

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



**Cambios de alimentación y calidad del sueño durante el COVID-19 en
estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Fatima del Rosario Tepo Vasquez

ASESOR

Dolores Domitila Risco de Bocanegra

<https://orcid.org/0000-0002-8465-3855>

Chiclayo, 2022

**Cambios de alimentación y calidad del sueño durante el COVID-19
en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo
2021**

PRESENTADA POR

Fatima del Rosario Tepo Vasquez

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Aurora Violeta Zapata Rueda
PRESIDENTE

Mary Judith Heredia Mondragón
SECRETARIO

Dolores Domitila Risco de Bocanegra
VOCAL

Dedicatoria

Esta investigación, quiero dedicarles a mis padres Raúl y René; a mis hermanos Sonia, Jeanette y Raúl; a mis sobrinos César y Lucas. Por su apoyo incondicional, ya que gracias a su esfuerzo estoy cumpliendo mis metas. Por último, a mi abuelo que desde el cielo sé que está orgullosa de mí.

Agradecimientos

A Dios y a la Virgen María por bendecirme siempre y permitirme hoy lograr mis metas.

A la Mgtr. Dolores Domitila Risco de Bocanegra, por el apoyo y la paciencia que me ha brindado en el proceso de realización y presentación de este trabajo de investigación.

A los estudiantes de la escuela de enfermería por su colaboración en el proceso de esta investigación.

A mi familia por el ánimo que siempre me brinda para seguir adelante para cumplir mis objetivos.

Índice

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Revisión de literatura	10
Materiales y métodos	14
Resultados y discusión	17
Conclusiones:	28
Recomendaciones.....	29
Referencias	30
Anexos.....	36

Resumen

El confinamiento por la pandemia COVID- 19 está generando en los estudiantes de enfermería cambios en su alimentación, actividad física, estado de ánimo y muchas veces el sueño. El objetivo de esta investigación es determinar los cambios en la alimentación y calidad del sueño durante el COVID- 19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021. Fue no experimental- descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por 408 estudiantes de la carrera de enfermería matriculados en el semestre académico 2021-I, la muestra fue de 193 seleccionada por muestreo aleatorio-estratificado, el cual permitió obtener el número de los estudiantes de cada ciclo. Se aplicaron dos cuestionarios: el primer cuestionario “Índice de calidad de sueño de Pittsburgh” que fue validado en español por Buysse en 1989, cuya confiabilidad fue un alfa de Cronbach de 0,76. El segundo cuestionario “Etapas de Cambio Dietético” creado por Glaz et al, obtuvo una consistencia sólida y significativa, para aceptar su validez. Los resultados alcanzados en esta investigación, en la que solo el 12% han realizado cambios adecuados en su dieta logrando que esta sea saludable es decir baja en grasa y alta en fibra. Con respecto a la calidad de sueño se evidencio que el 63.7% de estudiantes de enfermería presentaron mala calidad de sueño considerándose como “Malos dormidores”. En conclusión, los cambios de alimentación y calidad de sueño de los estudiantes durante esta pandemia son inadecuados.

Palabras Clave:

Cambios, Alimentación, Calidad, sueño, estudiantes, enfermería, pandemia y COVID-19 (D018352)

Abstract

Confinement due to the COVID-19 pandemic is causing nursing students to change their diet, physical activity, mood, and often sleep. The objective of this research is to determine the changes in diet and sleep quality during COVID-19 in nursing students from a private university, Chiclayo 2021. It was non-experimental-descriptive cross-sectional. The population consisted of 408 nursing students enrolled in the academic semester 2021-I, the sample was 193 selected by random-stratified sampling, which allowed obtaining the number of students in each cycle. Two questionnaires were applied: the first questionnaire "Pittsburgh Sleep Quality Index" that was validated in Spanish by Buysse in 1989, whose reliability was a Cronbach's alpha of 0.76. The second questionnaire "Stages of Dietary Change" created by Glaz et al, obtained a solid and significant consistency, to accept its validity. The results achieved in this research, in which only 12% have made adequate changes in their diet, making it healthy, that is, low in fat and high in fiber. Regarding the quality of sleep, it was evidenced that 63.7% of nursing students presented poor quality of sleep, being considered as "Bad sleepers". In conclusion, the changes in food and sleep quality of students during this pandemic are inadequate.

Keywords:

Changes, Food, Quality, Sleep, Students, Nursing, Pandemic and COVID-19 (D018352)

Introducción

El confinamiento es una intervención preventiva dispuesta por el gobierno a través del decreto de urgencia N°044-2020, cuyo objetivo es evitar la propagación del virus COVID-19^{1,2,3}, lo que ha generado cambios en el trabajo, comunicación, alimentación y el sueño. Estos cambios nos han llevado al trabajo remoto, comunicación virtual, limitación del consumo de alimentos en establecimientos públicos y alteración de nuestras horas de sueño.

Durante la pandemia COVID-19, la comunicación a través de aplicaciones virtuales aumento un 26%, debido a la limitación de salir de casa, el 46.35% de las personas han disminuido su actividad física, conllevando a un estilo de vida sedentaria, así mismo la población en un 62% tienen problemas en el sueño debido a la incertidumbre creada por este virus^{4,5,6}.

Con respecto a la alimentación, los investigadores comenzaron a estudiar cómo ha cambiado la dieta de los individuos durante la pandemia, y aunque todavía no hay datos sólidos, los cambios son obvios. Según Dariush⁷ decano de la Facultad de Ciencias de la Nutrición Tufts Friedman, las personas están consumiendo casi todas las comidas preparadas en casa ya que, por necesidad, están cocinando más, lo que está generando un gran cambio.

Según Fathey⁸, la restricción es una oportunidad para incorporar preparaciones a base de legumbres, cereales, frutas, verduras y grasas saludables, porque estos alimentos favorecen al sistema inmunológico e infecciones⁹.

Dávila y Yanez¹⁰, en una investigación realizada en Ecuador, identificaron los cambios producidos durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de enfermería, reflejando el incremento de peso y un estilo de vida no saludable, esto se debe al sedentarismo. Asimismo, encontraron el consumo inadecuado de lácteos y derivados, pescado, verduras, frutas y aceites (95.5%, 43%, 69.9%, 67% y 82% respectivamente). Pero un consumo elevado de huevos 42%, carnes 51.6% y embutidos 52.5%. Solo los cereales como el pan y el arroz (92%) presentaron un consumo adecuado. Por otro lado, se determinó el alto consumo de azúcares, sal, carbohidratos y grasas, en un 64%.

