápido.

El sueño envuelve necesidades biológicas, el organismo ejecuta una serie de funciones van a permitir reponer los desgastes del día, recuperar las energías perdidas, para encontrarse en buen estado al día siguiente, es decir consolida nuestro aprendizaje. Cuando el ser humano tiene trastornos del sueño, va en aumento la irritabilidad y la impulsividad, su estado de ánimo, afectando la actividad cerebral, alterando la memoria, el lenguaje y el proceso de solución de los problemas.

El proceso de dormir se ve alterado por muchos factores, entre ellos el sobrepeso y la obesidad. Al respecto Guidolin & Gradisar, 2012, manifiesta que la cantidad y calidad de sueño podría ser un factor detonante del metabolismo y se debe considerar factor desencadenante de subida de peso y de obesidad; debido a que dormir interviene como ordenador de procesos endocrinológicos y metabólicos. Así también, los sujetos con sobre peso muestran problemas respiratorios y sueño en exceso durante el día.

Las personas que trabaja en el mercado de abastos Modelo, en su mayoría tienen más de 40 años y realizan actividades como adquisición de los productos, la distribución y presentación a los clientes, la atención al público, almacenando y vendiendo. A estas características también observamos que los comerciantes tienen sobre peso. Considero importante estudiar el grado de obesidad de los comerciantes y evaluar la relación de este con el sueño, porque estos comerciantes por su labor que desempeñan requieren estar activos, lucidos y ser conscientes de su situación de salud.

El presente estudio también contribuirá que las personas con este tipo de problemas que afecta su calidad de vida busquen atención de salud para su tratamiento y evitar conductas que puedan empeorar los problemas que a la fecha presenten. También es importante informarles sobre las reglas de la higiene del sueño, el descanso adecuado también contribuirá a lograr el peso corporal adecuado y por ende la sumatoria logrará una mejor calidad de vida de esta población

3. Problema

¿Cuál es la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021?

4. Conceptuación y operacionalización de las variables

Definición conceptual de variable	Dimensiones	Indicadores	Tipo de escala de medición
<p>Obesidad La OMS la conceptualiza como una acumulación anormal o excesiva de grasa que perjudica radicalmente la salud. (OMS, 2015)</p> <p>Calidad de sueño Se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento en el día. (Fontana, S. y Raimondi, M. 2014)</p>	<p>Obesidad I : 30 a 34.9 Obesidad II : 35 a 39.9 Obesidad III : Mayor</p> <p>-Buena (≤ 11) -Mala (> 11)</p>	<p>IMC (Peso/, talla²)</p> <p>-Hora de acostarse -Tiempo antes de dormir -Hora de levantarse -Promedio de horas dormidas -Problemas durante el sueño -Percepción de la calidad de sueño -Consumo de medicinas para dormir -Somnolencia Problemas de animo - Duerme con o sin Compañía.</p>	<p>Ordinal</p> <p>Nominal</p>

5. Hipótesis alterna

Si existe relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Hipótesis nula:

No existe relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021.

6. Objetivos

General

Determinar la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021.

Específicos

- 1) Determinar el grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.
- 2) Determinar el nivel de calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.
- 3) Establecer la relación que existe entre grado de obesidad y edad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.
- 4) Establecer la relación que existe entre calidad de sueño y edad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.
- 5) Establecer la relación que existe entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de la investigación

Es básica por que busco recopilar y obtener datos de las variables de investigación en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana, donde los resultados que se obtuvieron tuvieron como propósito de incrementar el conocimiento de los principios fundamentales de la naturaleza o de la realidad.

Según su enfoque fue un estudio cuantitativo, porque los datos que se recolectaron se convirtieron en datos numéricos, la cual se interpretaron, analizaron y facilito la comprobación de las hipótesis establecidas previamente; se usó la estadística para establecer con exactitud las variables utilizadas en la población estudiada

Según el diseño fue correlacional la cual involucró el análisis sistemático de vínculos entre dos o más variables (Burns y Grove, 2004).

2. Población-Muestra

La población-muestral fue formada por 50 comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Criterios de Inclusión:

Personas adultas y de ambos sexos del Mercado Modelo de Sullana.

Personas adultas comprendidos entre edades de 20 a 59 años.

Personas adultas que estén de acuerdo y acepten el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Personas menores de 20 años y mayores de 60 años

Personas que no acepten participar en el estudio

Unidad de análisis

Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

3. Técnicas e instrumentos de investigación

Se utilizó como técnica una entrevista y el instrumento dos cuestionarios empleados por el autor Buyase (1,989) así como la autora Plaza (2017).

El instrumento fue con el fin de medir el índice de calidad de sueño, el cual contiene 19 ítems, entre ellos está la calidad del sueño, también la latencia de sueño, así mismo la duración del sueño, otro punto es la eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para lograr dormir y la disfunción diurna, cada componente se asignó un valor de 0 a 3, fundamentando que 0 es la facilidad, mientras que 3 va a indicar dificultad severa; la suma estos componentes representó la puntuación general del Índice de calidad de sueño en el siguiente resultado:

Mala calidad de sueño : mayor de 11 puntos

Buena calidad de sueño : menor de 10 puntos

Para medir el IMC se empleará balanza y tallímetro

ObesidadI : 30 a 34.9

ObesidadII : 35 a 39.9

ObesidadIII: Mayor a 40

Validez y fiabilidad del instrumento

El instrumento para medir conocimiento fue elaborado y validado por el autor Buyase (1,989) así como la autora Plaza (2017) a través de juicio de expertos y Alfa de Cronbach. De 0,865

4. Procesamiento y análisis de la información

Los datos recolectados fueron procesados en el programa SPSS versión 24, con lo que se creó la base de datos respectiva.

Para el análisis de los resultados se elaboró tablas, tanto numérica como porcentual. Para identificar la correlación de las variables en estudio se calculó con el coeficiente de Pearson.