En Santa Marta- Colombia, se realizó un estudio sobre estilos de vida en estudiantes de enfermería, encontrándose que el 19% ingieren dos raciones de frutas y tres de verduras diariamente; en cuanto a las comidas rápidas como la sal, las grasas y los azúcares fue alto en un 20.6%. Y solo a veces se sienten descansados en un 45%¹¹.

Barrea et al¹² en una investigación sobre los efectos de la cuarentena en la calidad de sueño y el índice de masa corporal; indicaron que el 49.6% de la población dormían bien al comienzo del aislamiento y luego disminuyó significativamente después de la cuarentena, esto se vio afectado en la latencia, la eficiencia, alteraciones del sueño y en la disfunción diurna. También

se evidenció que hubo un aumento en el índice de masa corporal llegando al grado I y II de obesidad.

Por otro lado, Ramírez, Fontecha y Escibar¹³ en su investigación indican que los cambios en el sueño durante el aislamiento social por la pandemia; tiene una prevalencia en un 30%, así mismo resalta que esta alteración juega un rol importante para la aparición de trastornos mentales.

Así mismo, en Italia, Marelli et al¹⁴ realizaron una investigación sobre el impacto de la cuarentena por COVID- 19 en la calidad de sueño en estudiantes, indicando hubo un impacto en el retraso de la hora de dormir y despertar en estudiantes, como también se encontró que el 34.5% de estudiantes mostraron síntomas de ansiedad.

En cuanto a investigaciones a nivel nacional encontramos a: Ruiz¹⁵ en su estudio sobre calidad de sueño en relación con el porcentaje de grasa corporal, quien obtuvo como resultado que el 75% de estudiantes fueron considerados como malos dormidores, porque obtuvieron un puntaje mayor a 5 según la puntuación de la escala de Pittsburg que es el instrumento que utilizaron en esta investigación y el 49% de alumnos presentaron altos porcentajes de grasa corporal; con ello no se encontró relación en estas dos variables.

Tenemos a Baldera¹⁶, en otro estudio realizado en el mismo ámbito, cuya población fueron internos de enfermería, donde se obtuvo que el 72.5% tienen mala calidad de sueño y el 27.5% fue buena. Siendo las dimensiones calidad subjetiva, duración del sueño y disfunción diurna las afectadas.

Según Laguado y Gómez¹⁷ argumenta que, a lo largo de la vida universitaria, múltiples circunstancias impiden conservar hábitos de vida saludables, tales como: el abandono del hogar, interrelaciones sociales con personas de otros lugares, modificación en los hábitos nutricionales y dietas poco saludables, inactividad física, patrones alterados de sueño y descanso, actividades académicas extensas, horarios largos de estudio, estrés psico-social y falta de organización.

Por lo expuesto en líneas anteriores se formuló el problema de investigación ¿Cuáles son los cambios en la alimentación y calidad del sueño durante el COVID- 19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021?

Teniendo como objetivo general determinar los cambios en la alimentación y calidad del sueño durante el COVID- 19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021. Para lo cual se tuvo como objetivos específicos identificar la ingesta de grasas y fibra (frutas y verduras); los cambios en la dieta de grasas y fibras en los últimos seis meses y las características del sueño relacionadas con la eficiencia, duración, latencia, perturbación y disfunción.

Esta investigación se justificó porque la situación actual de pandemia, nos obliga a permanecer en nuestros hogares, siendo a la vez positivo y negativo en nuestro quehacer diario; lo positivo es que nos permitirá limitar el uso de elementos externos relacionados con la alimentación y el sueño. Como son los azúcares, grasas y horas de descanso. Pero lo negativo sería que este confinamiento produzca ansiedad y estrés, factores que conllevarían al consumo compulsivo de grasas, azúcares y alteración de horas del sueño⁵.

Este estudio, nos permitió adquirir conocimientos sobre la realidad de la alimentación en cuanto a grasas, fibra y calidad del sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada en este tiempo de confinamiento originado por la pandemia COVID- 19. De igual manera será relevante en la formación del estudiante de Enfermería, ya que, descubriendo la realidad, se convertiría en un ente motivador de cambios saludables tanto en la alimentación como el sueño, ayudando a disminuir riesgos en la salud, que pueden conllevar a la cronicidad de enfermedades. Además, constituirá un gran aporte en la promoción de la salud, porque la enfermera en el primer nivel de atención realiza actividades educativas a la persona, familia y comunidad.

Asimismo, existen escasos trabajos cuantitativos sobre cambios en la alimentación relacionado a las grasas, fibra (frutas y verduras) y la calidad de sueño del estudiante de enfermería sobre todo en esta pandemia COVID-19, así mismo a nivel local no existe investigaciones sobre cambios en la alimentación durante esta pandemia; los hallazgos y vacíos que estén presentes en la investigación, serán igualmente beneficioso como antecedentes para futuras investigaciones e importante en la formación profesional del estudiante de enfermería, en relación a su desarrollo no solo en conocimientos y habilidades, sino, al mismo; tiempo en cómo lo ponen en práctica en su vida diaria.

Revisión de literatura

En este apartado, se mostrarán investigaciones relacionadas con las variables de estudio donde se dará a conocer los cambios de alimentación y calidad de sueño en estudiantes de enfermería:

En cuanto al nivel internacional tenemos a Pérez et al¹⁸ quien en un estudio que realizaron en la universidad de Vasco- España; encontraron que durante esta pandemia se produjeron cambios favorables relacionados a la ingesta de frutas en un 27%, huevo 25.4%, hortalizas 22.5%, verduras 21% y pescado 20%; reduciéndose al 35.5% carnes, pizzas 32.6%, alcohol 44.2% y refrescos el 32.8%. También expresaron que un 37% refirieron no dormir bien.

En Brasil Nunes M, Weiss F, Bortolon R, et al¹⁹. Realizaron una investigación cuya población fueron estudiantes de enfermería, sobre patrones de sueño, obteniendo que el 100% presentaron problemas para dormir según el PSQI. El 85% tenían somnolencia diurna excesiva y el 26.3% tuvieron puntuaciones superiores a 16 puntos según la escala de somnolencia de Epworth (ESS).

Por otro lado, en el ámbito nacional encontramos a Ríos²⁰ en una investigación realizada en estudiantes de enfermería sobre la calidad de sueño en una universidad de Lima- Perú. Indicando que el 65,3% de estudiantes de enfermería presentaron una calidad de sueño “poco saludable” y el 37,4% fue “saludable” según el ICSP.

Así mismo, no existen trabajos a nivel local realizados con el objetivo y variable de estudio relacionado a los cambios de alimentación y calidad de sueño durante la pandemia.

En cuanto a la pandemia que estamos atravesando desde su aparición, en diciembre del 2019, en la ciudad Wuhan- China; la cual se fue esparciendo a nivel mundial, dando lugar a que la OMS lo declarara pandemia por COVID- 19, el 11 de marzo de 2020 y diera las recomendaciones para tratar de controlar la emergencia sanitaria mundial²¹.

Los coronavirus son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades graves como el síndrome respiratorio (MERS) o el síndrome respiratorio agudo severo (SARS)^{22,23}. Esta familia de virus se divide en cuatro géneros (alfa- coronavirus, beta- coronavirus, gamma- coronavirus y delta- coronavirus) que causan enfermedades en animales domésticos²². El origen de este virus en humanos parece ser de enfermedad zoonóticas, especialmente los beta- coronavirus, que está relacionado filogenéticamente con los murciélagos, lo cual pueden convertirse directamente en el hospedador indirecto del COVID-19²⁴.

Según investigaciones médicas actuales se han descubierto siete géneros más que provienen de alfa- coronavirus y beta- coronavirus. Cuyos factores de riesgo ante esta pandemia están

asociados con personas que padecen: enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes mellitus, neurológicas, cáncer, inmunosuprimidas y obesidad²⁵.

Por consiguiente, esta enfermedad COVID- 19 provoca condiciones severas en los órganos como el pulmón, corazón, hígado, vesícula y cerebro. Así como también afecta la neurocognición, calidad de sueño, depresión, ansiedad, fatiga y adelgazamiento²⁶. Lo que da lugar a que el sistema inmunológico se vea afectado, por lo que es necesario que la alimentación nos ayude a contrarrestarla, entendiéndose por alimentación al comportamiento voluntario y constante, a través del cual obtenemos energía y nutrientes necesarios para nuestras actividades diarias²⁷. Por ello es necesario reforzarla a través de alimentos que ayuden a elevar y mantener el sistema inmunológico, por lo tanto, es necesario que nuestra alimentación sea a colores ya que en ellos se encuentra el contenido de fitonutrientes, que combinados nos proporcionan sustancias nutritivas y beneficiosas para nuestra salud²⁸.

Siendo así, que tenemos los alimentos de color verde que son ricos en vitamina A, C, E, K y complejo B, además minerales (magnesio y potasio) y fibra; estos aportan poca cantidad de calorías, pero el ácido fólico que proporcionan estos alimentos de color verde oscuro, son esenciales para el buen funcionamiento del cerebro. Así tenemos a la espinaca y el brócoli que contienen luteína y zeaxantina, que tienen propiedades antioxidantes que protegen la retina. Las plantas crucíferas (Brócoli y el nabo) contiene fitoquímicos que disminuye el cáncer, también pueden disminuir el riesgo de deformidades al feto, ayuda a proteger los huesos y mantener una salud adecuada del hígado y las arterias^{28,29}.

El color amarillo o anaranjado aporta carotenos, que es una sustancia antioxidante que favorece a la vitamina A, además contiene ácido fólico, vitamina C y minerales (magnesio, potasio, flúor y calcio). Conociéndose que el ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda a prevenir enfermedades del corazón, deformaciones congénitas, mejora la visión y fortalecen el sistema inmunológico^{28,29}.

Los alimentos de color blanco por sus componentes de azufre, almidón, vitaminas del complejo B y minerales. Destacan por sus efectos anticancerígenos y estimulantes del sistema inmunitario. La fibra que aportan estos alimentos mantiene los niveles adecuados de colesterol²⁹. Así tenemos la alicina, que se encuentra en el ajo y la cebolla, y su propósito es reducir la grasa, disminuir la presión arterial y mejorar las defensas contra infecciones²⁸.

Los alimentos azules o morados tienen efectos antioxidantes debido a la presencia de las antiocianinas. Asimismo, nos aportan magnesio, potasio, vitamina C y complejo B, y sustancia como los fitoestrógenos y polifenoles, que ayudan a prevenir enfermedades del corazón²⁹.

Y, por último, los alimentos de color rojo, el cual se debe a la presencia del antioxidante llamado licopeno que es asociado a la reducción del cáncer. Estos alimentos con esta coloración son fuentes de carotenos, vitaminas del complejo B, A y ácido fólico. Al igual contienen mucho potasio, pero bajo contenido de sodio, por lo que son convenientes utilizarlos como protectores en las enfermedades del corazón. También mantienen una adecuada memoria y disminuye el riesgo de contraer patologías urinarias^{28,29}.

Los cambios en la alimentación son acciones consientes mediante el cual se proporcionan alimentos que deben aportar nutrientes a nuestros organismos, abarcando desde el conocimiento, la selección e ingesta; para mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades³⁰. Durante este confinamiento que nos ha tocado vivir, la alimentación se ha visto en cierto punto favorecido, porque anteriormente la alimentación de los jóvenes estaba centrada en comida rápida y al paso, lo cual se caracterizaba por un consumo elevado de grasas y pobre en verduras y frutas. Actualmente este hábito se ha tenido que modificar por las circunstancias dando lugar a la ingesta de alimentos que se preparan en casa, en la cual hay preferencia por legumbres, frutas, verduras y grasas saludables^{7,8}.

Una dieta autoadministrada es un régimen que depende de cada persona y a su vez es influenciada por diversos factores como: sociales, geográficos, económicos, entre otros. Alude a alimentos, cantidades o la mezcla de estos, que se consumen habitualmente³¹.

En relación al comportamiento para cambiar la dieta, podemos decir, que es una forma de motivación que se da el individuo, al haber hecho o desear hacer algún cambio en cuanto a la manera en que se alimenta, esto se va a dar en un periodo de tiempo y a una serie de actitudes necesarias para el cambio³². Sin embargo, este confinamiento ha dado lugar al aumento de peso por sedentarismo, ansiedad, el estrés y falta de sueño; lo cual da lugar a consumir alimentos en forma compulsiva haciendo que se inclinen a las preferencias de dulces, postres y grasas^{5,6}.

Entendiéndose que, los cambios en los hábitos alimenticios se refieren al conjunto de conductas que el individuo adquiere en relación a sus actos, selección preparación y consumo de alimentos; ello se da principalmente por características sociales, económicas y culturales de la persona³³.

Si bien la alimentación es determinante para lograr un sistema inmunológico fortalecido, hay otras situaciones que lo afectan como el estrés, la ansiedad y el sueño. Estos pueden afectar la capacidad de nuestro sistema inmunológico y favorecer la aparición o contagio de diversas enfermedades. Es por ello que Ferrera, et al³⁴ recomiendan un plan de alimentación que incluye: ¼ de plato de cereales como el arroz; comer ensaladas con aceite de oliva; ¼ de plato que contiene proteína animal; preferiblemente pescado azul; medio plato de verduras u hojas verdes,

como lechuga, repollo, etc. Consumir ajo y cebolla porque mejoran nuestra respuesta ante virus y bacterias al mejorar nuestras defensas; se debe considerar el jugo de limón por su contenido de vitamina C para ayudar a fortalecer las defensas; comer 3 tipos frutas todos los días para satisfacer sus necesidades diarias de vitaminas, minerales y fibra; para dar sabor a los alimentos, se recomienda utilizar azafrán, el perejil entre otros; y por último se recomienda consumir: té de canela y clavo de olor para mejorar la inmunidad.