RESULTADOS

Tabla 1

Características sociodemográficas de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Edad	Frecuencia	Porcentaje
Entre 20 y 29 años	3	6.0
Entre 30 y 39 años	6	12.0
Entre 40 y 49 años	18	36.0
Entre 50 y 59 años	15	30.0
Entre 60 y 69 años	8	16.0
	50	100.0
Sexo		
Masculino	31	62.0
Femenino	19	38.0
	50	100.0
Grado de instrucción		
Primaria	11	22.0
Secundaria	39	78.0
	50	100.0
Estado civil		
Soltero/a	6	12.0
Casado/a	10	20.0
Conviviente	34	68.0
	50	100.0
Tipo de comercio que realiza		
Vendedor de Abarrotes	12	24.0
Vendedor de Calzado	1	2.0
Vendedor de Carnes	16	32.0
Vendedor de Verduras y frutas	16	32.0
Vendedor de Comida	4	8.0
Vendedor de Flores	1	2.0
Total	50	100.0

Tabla 1, muestra las características sociodemográfico de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, en cuanto a edad el 36% tienen entre 40 a 49 años, el 30% de 50 a 59 años, el 16% entre 60 a 69 años, el 12% de 30 a 39 años y el 6% de 20 a 29 años. Según sexo el 62% es masculino y el 38% femenino. En cuanto a grado de instrucción, el 78% tienen secundaria y el 22% primaria. Su estado civil, el 68% son convivientes, el 20% casados y el 12% solteros. Según el tipo de comercio que realiza el 32% vendedores de carne, el 32% de verduras, el 24% de abarrotes y el 8% de comida, el 2% de calzado y el 2% de flores.

Tabla 2

Grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Grado de obesidad	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad I: 30.0 - 34.9	31	62.0
Obesidad II: 35.0 - 39.9	13	26.0
Obesidad III: Mayor a 40	6	12.0
Total	50	100.0

En la tabla 2 se puede observar el grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, el 62% tiene un grado de obesidad I con un IMC de 30 a 34.9, el 26% presenta un grado de obesidad II con un IMC de 35 a 39.9% y el 12% presenta un grado de obesidad III con un IMC mayor de 40%.

Tabla 3

Calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Calidad de sueño	Frecuencia	Porcentaje
Buena	7	14.0
Mala	43	86.0
Total	50	100.0

En la tabla 3, se observa la calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, el 86% tienen mala calidad de sueño y el 14% tienen buena calidad de sueño.

Tabla 4

Relación entre grado de obesidad y edad de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.2021

Edad	Grado de obesidad						Total	
	Obesidad I: 30.0 - 34.9		Obesidad II: 35.0 - 39.9		Obesidad III: Mayor a 40		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Entre 20 y 29 años	2	4.0	1	2.0	0	0.0	3	6.0
Entre 30 y 39 años	4	8.0	2	4.0	0	0.0	6	12.0
Entre 40 y 49 años	13	26.0	5	10.0	0	0.0	18	36.0
Entre 50 y 59 años	9	18.0	3	6.0	3	6.0	15	30.0
Entre 60 y 69 años	3	6.0	2	4.0	3	6.0	8	16.0
Total	31	62.0	13	26.0	6	12.0	50	100.0

En la tabla 4, muestra la relación entre las variables edad y grado de obesidad. Para el grupo de 20 a 29 años, el 4% tiene obesidad grado I, el 2% obesidad grado II. El grupo de 30 a 39 años, el 8% tiene obesidad grado I y el 4% obesidad grado II. Los de 40 a 49 años, el 26% tiene obesidad grado I, el 10% obesidad grado II. El grupo de 50 a 59 años el 18% tiene obesidad grado I, el 6% obesidad grado II y el 6% obesidad grado III. Los de 60 a 69 años, el 6% tiene obesidad grado I, el 4% obesidad grado II y el 6% obesidad grado III. A la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson alcanza una significancia $p=0.271$, lo cual indica que no hay relación entre edad y grado de obesidad.

Tabla 5

Relación entre calidad de sueño y edad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Edad	Calidad de sueño				Total	
	Buena		Mala		f	%
	f	%	f	%		
Entre 20 y 29 años	1	2.0	2	4.0	3	6.0
Entre 30 y 39 años	2	4.0	4	8.0	6	12.0
Entre 40 y 49 años	6	12.0	12	24.0	18	36.0
Entre 50 y 59 años	6	12.0	9	18.0	15	30.0
Entre 60 y 69 años	1	2.0	7	14.0	8	16.0
Total	16	32.0	34	68.0	50	100.0

En la tabla 5, se puede evidenciar la relación entre las variables edad y calidad de sueño. Para el grupo de 20 a 29 años, el 2% tiene buena calidad de sueño, y el 4% mala calidad de sueño. El grupo de 30 a 39 años, el 4% tiene buena calidad de sueño, y el 8% mala calidad de sueño. Los de 40 a 49 años, el 12% tiene buena calidad de sueño, y el 24% mala calidad de sueño.4%. El grupo de 50 a 59 años el 12% tiene buena calidad de sueño, y el 18% mala calidad de sueño. Los de 60 a 69 años, el 2% tiene buena calidad de sueño, y el 14% mala calidad de sueño. A la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson alcanza una significancia $p=0.761$, lo cual indica que no hay relación entre edad y grado de obesidad.

Tabla 6

Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021

Grado de Obesidad	calidad de sueño				Total	
	Buena		Mala		f	%
	f	%	f	%		
Obesidad I: 30.0 - 34.9	14	28.0	17	34.0	31	62.0
Obesidad II: 35.0 - 39.9	2	4.0	11	22.0	13	26.0
Obesidad III: Mayor a 40	0	0.0	6	12.0	6	12.0
Total	16	32.0	34	68.0	50	100.0

En la tabla 6, muestra la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño, de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021. Para el grupo de grado de obesidad I, el 28% tiene una calidad de sueño bueno y el 34% malo. El grupo de grado de obesidad II, el 4% tiene buena calidad de sueño y el 22% mala y el grupo de grado de obesidad III, el 32% tiene buena calidad de sueño y el 12% mala calidad de sueño. A la prueba estadística de chi cuadrado alcanza una significancia $p=0.031$, lo cual significa que existe una relación muy significativa entre el grado de obesidad y la calidad de sueño.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio, en relación con las características sociodemográfico de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, en cuanto a edad el 36% tienen entre 40 a 49 años, el 30% de 50 a 59 años, el 16% entre 60 a 69 años, el 12% de 30 a 39 años y el 6% de 20 a 29 años. Según sexo el 62% es masculino y el 38% femenino. Respecto a grado de instrucción, el 78% poseen secundaria y el 22% primaria. Su estado civil, el 68% son convivientes, el 20% casados y el 12% solteros. Según el tipo de comercio que realiza el 32% vendedores de carne, el 32% de verduras, el 24% de abarrotes y el 8% de comida, el 2% de calzado y el 2% de flores.