Así mismo, existen alimentos que promueven el sueño como: el pescado azul; que por el contenido de omegas son responsables de la estimulación de la melatonina hormona que regula el sueño. Igualmente, la leche, que contiene el aminoácido denominado triptófano, que en el organismo es transformado en serotonina, durante la noche, cuya función es la regulación del sueño. El kiwi, que es una de las frutas con alta concentración de serotonina, tiene una capacidad antioxidante que puede reducir el daño oxidativo; mejorando así la calidad del sueño³⁵.

El siguiente punto trata sobre el sueño, que es una necesidad biológica, porque permite restablecer las funciones físicas, también es considerado un estado activo y periódico en las cuales se resaltan las etapas como la NREM (sin movimiento ocular rápido) y REM (movimiento ocular rápido), que se turnan durante la noche. Por ello, la recomendación es dormir de 7 a 9 horas. Si el tiempo de sueño es corto, habrá fatiga durante el día, problemas psicomotores, deterioro de la salud física y mental; y reducción del rendimiento académico o laboral³⁶. Se considera que el sueño es de calidad, cuando se duerme adecuadamente durante la noche las horas indicadas, para así tener un correcto desenvolvimiento durante el día, igualmente es importante como elemento fundamental en la calidad de vida³⁷.

Buyse et al³⁸ mide la calidad de sueño en 7 componentes: a) es la calidad subjetiva, que es la satisfacción del sueño como buena o mala; b) la latencia de sueño, se entiende como el tiempo que se acuestan en la cama y el comienzo del sueño; c) la duración de sueño, que es el número de horas que permanecieron durmiendo; d) eficiencia habitual, es el tiempo en el cual durmieron y permanecieron en cama; e) perturbaciones del sueño, son los problemas que se presentan al comienzo o durante el sueño; f) uso de medicación, es el consumo de medicamentos para el estímulo del sueño y el último componente es la disfunción diurna, son las dificultades que presentan al momento de hacer actividades durante el día.

Para tener un sueño adecuado durante la pandemia COVID-19 tenemos que fortalecer nuestro reloj interno, para ello es necesario: levantarse a una hora razonable cada mañana, exponerse al sol durante unos 30 minutos porque ayuda a reducir la fatiga, realizar actividad física durante el día o 3 horas antes de ir a dormir, mantener un tiempo adecuado para comer, conservar rutinas, como los horarios de clases virtuales, esto ayudará hacer que nuestro sueño

sea predecible y a mantener nuestro estado de ánimo, y por ultimo acostarse a la hora habitual. También nos recomiendan evitar y manejar el insomnio eliminando las siestas durante el día y si, lo realiza solo debe durar 20 minutos. Evitar la información estresante y practicar el buen hábito de leer un libro o meditar antes de dormir, esto permitirá alejarnos de la situación actual y recuperar la energía, que es fundamental para nuestra salud física, emocional y mental, sobre todo en esta pandemia COVID-19³⁹.

Materiales y métodos

Esta investigación fue de enfoque cuantitativa⁴⁰, porque permitió recolectar y analizar datos del objeto de estudio estadísticamente, sobre cambios en la alimentación y calidad de sueño en estudiantes de enfermería durante la pandemia COVID-19. El estudio fue no experimental-descriptivo de corte transversal⁴⁰. Ya que las variables de estudio fueron medidas en una sola ocasión y no hubo manipulación alguna sobre ellas.

La población estuvo constituida por 408 estudiantes de enfermería de la universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Con una muestra de 193 estudiantes, obtenidos a través de la fórmula estadística para la población finita⁴¹.

El muestreo fue probalístico aleatorio simple-estratificado⁴¹. Para la aleatorización se contó un listado de los estudiantes por ciclo y las unidades fueron elegidas mediante un sorteo manual hasta conformar la totalidad de la muestra, a quienes se les aplicó el instrumento para el recojo de la información.

Los criterios de inclusión fueron alumnos de ambos sexos matriculados en el semestre 2021-I, en los cursos de carrera de enfermería de todos los ciclos. Y el criterio de exclusión fueron los estudiantes de enfermería que no desearon participar en la investigación y que estén tomando medicamentos (ansiolíticos) para el sueño.

Se utilizó la técnica de la encuesta y dos cuestionarios como instrumentos⁴², el primero fue denominado “Etapas de Cambios Dietéticos” creado por Glanz et al⁴³ en 1994. El cual cuenta con una consistencia sólida y significativa entre las dietas altas en grasas y la ingesta de grasas de forma independiente $r = 37$ y 49 , ambas $p < 001$; y entre las dietas en fibra y las medidas independientes del consumo de fibra $r = 37$, $p < 001$, $r = 28$, $p < 05$. Estas asociaciones se consideran suficientemente fuertes para aceptar su validez para el uso en algoritmos de estadificación. Consta de tres dimensiones: a) dieta autoadministrada (medida por seis preguntas); b) intentos de comportamientos para cambiar la dieta (dos preguntas) y c) cambios en los hábitos alimenticios manifestados (cuatro preguntas). Como resultado final se obtendrá

como dieta saludable, si esta es baja/ muy baja en grasa, o alta/ muy alta en fibra (verduras y frutas)⁴⁴.

Para medir la variable de calidad de sueño, se aplicó un cuestionario breve, sencillo y aceptable para identificar si el sueño es bueno o malo, que tiene como título: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh; consto de 18 preguntas. Fue validado en español por Buysse en 1989. El cuestionario midió siete componentes relacionados al sueño como: eficiencia, duración, latencia, perturbaciones, calidad subjetiva, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. El cual cuenta con una consistencia interna total de alfa Cronbach de 0,76. Las puntuaciones totales son: ≤ 5 indica “buen dormidores”, mientras que una puntuación ≥ 6 indica “mal dormidores”³⁸.