En relación al grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, el 62% tiene un grado de obesidad I con un IMC de 30 a 34.9, el 26% presenta un grado de obesidad II con un IMC de 35 a 39.9% y el 12% presenta un grado de obesidad III con un IMC mayor de 40%., resultados concordantes con Plaza, K. (2016) en su estudio, “Relación entre calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de la cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima”. El tipo de estudio ha sido cuantitativo y correlacional, con una población de 198 comerciantes; de los cuales 116 fueron mujeres y 86 han sido varones con obesidad sus edades están entre los 30 a 59 años. Referente a la obesidad el 41,4% resultaron tener el grado II, así también el 32,8% evidenciaron grado I, seguido del 25,9% con grado III. Y con Cienfuegos (2018) en la tesis: “Calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería de una institución de salud de segundo nivel de atención, del Hospital del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado”, encontrando como resultado el peso de los entrevistado, se halló que el 38.5 % tuvieron sobrepeso, no obstante el 19.5 % con evidenciaron obesidad en grado I, 6.4 % presentaron obesidad grado II y finalmente el 35.8 % obtuvo su peso normal. Los investigadores muestran en los resultados que el mayor porcentaje de obesidad está en el grado I, seguido del grado II y luego el grado III, este factor de riesgo según la OPS es uno de los importantes condicionantes para diferentes enfermedades graves, siendo estas la diabetes, los padecimientos cardiovasculares, la hipertensión y los sucesos cerebrovasculares, así como diversos tipos de cáncer. En la actualidad las

cifras de obesidad han aumentado radicalmente llegando a proporciones epidémicas, afectando a los individuos en todas las edades y de diferentes grupos sociales a nivel del mundo. Para afrontar y minimizar el incremento de las tasas de obesidad, la OPS ha promovido y apoyado a las políticas que permitan a las personas optimizar la alimentación y las actividades físicas. Compromiso asumido por el Ministerio de salud bajo la denominación “Gordo problema de sobrepeso y obesidad en el Perú”, desde el año 2012, entendiendo que el aspecto nutricional si no es bien manejado nos lleva a la obesidad o desnutrición, ambos factores de riesgo de enfermedades crónicas y letales, que requieren políticas públicas más agresivas, con la participación de todos, especialmente del personal de salud y de la familia en especial.

Referente a la calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, el 86% tienen un sueño de mala calidad y el 14% de buena calidad. Resultados que guardan cierta relación con Geardin (2015), su investigación tuvo como finalidad evaluar la carga desigual de la obesidad que se relaciona con el sueño en personas negras y de raza americanos blancos. Los resultados demostraron que el sueño poco prolongado en la raza negra estuvo asociado con un aumento de la posibilidad del 81% poseer obesidad y mientras tanto en el sueño corto el 32%, No obstante, en la raza blanca se asocia al sueño muy corto a un incremento de la posibilidad del 51 % de ser obesos y el sueño corto un 45% de estar obeso. Se concluyó que existen vínculos fuertes entre la mala calidad del sueño, y la obesidad entre dichas razas. Y difiere con Rahe (2015), quien realizó un trabajo con el fin de determinar la mala calidad del sueño y la obesidad. Los resultados fueron que el 65,3% eran buenos y el 34,7% era pobre o de mala calidad.

La Sociedad Española del sueño (2019), manifiesta que dormir mal o menos horas de lo indicado podría convertirse en el mayor riesgo para la salud. Igualmente, del cansancio y las dificultades para un rendimiento físico y mental, en los adultos provoca somnolencia que puede tener resultados graves como accidentes.

La OMS ha promovido una reconsideración respecto a la clase de vida que se llevan, confía un trabajo pluridisciplinario en los servicios de salud encaminado a conceder al ser humano técnicas que le ayuden a eliminar las preocupaciones, minimizar el estrés y la hiperestimulación en conjunto (Saval 2021).

En cuanto a la relación la relación entre las variables edad y grado de obesidad. en la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson alcanza una significancia $p=0.271$, lo cual indica que no hay relación entre edad y grado de obesidad. Al relacionar las variables edad y calidad de sueño. A la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson alcanza una significancia $p=0.761$, lo cual indica que no hay relación entre edad y grado de obesidad. Y a la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño, de los comerciantes entrevistado. A la prueba estadística de chi cuadrado alcanza una significancia $p=0.031$, lo cual significa que existe una relación muy significativa entre las dos variables. Este resultado guarda relación con Plaza, K. (2016), en su estudio, sobre relación entre calidad de sueño y grado de obesidad y circunferencia de la cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima. Los resultados mostraron relación significativa entre ambas variables en estudio. Estos resultados concuerdan con la hipótesis alterna.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Las características sociodemográfico de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, la mayoría tienen entre 40 a 59 años, de sexo masculino con secundaria, convivientes.

El grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana, el 62% tiene un grado de obesidad I con un IMC de 30 a 34.9, el 26% presenta un grado de obesidad II con un IMC de 35 a 39.9 y el 12% presenta un grado de obesidad III con un IMC mayor de 40.

La calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021, el 86% tienen un sueño de mala calidad y el 14% de buena calidad.

No guarda relación las variables edad y grado de obesidad y grado de obesidad y calidad de sueño, por alcanza una significancia $p>0.05$. Y al relacionar grado de obesidad y calidad de sueño, alcanza una significancia $p=0.031$, lo cual significa que existe una relación muy significativa.

Los resultados obtenidos concuerdan con la hipótesis alterna.