Los cuestionarios fueron aplicados por vía virtual mediante la herramienta digital Google Forms, que permitió recoger las respuestas de los encuestados en línea, debido al confinamiento social durante los meses en que se ejecutó la investigación. Además, en este estudio se realizó una muestra piloto⁴¹, a 30 estudiantes que no fueron parte de la muestra de estudio para verificar la consistencia interna del instrumento. Lo cual se obtuvo que el 43.3% de estudiantes tuvieron un cambio en su alimentación saludable durante el COVID-19, mientras que el 56.7% no. Así mismo, se obtuvo que el 56.7% de los estudiantes tienen una dieta “muy baja en grasa” y el 70% “muy alta en fibra” en forma aislada durante esta pandemia, por otro lado, el 73.3% han realizado cambios para disminuir las grasas y el mismo porcentaje ha aumentado el consumo de fibras. Así mismo, se realizó la fiabilidad de KR-20 al cuestionario “etapas de cambio dietético” que fue de 0,9. En cuanto la calidad de sueño el 63.3% fue mala según el ICSP.

La investigación en una primera instancia fue revisada y sustentada ante un jurado que asignó escuela de enfermería, los cuales la aprobaron. Posterior a ello se registró en el Sistema de Gestión de Investigación y se presentó al Comité de ética en investigación obteniendo una resolución de aprobación N° 114-2021-USAT-FMED (Anexo I).

Para la aplicación de los cuestionarios se solicitó a dirección de escuela datos sobre las coordinadoras de los cursos de carreras de todos los ciclos académicos, con la información brindada se comunicó con dichas coordinadoras mediante correos electrónicos solicitando datos de las delegadas o delegados de cada ciclo. Ya con los datos se procedió a la comunicación por medio de WhatsApp con las delegadas(os) solicitando la relación de los estudiantes que se encuentran llevando el curso de carrera en los diferentes ciclos. Con la lista de los estudiantes de enfermería de cada ciclo académico se procedió a realizar un sorteo para seleccionar a los estudiantes que participarían por ciclo, previa verificación de los criterios de inclusión y exclusión. Para el envío de los cuestionarios se recurrió a la aplicación WhatsApp, donde se

escribió un mensaje solicitando su participación, después que los participantes aceptaron se les envió la hoja informativa en la que se dio a conocer el objetivo de la investigación, los beneficios de esta, la libertad que tendrían para dejar en el momento que ellos deseen la investigación; además se les informó que es totalmente confidencial posteriormente a este consentimiento, se envió a través de los enlaces los cuestionarios para su respectivo llenado. Después del envío se obtuvo que un 30% de participantes no enviaron su respuesta, ante el cual se decidió hacer un recordatorio de 2 o 3 veces con el fin de que llenaran los cuestionarios y los regresaran. Finalmente, todos los participantes realizaron el llenado de los cuestionarios.

Los datos recogidos, previamente codificados se colocaron en una matriz de Excel y luego se transfirieron al programa de software SPSS versión 25. Se utilizó la estadística descriptiva para la presentación de los resultados (frecuencia y porcentajes). En la variable cambios alimenticios, en el cuestionario se analizó según la estimación de cada pregunta. La primera dimensión dieta autoadministrada relacionada al consumo actual de grasa su escala de medición fue de 1-5 (1- 4 “muy alta y 5 “muy baja”); igualmente, en relación al tiempo de consumo de grasa y fibras su escala fue de 1 a 4 (1- 3 es “menor de un mes” y 4 “mayor o igual a un año”) y en cuanto al consumo actual de fibra (1-4 “muy alta” y 5 “muy baja”). La segunda dimensión denominada intentos de comportamiento para cambiar la dieta fue medida con una escala de 1- 5 (1- 4 “definitivamente si” y 5 “definitivamente no”). La tercera dimensión cambios en los hábitos alimenticios esta dimensión tuvo dos respuestas “si” y “no”; y en cuanto a la pregunta si fue o no exitoso el cambio se midió en una escala del 1- 5 (1 a 4 “extremamente exitoso” y 5 “no fue exitoso”). Como estimación final se consideró la alimentación saludable si esta obtenía los dos componentes como: es baja/ muy baja en grasa o alta/ muy alta en fibra.

Para dar respuesta a la variable calidad de sueño se analizó siete componentes; el primer componente fue calidad subjetiva sueño constituido por una pregunta, que tuvo una escala de 0-3 (0 “bastante bueno, 1 “bueno”, 2 “mala” y 3 “bastante mala”); el segundo fue latencia de sueño fue medido por dos preguntas, con su escala que fue 0-3 (0 “ \leq 15 minutos, 1 “16-30 minutos”, 2 “31-60 minutos” y 3 “ $>$ 60 minutos”); el tercer componente es duración del sueño, estuvo compuesta por una pregunta cuya escala fue 0-3 (0 “ $>$ 7 horas”, 1 “6 a 7 horas”, 2 “5 a 6 horas” y 3 “ $<$ 5 horas”), el cuarto componente es eficiencia del sueño tuvo una escala de 0- 3 (0 “bastante buena”, 1 “buena”, 2 “mala” y 3 “bastante mala”). Los componentes perturbaciones (conformada por seis preguntas), uso de medicamentos (consto de una pregunta) y disfunción diurna (fueron dos preguntas); tuvieron una escala de 0- 3 (0 “ninguna vez el último mes”, 1 “menos de una vez a la semana, 2 “una o dos veces a la semana” y 3 “tres o más veces a la semana). Por último, se obtuvo el puntaje global del PSQI, para ello se sumó el total

de los puntajes de cada componente. Donde se pone énfasis si el puntaje es menor o igual a 5 se considera “buen dormidor” y si es mayor a 5 se consideró como “mal dormidor”

En el desarrollo de esta investigación se tomó en cuenta el programa de anti-plagio turnitin (Anexo VI) con el cual se cumplió el requisito de tener un porcentaje de similitud menor al 30%. Asimismo, para la realización se cumplió en todo momento los criterios éticos principialista de Belmont⁴⁵, ya que las personas en este estudio aceptaron voluntariamente participar en la investigación e igualmente se respetó su decisión; los resultados beneficiaron al investigador y a futuras investigaciones; además, este trabajo no creo riesgos ni daño a los estudiantes y se brindó la oportunidad de participar a todos los estudiantes quienes tuvieron un trato neutral y equitativo durante el desarrollo de su participación.

Resultados y discusión

Tabla N° 1: Consideración actual de consumo de grasas en estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el covid-19, Chiclayo 2021.

Consideración actual de consumo de grasas	Frecuencia	Porcentaje
Muy alta	82	42.5%
Muy baja	111	57.5%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En esta tabla se observa que el 57.5% de estudiantes de enfermería consideran que actualmente consumen una dieta baja en grasas.

Tabla N° 2: Consideración actual de consumo de fibra de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19, Chiclayo 2021

Consideración actual de consumo de fibra	N°	Porcentaje
Muy alta	73	37.8%
Muy baja	120	62.2%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 62.2% de los sujetos estudiados consideran que la dieta que actualmente consumen es muy baja en fibra; y el 37.8% muy alta refiriéndose al consumo de frutas y verduras.