RECOMENDACIONES

Socializar los resultados con los directivos de los comerciantes, haciéndoles saber los riesgos en la salud relacionados a problemas de obesidad y un sueño de mala calidad.

A los directivos de la Asociación de Vendedores del mercado modelo de Sullana, coordinar con quienes les expenden sus alimentos que consumen en horarios de trabajo, que incorporen verduras y eviten las frituras y carbohidratos. Y se organicen para caminatas Inter diarias por espacio de treinta minutos. Esto permitirá mejorar el comportamiento de sueño.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Aguirre, R. (2007) Bases anatómicas y fisiología del sueño y vigilia

<https://es.slideshare.net/lauradeloro/bases-anatmicas-y-fisiologa-del-sueo-y-vigilia>

Basilio M, Álvarez E. (2006) *Guía de actuación en situaciones de sobrepeso*.

Disponible:

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DGuia+sobrepeso+julio+09.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220612273657&ssbinary=true>

Bermúdez, (2014) *Enfermedad laboral relacionada a trastornos del sueño por alteración del ritmo circadiano*. Disponible:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152014000100011

Borbély, (1982) *Procesos del sueño*. Disponible:

<https://psisemadrid.org/el-sueno-fases-patrones-y-eficiencia/>

Buela, C. (2001) *Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes*. Disponible:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33715423004.pdf>

Camelo J. (2013) *Respuesta del entrenamiento de la fuerza como coadyuvante en el tratamiento de la obesidad mórbida en personas adultas*. Disponible:

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/7079/3410-0430848.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cienfuegos, O. (2018), *en la tesis Calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería de una institución de salud de segundo nivel de atención, del Hospital del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)*

Disponible:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:cmdPzta8FVcJ:https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/download/63/273/+&cd=10&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>

Colcha, N. (2011) *Prevalencia de Sobrepeso, Obesidad Dislipidemias en el Personal activo de la Brigada de Caballería. Escuela Politécnica de Chimborazo*. Disponible: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/1079>

Enríquez J. (2013) *Medicina Interna. Vol. 53*, Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000300014Girardin

El Instituto del sueño (2021) *¿Qué es el Sueño?* Disponible: <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>

Gallegos J. (2013) *Calidad del sueño y Somnolencia diurna en estudiantes de Enfermería*. Disponible: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/413/Karem_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guidolin & Gradisar, (2012) *La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad* Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200715232013000200007

Guevara Y. (2012) *Factores Psicosociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de enfermería de la UNJBG Tacna*. Disponible: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/376>

Shawn Y, Grandner, M., Williams, E., Sarpong D, Zizi, F. et al. (2015) *Unequal burden of sleep related obesity among black and white America*. Disponible:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770938/B.V>

González,E.<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-genes-obesidad-una-relacion-causa-consecuencia-S1575092211002427> 2011) *Genes y obesidad: una relación de causa-consecuencia*. Disponible:

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-genes-obesidad-una-relacion-causa-consecuencia-S1575092211002427>

Juarado, M. (2016) *Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño*. Disponible:

<https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

Lugaresi, E., Medorir, R., Montagnar, P., Barizzi, A., Cortelli, P. (1986) *Bases anatómicas y fisiológicas del sueño*. Disponible:

<http://mural.uv.es/teboluz/index2.html>

Ocáriz, A. (2019) *Día Mundial del sueño: dormir mal, claro problema de salud*. Disponible:

<https://www.efesalud.com/dia-mundial-sueno-dormir-mal-problema-salud>

OMS (2020) *Trastornos del sueño: Población Mundial*. Disponible:

<https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,manera%20negativa%20al%20d%C3%ADa%20siguiente>

Pace Schott, Hobson, 2002. *Teoría del sueño*. Disponible:

<https://psisemadrid.org/el-sueno-fases-patrones-y-eficiencia/este>.

Plaza, K. (2017). *Relación entre calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de la cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima, 2016*. (Licenciatura). Escuela Profesional de Nutrición Humana. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión. Lima Perú. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/413/Karem_Tesis_bac_hiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

SAVAL (2021) *Sueño saludable para prevenir demencia*. Disponible: <https://www.savagnet.cl>

Sierra, J. Ortega, V. y Domínguez, J. (2005) *Evaluación de la relación entre rasgos psicopatológicos de la personalidad y la calidad de sueño*. *Revista de Salud Mental*. Disponible: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco_Ticahuanca_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sociedad Española del sueño (2019) *Dormir para presentar un buen estado de salud y bienestar emocional*. Disponible: <https://www.semhal.org/es/prensa-tv/la-importancia-de-dormir-para-presentar-un-buen-estado-de-salud-y-bienestar-emocional>

Van, E., Spiegel, K. y Tasali, E, (2008) *Reducción del sueño como factor de riesgo*. Disponible: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000700017

ANEXOS Y APENDICE

1. Consentimiento informado

Estimado participante:

Soy estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, la cual estoy realizando un trabajo de tesis titulado **Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021**. Que tiene como objetivo determinar la relación que existe Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021 y de los resultados que se obtengan servirá para que tomen las medidas del caso.

Es importante su participación en el estudio y estrictamente voluntaria, si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder algunas preguntas, no le tomará mucho de su tiempo, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas; si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

Autorización

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informada del tema de este estudio la cual es para fines de disminuir el grado de obesidad y mejorar la calidad de sueño.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

2. Instrumento para la recolección de la información

Cuestionario

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA

Investigación: **Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021.**

INSTRUCTIVO: Estimado/a participante, el presente cuestionario es parte de un trabajo de investigación orientado a determinar la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana. El cuestionario es personal y anónimo.

Lee atentamente cada una de las preguntas y seleccione la alternativa que sea más apropiada a su opinión. Marca con un aspa (X).

A. DATOS GENERALES

1. Edad: _____

2. Sexo: masculino () femenino ()

3. Grado de Instrucción:

a. sin estudios b. Primaria c. Secundaria d. Superior

4. Estado Civil:

a. Soltera b. Casada
c. Conviviente d. Otro: _____

5. Ocupación: _____

6. Actividad que realiza _____

7. Peso actual (kg)_____

8. Talla (cm) _____

9. IMC.

Obesidad I: 30.0 – 34.9

Obesidad II: 35.0 – 39.9

Obesidad III: mayor a 40

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO PITTSBURG

Instrucciones: Las siguientes preguntas solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento

durante la mayoría de los días y noches del pasado mes.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2. ¿Cuánto tiempo se tarda en dormir en las noches (Marque con una X la casilla correspondiente)?

Menos de 15 min	Entre 16- 30 min	Entre 31 – 60 min	Más de 60 min

3. ¿A qué hora se levanta por la mañana?

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5. ¿Cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de?

(Marque con una X la casilla correspondiente)

a) No poder conciliar el sueño

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

j) Por llenura

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

--	--	--	--

6. ¿Cómo valoraría su calidad de su sueño?

Muy buena	Buena	Muy mala	Mala

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

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

8. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

9. ¿Ha representado problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema	Leve problema	Un problema	Un grave problema

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana

3. PROTECCION DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LOS SUJETOS

Previa a la aplicación del instrumento, se les hará firmar un consentimiento informado a cada de uno de los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana. Se le informara detalladamente el procedimiento de la investigación. La cual se tendrá en cuenta el respeto y dignidad de la persona: se respetará su derecho a la autodeterminación y el conocimiento irrestrictivo de la información, protegiendo su integridad física, moral y psicológica, respetando su decisión y voluntad.

Los instrumentos serán anónimos a fin de proteger el derecho de privacidad de los sujetos en estudio.

Los instrumentos, se usarán para fines de la investigación teniendo en cuenta el principio de beneficencia y no maleficencia: se hará conocer que la información requerida no va a ser usada en contra del sujeto de estudio y que tampoco se buscará obtener algún beneficio económico.

Durante la aplicación del instrumento los sujetos se les darán un trato justo y privacidad como también los cuestionarios serán eliminados de manera conveniente utilizando mecanismo de confidencialidad y anonimato.

4. Informe de conformidad del asesor

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

INFORME ACADÉMICO

A : Dra. Jenny Carro Mejía
Decana Facultad Ciencias de la salud
Universidad San Pedro

DE : Dra. Vilma Vicuña de Bardales - Asesor

ASUNTO : Entrega de Proyecto de Tesis presentado por
Bach. Rumiche Purizaca, Rossana Andrea

REFERENCIA: RESOLUCIÓN DE DIRECCION DE ESCUELA Nº271-2021-USP-EPE/D

FECHA : Piura, 06 de octubre del 2021

Tengo a bien dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y al mismo tiempo informarle que el proyecto de Tesis titulado "**Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021**", presentado por la Bachiller, **Rumiche Purizaca, Rossana Andrea**, se encuentra en condición de ser evaluado por los miembros del Jurado Dictaminador.

Contando con su amable atención al presente, en ocasión propicia para renovarle las muestras de mi especial deferencia personal.

Es cuanto tengo que informarle, reiterándole mi aprecio y estima personal.