Tabla N° 3: Cambios para tratar de reducir la grasa en su dieta durante el COVID-19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, en los últimos seis meses, Chiclayo 2021

Cambios para tratar de reducir la grasa	N°	%
Si	164	85%
No	29	15%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 85% de los estudiantes de enfermería durante los últimos seis meses han tratado de realizar cambios para reducir la grasa en su dieta y 15% no.

Tabla N° 4: Cambios para aumentar la fibra en su dieta durante el COVID-19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, en los últimos seis meses. Chiclayo 2021

Cambios para aumentar la fibra	N°	%
Si	167	86.5%
No	26	13.5%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 86.5% de estudiantes de enfermería ha tratado de aumentar en su dieta diaria las fibras (frutas y verduras) durante los últimos seis meses y el 13.5% no.

Tabla N° 5: Cambios de alimentación de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19, Chiclayo 2021

Alimentación	n	%
Alimentación saludable (baja en grasa y alta en fibra)	23	12%
Alimentación no saludable (alta en grasa y baja en fibra)	170	88%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En esta tabla se observa que solo el 12% de estudiantes lograron un cambio en relación a la alimentación saludable en la que se considera que esta debe ser baja en grasas y muy alta en fibra, mientras que el 88% es no saludable.

Tabla N° 6: Calidad subjetiva de sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19. Chiclayo 2021

Calidad Subjetiva	N°	%
Bastante Buena	15	7.8%
Buena	51	26.4%
Mala	114	59.1%
Bastante Mala	13	6.7%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En la tabla se observa que el 59.1% de los sujetos de estudio en cuanto a la calidad subjetiva del sueño la consideran "Mala", el 26.4% "Buena", el 7.8% "Bastante Buena" y el 6.7% "Bastante Mala".

Tabla N° 7: Latencia de sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante la COVID-19. Chiclayo-2021.

Latencia de Sueño	N°	%
<=15 minutos	35	18.1
16-30 minutos	61	31.6
31-60 minutos	74	38.3
>60 minutos	23	11.9
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 18.1% de estudiantes concilian el sueño en menos de 15 minutos (Buena latencia del sueño) y 81.8% lo hacen en mayor tiempo.

Tabla N° 8: Duración de sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19. Chiclayo 2021

Duración de Sueño	N°	%
>7 horas	21	10.9%
6 a 7 horas	72	37.3%
5 a 6 horas	65	33.7%
< 5 horas	35	18.1%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 48.2% de estudiantes duermen más de 7 horas y el 51.8% duerme menos de 5 horas.

Tabla N° 9: Eficiencia de sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19, Chiclayo 2021

Eficiencia de Sueño	N°	%
Bastante buena (>85%)	91	47.2%
Buena (75-84%)	5	2.6%
Mala (65-75%)	13	6.7%
Bastante Mala (<65%)	84	43.5%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En la siguiente tabla observamos que el 49.8% de estudiantes tienen una buena eficiencia de sueño y el 50.2% no.

Tabla N° 10: Perturbaciones del sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID- 19, Chiclayo 2021.

Perturbaciones del sueño	N°	%
Ninguna vez en el último mes	14	7.3%
Menos de una vez a la semana	106	54.9%
Una o dos veces a la semana	69	35.8%
Tres o más veces a la semana	4	2.1%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 62.2% de estudiantes no han presentado perturbaciones durante el sueño siendo esto bueno y el 37.9% sí.

Tabla N° 11: Uso de medicamentos para el sueño de los estudiantes de una universidad privada durante el COVID- 19, Chiclayo 2021

Uso de medicamentos para dormir	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna vez en el último mes	156	80.8%
Menos de una vez a la semana	26	13.5%
Una o dos veces a la semana	5	2.6%
Tres o más veces a la semana	6	3.1%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

El 94.3% de los sujetos de estudio no hacen uso de medicamentos para conciliar el sueño y 5.7% sí.

Tabla N° 12: Disfunción diurna de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19, Chiclayo 2021

Disfunción Diurna	N°	%
Ninguna vez el último mes	33	17.1%
Menos de una vez a la semana	54	28.0%
Una o dos veces a la semana	69	35.8%
Tres o más veces a la semana	37	19.2%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

Se observa en la tabla que el 45.1% de los estudiantes no han presentado dificultades para realizar sus actividades diarias, y el 55% sí.

Tabla N° 13: Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de una universidad privada durante el COVID-19, Chiclayo 2021

Calidad de Sueño	N°	%
Buen dormidor	70	36.3%
Mal dormidor	123	63.7%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En esta tabla se evidencia que el 63.7% (123) de estudiantes de enfermería se consideran "malos dormidores" y el 36.3% (70) de estudiantes son "buenos dormidores".

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar los cambios en alimentación y calidad de sueño durante el COVID- 19 en estudiantes de enfermería. A continuación, para un mejor entendimiento se discutirá los hallazgos más significativos de esta investigación, empezando por los objetivos específicos.

En cuanto al primer objetivo específico referente a identificar la ingesta de grasa y fibra (frutas y verduras), se obtuvo como resultado que el consumo actual de grasas fue el 57.5% de estudiantes de enfermería consideró que actualmente consumen una dieta baja en grasa. Este resultado difiere con las investigaciones de Dávila-Yanez¹¹ y Canova¹², ya que los estudiantes tuvieron un consumo elevado de grasas (64% y 20.6%). Siendo el resultado de este estudio favorable, ya que el consumo de grasas no debe ser en exceso, porque trae consigo problemas de riesgos cardiovasculares, siendo uno de ellos la obesidad. También, podría deberse a la pandemia COVID-19, que ha generado un confinamiento, que podríamos considerarlo como positivo en cuanto a que los estudiantes ya no tienen acceso a las comidas rápidas, las cuales son altas en grasas y podían anteriormente obtenerse con facilidad.

En cuanto al consumo de fibra se encontró que el 62.2% de los sujetos estudiados consideraron que la dieta que actualmente consumen es “muy baja” en frutas y verduras; y el 37.8% “muy alta”. Los resultados que se obtuvieron tienen similitud con los estudios de Pérez¹⁰ y Dávila¹¹ en el cual el consumo es bajo, sin embargo, difieren en porcentaje con Canova¹², ya que el consumo de las frutas y verduras es el recomendado diariamente.

Este último resultado fue favorable en los estudiantes, porque las verduras y frutas son alimentos fundamentales en la alimentación diaria, debido a que proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes y fitoquímicos esenciales en la salud de las personas, ayudándonos a mantener el equilibrio del sistema inmunológico y por lo tanto previene enfermedades respiratorias, cardiovasculares y endocrinológicas³⁰.