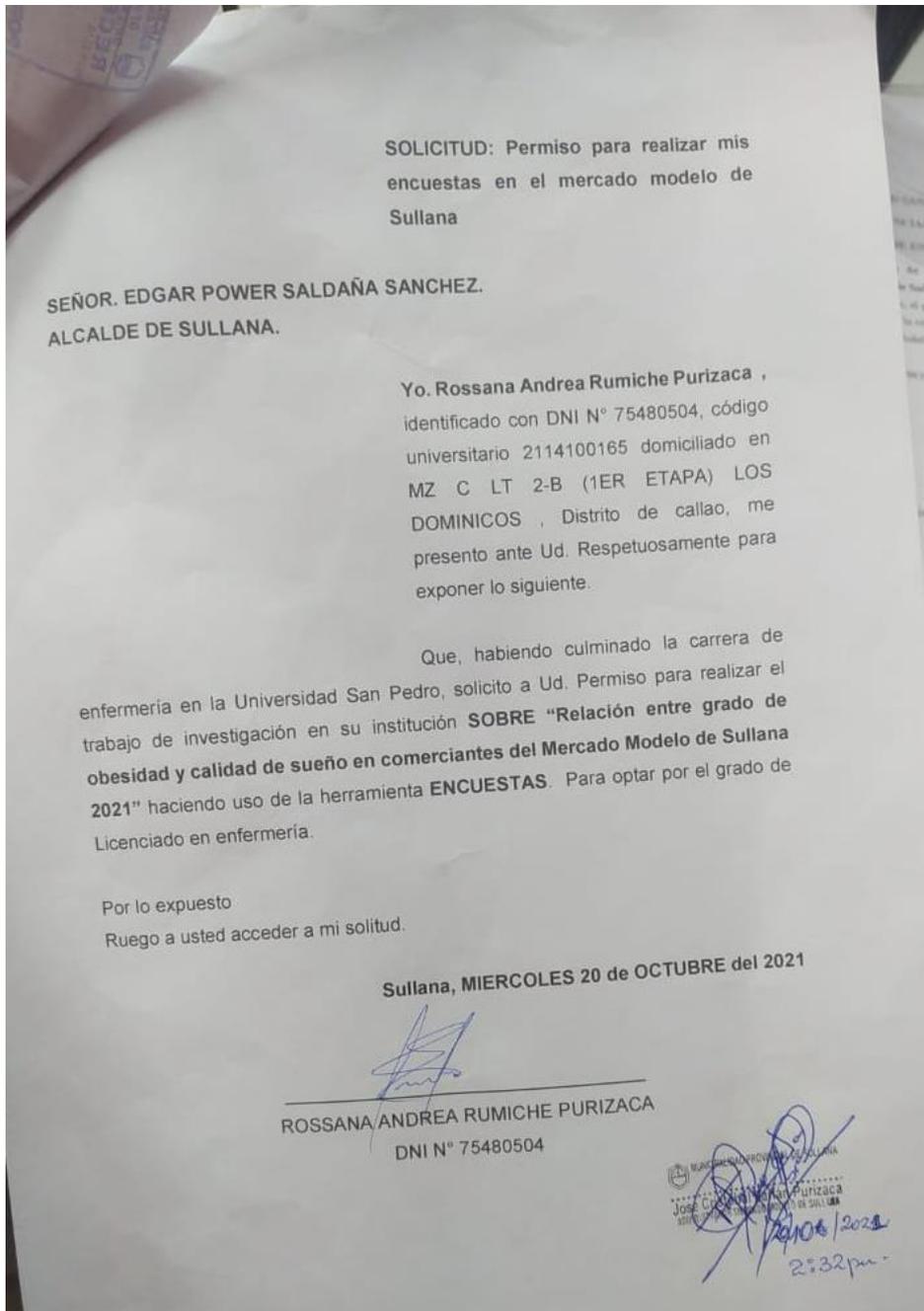
Atentamente,



Dra. Vilma Vicuña de Bardales

Asesor

5. Documentación de trámites administrativos (carta de aceptación de la Institución donde se realizó el estudio)



6. Resolución de dirección de escuela



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

Trámite N°: 49304

RESOLUCIÓN DE DIRECCIÓN DE ESCUELA N°271-2021-USP-EPE/D

Chimbote, 31 de julio del 2021

VISTO:

El Oficio N°1410-2021-USP-FPD., que presenta el Director General de la Filial - Plura, Mg. Italo Arturo Cubas Longa, de la estudiante, **RUMICHE PURIZACA ROSSANA ANDREA**, con código N° 2114100165, sobre designación de **Asesor de Tesis**.

CONSIDERANDO:

Que, la recurrente ha elegido la opción de presentación de la tesis, como modalidad para obtener el Título Profesional conforme al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro Artículo 16°.

Que, de acuerdo al Artículo 20° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, la Tesis es un trabajo original y crítico de tipo básico y aplicado en el campo correspondiente de área de estudio de la carrera profesional y tiene por finalidad contribuir al desarrollo, institucional, local, regional o nacional.

Que, de acuerdo al Artículo 21° numeral 21.01 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, el proyecto de Tesis debe ser elaborado de acuerdo a los esquemas adoptados por los modelos de investigación científica, aprobados por la Universidad, y numeral 21.02 el Director de Escuela Profesional mediante resolución designa al asesor de tesis del graduado.

SE RESUELVE:

Artículo Primero: Designar a la Dra. Vilma Vicuña de Bardales, como **ASESORA DE TESIS**, de la estudiante, **RUMICHE PURIZACA ROSSANA ANDREA**, que oriente y asesore el proceso correspondiente a la elaboración del proyecto de investigación y ejecución de la tesis titulada, "**Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021**", otorgándole un plazo máximo de seis meses para este proceso, a partir de la aprobación del Proyecto.

Artículo Segundo: La **Asesora**, al término de la elaboración y ejecución de la tesis deberá emitir a la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería un informe del asesoramiento respectivo.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



DICHA
C.C. Asesor
Institucional
Vilma

RECTORADO: Av. José Pedro 194 Chimbote / Perú - Tel.: (043) 483326
CAMPUS UNIVERSITARIA: Utr. Los Pinos Tel.: (043) 483322 / 483617 / 483201 - Av. Bolognesi 421 Tel.: (043) 483810
Nueva Chimbote Av. Pacifico y Archimedes Tel.: (043) 483802 / San Luis Tel.: (043) 483826
OFICINA DE ADMISION: Esq. Aguirre y Luyar - Teléfono: 043 545864 - www.usapedro.edu.pe - Facebook/ Universidad San Pedro

7. Resolución Directoral



N.º T.8639

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N.º 026-2022-USP/D

Plura, febrero 28 de 2022.

VISTO:

La solicitud de la graduada *Rossana Andrea Rumiche Purizaca* con código **2114100165** del Programa de Estudios de Enfermería sobre designación de Jurado Dictaminador del Informe de Tesis.

CONSIDERANDO:

Que, la Universidad San Pedro imparte educación superior, se dedica al estudio, la investigación y la difusión del saber y la cultura, así como a la producción de bienes y prestación de servicios que la comunidad local, regional y nacional demandan;

Que la universidad San Pedro cuenta con Reglamentos y Normas necesarias para el desarrollo de las actividades académicas y administrativas, adecuadas a las disposiciones legales vigentes;

Que, de acuerdo con el Artículo 20º numeral 20.08 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro vigente, concluido el informe de la tesis, con el informe favorable del asesor y la constancia de similitud, el graduado solicitará la aprobación del informe.

Que, de acuerdo con el Artículo 75º numeral 75.02 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro vigente, los jurados Dictaminadores en las filiales tanto para la obtención del grado de bachiller, el título profesional y el título profesional de segunda especialización son designados por el Coordinador del Programa de Estudios y el Director de la Filial emite la resolución respectiva.

Que, el Asesor de Tesis: Dra. Vilma Vicuña de Barbales designado mediante Resolución de Dirección de Escuela N.º 271-2021-USP-EPE/D, ha presentado informe favorable con fecha 13 de diciembre del 2021.

Estando a las consideraciones anteriores;

SE RESUELVE:

Artículo Primero. - DESIGNAR al Jurado Dictaminador del Informe de Tesis denominada "Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021", presentado por la graduada *Rossana Andrea Rumiche Purizaca*, que estará integrado por:

Dra. Juana Arrástegui Alcántara	Presidente
Mg. Clodomira Zapata Adrianzen	Secretario
Mg. Elida Egberta Aranda Benites	Vocal
Mg. José Manuel Sandoval Peña	Accesitario

Artículo Segundo. - El Jurado Dictaminador del Informe de Tesis deberá presentar al Director General de la Filial Plura el Dictamen de Evaluación en un plazo de ocho (08) días hábiles, a partir de la emisión de la presente resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

c.c.: Escuela Profesional,
Jurado,
Interesados,
Archivo.



8. Dictamen de sustentación.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

ACTA DE DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS N° 096- 2022

Siendo las 17:00 horas, del día 28 de Abril del 2022, y estando dispuesto al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, aprobado con Resolución de Consejo Universitario 3539-2019-USP/CU, en su artículo 22°, se reúne mediante videoconferencia el Jurado Evaluador de Tesis designado mediante **RESOLUCIÓN DE DECANATO N.º151- 2022-USP-FCS/D**, integrado por:

Dra. Juana Arrestegui Alcántara	Presidente
Mg. Clodomira Zapata Adrianzen	Secretario
Dra. Elida Egberta Aranda Benites	Vocal

Con el objetivo de evaluar la sustentación de la tesis titulada "**Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021**", presentado por el bachiller:

ROSSANA ANDREA RUMICHE PURIZACA

Terminada la sustentación y defensa de la tesis, el Jurado Evaluador luego de deliberar, acuerda **APROBAR** por **UNANIMIDAD** la tesis, quedando expedita(o) la/el bachiller para optar el Título Profesional de Licenciado en **ENFERMERIA**.

Siendo las **18:00** horas se dio por terminada la sustentación.

Los miembros del Jurado Evaluador de Informe de Tesis firman a continuación, dando fe de las conclusiones del acta:

Dra. Juana Arrestegui Alcántara
PRESIDENTE

Mg. Clodomira Zapata Adrianzen
SECRETARIA

Mg. Elida Aranda Benites
VOCAL

c.c.: Informada
Expediente
Archivo.

9. Resolución del jurado evaluador



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DECANATO

N.º T. 29676

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

RESOLUCIÓN DE DECANATO N.º 0151-2022-USP-FCS/D

Chimbote, abril 27 de 2022.

VISTO:

El OFICIO N.º 0115-2022-usp-EENF/D de la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería con el cual alcanza la solicitud de la graduada **Rossana Andrea Rumiche Purizaca** con código **2114100165** del Programa de Estudios de Enfermería-Filial Piura, sobre programación de lugar, fecha y hora de sustentación.

CONSIDERANDO:

Que, la Facultad de Ciencias de la Salud es una unidad de formación académica, profesional y de gestión, autónoma de la Universidad San Pedro, que brinda educación profesional en los Programas de Estudio de Obstetricia, Enfermería, Psicología y Tecnología Médica; Programas de Segunda Especialidad Profesional y Posgrado; desarrolla actividades de enseñanza, investigación y responsabilidad social;

Que, de acuerdo con el Artículo 21º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro vigente, en sus numerales 21.02, el Decano mediante resolución designa el Jurado Evaluador y determina el lugar, fecha y hora de sustentación; y 21.03 que la sustentación de la tesis se realiza en acto público;

Que, la Asesora de Tesis Dra. Vilma Vicuña de Bardales designada mediante Resolución de Dirección de Escuela N.º 271-2021-USP-EPE/D, ha presentado informe favorable con fecha 13.12.2021;

Que, el Jurado Dictaminador de Tesis designado mediante Resolución Directoral N.º 026-2022-USP/D ha presentado el Acta de Dictamen de Revisión del Informe de Tesis N.º 034-2022 de fecha 04.03.2022, con el cual aprueba el informe de tesis titulado "Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021", presentado por la graduada **Rossana Andrea Rumiche Purizaca**;

Estando a las consideraciones anteriores;

SE RESUELVE:

Artículo Primero: **DESIGNAR** al Jurado Evaluador de la Tesis denominada "Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en Comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021", presentado por la graduada **Rossana Andrea Rumiche Purizaca**, que estará integrado por:

Dra. Juana Eloy Arastegui Alcántara	Presidente
Mg. Clodomira Zapata Adrianzén	Secretaría
Mg. Elida Aranda Benites	Vocal
Mg. José Manuel Sandoval Peña	Accesitaria

Artículo Segundo: **REALIZAR** la Sustentación de la Tesis mediante videoconferencia por la plataforma virtual de la Universidad San Pedro, el **jueves 28.04.2022** a horas **5:00 pm.**, debiendo contar con la presencia de los Jurados Evaluadores, el Asesor y la graduada.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

c.c.: Escuela Profesional, Jurado, Interesados, Archivo

JECMD., UJSP/SA

Dra. Juana Eloy Arastegui Alcántara
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

10. Constancia de Turniting



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **"Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021"** del (a) estudiante: **Rossana Andrea Rumiche Purizaca**, identificado(a) con **Código N° 2114100165**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **25%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 7 de Abril de 2022


UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Dr. CARLOS URBINA SANJINES
VICERRECTOR



NOTA:

Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

11. Repositorio Institucional



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor				
RUMICHE PURIZACA ROSSANA ANDREA		75480504	Rossana07ap@gmail.com	
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico	
2. Tipo de Documento de Investigación				
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación	
3. Grado Académico o Título Profesional ¹				
<input type="checkbox"/>	Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/>	Título Profesional	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/>
			Maestría	<input type="checkbox"/>
			Doctorado	
4. Título del Documento de Investigación				
"Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021"				
5. Programa Académico				
ENFERMERIA				
6. Tipo de Acceso al Documento				
<input checked="" type="checkbox"/>	Abierto o Público ³ (info:eu-repo/semantics/openAccess)		<input type="checkbox"/>	
			Acceso restringido ⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)	
(*) En caso de restringido sustentar motivo				

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el gradoacadémico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS 5

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. 6

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	16	06	2022

Huella Digital



Firma

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD. Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales. Art. 8. Inciso 8.2
- Ley N° 30035. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, núm. 32.3).

12. Constancia de egresado



**UNIVERSIDAD
SAN PEDRO**

FILIAL PIURA

CONSTANCIA DE EGRESADO

LA DIRECTORA DE REGISTRO TECNICO DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO.

HACE CONSTAR

QUE, LA SRA. RUMICHE PURIZACA ROSSANA ANDREA, IDENTIFICADO CON DNI N. 75480504, CONCLUYO SUS ESTUDIOS EL 31 DE DICIEMBRE DE 2018, EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA, CORRESPONDIENTE AL SEMESTRE ACADEMICO 2018-2, SIENDO SU CONDICION ACADEMICA DE EGRESADO.

SE EXPIDE LA PRESENTE CONSTANCIA A SOLICITUD DEL INTERESADO PARA LOS FINES QUE ESTIME PERTINENTE.