Lo obtenido en esta investigación sobre el consumo de fibra (frutas y verduras) en estudiantes es muy bajo, debido a que posiblemente antes del confinamiento no tenían el hábito de estos alimentos, quizás se deba a la independencia de adquirir otro tipo de comidas como los productos procesados, ya que estaban a su alcance, teniendo como pretexto las actividades académicas.

En relación a los cambios en la dieta de grasas y fibras (fruta y verdura) en los últimos seis meses. En este estudio se obtuvo como resultado que los intentos de cambio de los estudiantes para reducir la grasa de su dieta, fue 85% y solo 15% no. Resultado considerado como

beneficioso puesto que en esta etapa de pandemia de COVID-19 es necesario que la alimentación ayude a mantener y elevar el sistema inmunológico, por lo tanto, esta debe ser baja en grasa y a colores como las verduras y frutas, ya que en ellos se encuentran sustancias provechosas para nuestro organismo³⁰.

Igualmente, durante los últimos seis meses el 86.5% de estudiantes de enfermería trataron de aumentar en su dieta diaria las fibras (frutas y verduras) y el 13.5% no. Conocedores de los beneficios que nos brindan estos componentes como es la fibra dietética, se observó que un buen porcentaje de estudiantes tiende a realizar estos cambios, quizás actualmente se debió al confinamiento, lo cual, no les permite hacer uso de alimentos que se expenden en la calle, que generalmente son altos en grasas, azúcares y bajos en fibra.

En este estudio en cuanto al cambio de alimentación de los estudiantes durante el COVID-19 obtuvieron que el 12% de estudiantes lograron un cambio en relación a la alimentación saludable en la que se considera que esta debe ser baja en grasas y muy alta en fibra, mientras que el 88% no es saludable. Esto explica que solo 23 personas lograron la dieta saludable, es decir, que estén presente los dos componentes (baja en grasa y alta en fibra), sin embargo, un buen porcentaje consiguieron que su dieta sea baja en grasa y otros alta en fibra en forma aislada. Lo analizado anteriormente refleja que una adecuada alimentación durante esta pandemia tiene que tener una correcta distribución de los nutrientes siendo estos alimentos variados en especial el consumo de las verduras y frutas; porque esto asegura el funcionamiento de nuestro organismo permitiendo un efecto positivo en la salud y calidad de vida del estudiante.

Con respecto a la variable calidad de sueño en estudiantes de enfermería en la que se analizaron los componentes, se obtuvo; que el 26.4% de los estudiantes tuvieron una calidad subjetiva del sueño “buena” y el 59.1% “mala”. Comparándose con Ruiz¹⁵ y Rios²⁰ los cuales en sus respectivos estudios obtuvieron porcentajes mayores en cuanto a la “buena” calidad subjetiva del sueño, resultados que no coinciden con esta investigación, ya que en este componente fueron pocos los estudiantes que valoraron su sueño como “buena”.

Los estudiantes de enfermería durante su vida universitaria han sido los responsables de alterar sus periodos de sueño durante el día y la noche, muchas veces por la falta de organización. Por otra parte, durante el confinamiento ellos han tenido que adaptarse a una nueva estrategia de aprendizaje (clases online); a pesar de ello el uso de redes sociales ha aumentado, esto ha traído consigo que los estudiantes opten por un comportamiento problemático en este caso es la procrastinación⁴⁷; es decir, que muchos de ellos dejan las actividades académicas para después, generando muchas veces estrés en ellos.

En cuanto al componente latencia del sueño; esta trata del tiempo en que tardan los estudiantes en conciliar el sueño, se evidencio que los estudiantes de enfermería tuvieron “mala” latencia del sueño en un 81.8% ya que tardaron en dormir entre 31- 60 minutos. Este resultado no concuerda con los estudios de Ruiz¹⁵ y Ríos²⁰ en el que los estudiantes tardaron en conciliar el sueño en menos de 15 minutos, lo cual es considerado como óptimo por Buysse⁴⁸ (creador del instrumento).

Lo mencionado anteriormente se debe que los estudiantes antes de ir a dormir utilizan los teléfonos o las tabletas electrónicas con acceso a internet con mayor frecuencia durante esta pandemia, esto suele ser utilizado para revisar un correo electrónico, chatear, ver películas o series y para juegos en línea. Estos dispositivos traen consecuencias negativas en la sincronización entre las etapas del sueño, los hábitos, la calidad y la higiene del sueño⁴⁶. Particularmente en aquellos que utilizan varias horas al día; ocasionando la aparición del insomnio, ansiedad y estrés.

El resultado de esta investigación en lo que respecta a la dimensión duración del sueño fue que el 51.8% de los estudiantes durmieron menos de 5 horas considerándose como “malo”. Esto concuerda con las investigaciones de Ruiz¹⁵ y Baldera¹⁶ ya que ellos identificaron que esta dimensión es “mala”. Sin embargo, en el estudio de Rios¹⁹ se encontró que la duración del sueño es “buena” debido a que los estudiantes duermen más de 7 horas; siendo este óptimo en ellos. Por otro lado, conciliar el sueño se puede tornar difícil, esto se puede deber al ambiente como: la luz, el ruido, la temperatura, la alimentación, estrés, la comodidad, la postura y la rutina que presenta el estudiante en el momento de dormir, siendo estos factores que afectan a la duración y a la perturbación del sueño²⁰. Ocasionando que este duerma poco tiempo.

Por otro lado en esta investigación se evidencio que el 50.2% de estudiantes tuvieron “mala” eficiencia de sueño; resultado que difiere con otros estudios, en que los estudiantes presentaron una “buena” eficiencia de sueño, esto quiere decir, que no tardaron en conciliar el sueño y durmieron sus horas adecuadas^{15,20}. Lo obtenido en esta investigación refleja que los estudiantes no tienen una hora fija de acostarse ni de levantarse; siendo esto negativo ya que afecta la salud del estudiante; ocasionando que tenga somnolencia durante el día.

Acerca del componente perturbación del sueño, el 62.2% de los estudiantes no han presentado alteraciones al momento de dormir; dicho resultado tiene similitud con las investigaciones de Ruiz¹⁵ y Rios²⁰ ya que evidenciaron este componente como “bueno”. Pero difiere con Baldera²⁰, debido a que encontró en su estudio²⁰ que los estudiantes si presentaron alteraciones durante el sueño. Analizando esto, posiblemente se deba a que los estudiantes de este estudio posean una habitación adecuada para dormir, es decir, que sea oscura, que tenga

una temperatura correcta y que no haya ruidos. Siendo estos factores positivos para mejorar la calidad de sueño.