CHIMBOTE, 16 DE NOVIEMBRE DE 2020



UNIVERSIDAD SAN PEDRO
CHIMBOTE
Sifuentes Zapata
Ing. Soledad P. Sifuentes Zapata
DIRECTORA DE REGISTRO TECNICO

13. Matriz de consistencia

Matriz de coherencia del proyecto

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021.</p> <p>Específicos:</p> <p>Determinar el grado de obesidad en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.</p> <p>Determinar el nivel de calidad de sueño en los comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.</p> <p>Establecer la relación que existe entre grado de</p>	<p>Si existe relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021.</p> <p>Ho: No existe relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021</p>	<p>Definición conceptual</p> <p>Obesidad La OMS la define como la acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud. (OMS, 2015)</p> <p>Obesidad I : 30 a 34.9 Obesidad II : 35 a 39.9 Obesidad III : Mayor</p> <p>Calidad de sueño</p> <p>Se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento en el día. (Fontana, S. y Raimondi, M. 2014)</p>	<p>Investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental, correlacional, y transversal, que se estudiara la población muestral 70 comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.</p> <p>Se utilizará como instrumento un cuestionario elaborado por el autor Buyase, D. (1,989) y fue utilizado por la autora Plaza, K. (2017). El instrumento fue validado por juicio de expertos y Alfa de Cronbach. De 0,865.</p> <p>El instrumento para evaluar calidad de sueño se hará a través contiene 19 ítems, que contiene calidad del sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, alteración del</p>

	obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana.		-Buena (≤ 11) -Mala (> 11)	sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna, cada componente con un valor de 0 a 3, considerando que 0 es la facilidad, mientras que 3 indica dificultad severa. Se trabajará con una estadística descriptiva, para presentar los resultados en tablas y figuras. Así también se contrastará la hipótesis a través del factor Chi cuadrado
--	--	--	--	--

14. Base de datos

Matriz de los datos

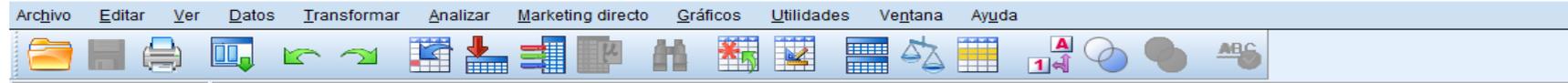
Nº	características sociodemograficas							calidad de sueño											
	c1	c2	c3	c4	c5	c6	c7	c8	c9	10									
1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	1	3	3	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	1	3	3	1	6	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3
5	3	1	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
6	5	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	4	1	3	3	1	4	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	4	4
8	5	1	3	3	1	3	3	3	2	1	6	2	2	2	2	2	2	2	3
9	3	2	3	3	1	4	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	4	4
10	4	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4
11	2	2	3	1	1	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4
12	2	1	3	3	1	5	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	2	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	5	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
16	4	2	3	2	1	5	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
17	2	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	3	2	3	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	3	1	3	3	1	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	1	2	3	1	1	5	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1
21	5	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	4	2	3	2	2	1	1
23	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	4	4
24	3	2	3	2	1	4	1	1	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4

25	4	2	3	2	1	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4
26	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	4
27	4	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
28	3	2	3	3	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	
29	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	
30	5	1	3	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	
31	4	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
32	4	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
33	5	1	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	
34	4	1	3	3	1	4	1	2	3	2	1	2	2	3	3	4	
35	5	1	2	3	1	3	2	3	2	1	6	2	2	2	2	3	
36	3	2	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
37	4	2	3	2	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	4	
38	3	2	3	2	1	4	1	1	3	3	1	1	2	3	3	4	
39	4	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
40	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	4	
41	4	1	3	3	1	4	1	4	1	2	1	1	2	2	2	2	
42	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	
43	5	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
44	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
45	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	4	
46	3	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
47	4	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	4	
49	4	1	3	3	1	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	2	
50	4	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	

15. Matriz De Datos Crudos En Programa Spss

roxana purizaca.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda



	Edad	Sexo	instruc cion	estciv	ocupac ion	activida d	IMC	c1	c2	c3	c4	c5a	c5b	c5c	c5d	c5e	c5f	c5g	c5h	c5i	c5j	c6	c7	c8	c9	c10	sue...	
1	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	4	1	
2	3	1	3	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	
3	4	1	3	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	
4	3	1	3	3	1	6	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
5	3	1	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
6	5	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	4	1	3	3	1	4	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2
8	5	1	3	3	1	3	3	3	2	1	6	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	
9	3	2	3	3	1	4	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	4	2
10	4	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	
11	2	2	3	1	1	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	
12	2	1	3	3	1	5	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
13	3	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	4	1	
14	2	2	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	
15	5	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
16	4	2	3	2	1	5	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
17	2	1	3	3	1	4	1	4	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	
18	3	2	3	1	1	5	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
19	3	1	3	3	1	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
20	1	2	3	1	1	5	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	
21	5	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
22	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	



	Edad	Sexo	instruc cion	estciv	ocupac ion	activida d	IMC	c1	c2	c3	c4	c5a	c5b	c5c	c5d	c5e	c5f	c5g	c5h	c5i	c5j	c6	c7	c8	c9	c10	sue...
22	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2
23	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	4	2
24	3	2	3	2	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2
25	4	2	3	2	1	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2
26	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2
27	4	1	3	3	1	4	1	4	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
28	3	2	3	3	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2
29	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
30	5	1	3	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2
31	4	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
32	4	1	2	3	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2
33	5	1	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34	4	1	3	3	1	4	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2
35	5	1	2	3	1	3	2	3	2	1	6	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
36	3	2	3	3	1	4	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	4	1
37	4	2	3	2	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2
38	3	2	3	2	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2
39	4	2	3	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1
40	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2
41	4	1	3	3	1	4	1	4	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2
43	5	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



	Edad	Sexo	instruc cion	estciv	ocupac ion	activida d	IMC	c1	c2	c3	c4	c5a	c5b	c5c	c5d	c5e	c5f	c5g	c5h	c5i	c5j	c6	c7	c8	c9	c10	sue...
43	5	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	1	1
45	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	4	2
46	3	2	3	2	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	1
47	4	2	3	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1
48	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2
49	4	1	3	3	1	4	3	4	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	4	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2
51																											