Sobre el uso de medicamentos para poder dormir, el 94.3% de estudiantes de enfermería no hicieron uso de fármacos. Este resultado se asocia con diversos autores debido a que los estudiantes no consumieron fármacos para tratar de dormir^{15,16,20}. Resultado favorable para evitar la adicción en ellos. En este sentido quizás los estudiantes no consumen medicamentos, pero algunos de ellos consumen el famoso café o bebidas energéticas; estas al ser ingeridas traen consigo alteraciones a nivel cognitivo, personal y de conducta, produciendo consecuencias en el momento que inicia el sueño hasta cuando el sueño se produce⁴⁵. Generalmente esto es utilizado con el fin de mantener al estudiante despierto para realizar y cumplir sus actividades académicas.

Por otra parte, la última dimensión que es disfunción diurna se evidencio que el 55% valoró este como “malo”; algo semejante ocurrió con otras investigaciones, ya que lo consideraron como un problema, es decir, que los estudiantes presentaron algunas dificultades al realizar alguna actividad durante el día^{16,20}. Este problema se produce generalmente cuando hay interrupciones del sueño nocturno porque duermen pocas horas, sabiendo que, en ella, se produce la recuperación tanto físico y mental¹⁸. Esto se puede evidenciar cuando el estudiante se muestra cansado, suele tener sueño en horas de la mañana y dificultad para prestar atención en clases; y bajo rendimiento académico.

Los resultados obtenidos en esta investigación en relación a la variable calidad de sueño fue que el 63.7% de estudiantes de enfermería tuvieron una mala calidad de sueño durante esta pandemia, considerándoseles como “malos dormidores”. Resultado que es similar con la investigación de Rios²⁰ ya que dio a conocer que los estudiantes tienen una calidad de sueño poco saludable. Sin embargo, se encontró un estudio en el que se identificó que el 100% de los estudiantes tienen problemas para conciliar el sueño¹⁹.

En tal sentido, con lo referido anteriormente la calidad de sueño de estos estudiantes durante esta pandemia se ve afectada debido al aumento del uso del internet, cambio de metodología de estudio (clases online), ya que los estudiantes pasan muchas horas utilizando dispositivos electrónicos con el fin de continuar sus actividades académicas⁴⁷, muchos de ellos manejan estos aparatos durante la noche, produciendo así alteraciones en su sueño. Como sabemos estos dispositivos producen una luz artificial; que, al ser utilizada por mucho tiempo, crea un atraso en la secreción de la hormona melatonina (hormona del sueño), que mantiene a la persona en

estado de alerta, retrasa el comienzo del sueño y acorta la atención por la mañana; esto ocasiona problemas para dormir⁴⁸.

Conclusiones:

- Los estudiantes de enfermería durante la pandemia por COVID-19, lograron un cambio de alimentación poco saludable, ya que fue alta en grasa y baja en fibra (frutas y verduras). Asimismo, la calidad de sueño de los estudiantes fue mala durante el COVID-19, considerándose como “malos dormidores”, esto se debe, por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, los cuales son manejados durante la noche. Estos resultados indican que los estudiantes han sido afectados por esta pandemia que obligó a un confinamiento al que no se estaba acostumbrado, dada la independencia que brinda el ser universitarios.
- El consumo actual de grasas y fibra de los estudiantes durante del COVID-19 fue bajo en su dieta. Este último, se debe a que el estudiante no tiene un hábito en relación al consumo de fibra (frutas y verduras), debido a que ellos preferían consumir comida rápida y aun no se habitúan a esta nueva forma de vida que ha traído la pandemia, teniendo como pretexto las actividades académicas.
- Los estudiantes de enfermería han realizado cambios tratando de reducir las grasas y aumentar las fibras (frutas y verduras) en su dieta durante el COVID- 19. Conducta adecuada del estudiante, porque es de suma importancia que los sujetos de estudios presenten una alimentación balanceada para fortalecer el sistema inmunológico y así evitar enfermedades, y hacer frente a esta pandemia.
- Las características del sueño como la eficiencia, duración, latencia del sueño y disfunción diurna de los estudiantes de enfermería fueron inadecuadas durante el COVID-19. Datos que necesita mayor atención ya que son aspectos relevantes para que el estudiante presente una calidad de sueño adecuada, mejorando su calidad de vida.

Recomendaciones

- A los estudiantes de enfermería, comprometerse a realizar cambios de alimentación y calidad sueño durante la pandemia y su vida universitaria, para que se eviten enfermedades y mejoren su calidad de vida.
- Al área de tutoría de la escuela de enfermería, promover talleres sobre la calidad del sueño y la alimentación saludable de los estudiantes, con el fin de mejorar la salud durante la pandemia y el rendimiento académico.
- A futuros investigadores seguir indagando sobre este tema, para que planteen un estudio donde busquen la relación entre el cambio de alimentación y calidad de sueño durante el COVID-19.
- A los profesionales de la salud en especial a las (os) enfermeras(os) del primer nivel de atención, creen estrategias educativas relacionadas a la promoción del consumo de alimentación saludable y sueño como componentes fundamentales en la salud de la persona y comunidad.

Referencias

1. Sánchez A, Figuerola V. COVID- 19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿Son lo mismo? *An Pediatr* [Internet]. [Consultado el 6 de octubre del 2021]. 2020; 93: 57-58pg. Disponible en: <https://bit.ly/3wIMFWD>
2. 20 minutos [Internet]. [Lugar desconocido]. 2020 ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento, confinamiento y distanciamiento social? [Consultado el 06 de octubre del 2021]. [Alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/32LR6ge>
3. El peruano [Internet]. [Lugar desconocido]. 2021. Decreto de Urgencia N° 044-2020: Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. [Consultado el 06 de octubre del 2021]. [alrededor de 5 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/2Ywo45V>
4. Rojas L [Internet]. [Lugar desconocido]. Comscore; 6 de abril 2020. El consumo de medios en tiempos de cuarentena; [Consultado el 6 de octubre del 2021]. [Alrededor de 5 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3nmf5w5>
5. Rico C, Vargas G, Poblete G, Carrillo J, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Rev. Esp* [Internet]. 5 nov 2020 [Consultado el 06 de octubre del 2021]; 41(42); 1-10. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
6. Unican [Internet]. [Lugar desconocido]. 6 may 2020. 62% de la población tuvo problemas de sueño durante el confinamiento por la COVID-19 pero tras la desescalada han mejorado. [Consultado el 6 de octubre del 2021]. [Alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3vpQ4mJ>
7. Dariush C. El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID- 19). En: Romo A, Reyes C, Janea M, Almeda P. *Rev. Mex. Endocrinol. Metab. Nutr* [Internet]. 27 Jul 2020 [Consulado el 6 de octubre del 2021]; 7:132-43. Disponible en: https://www.revistadeendocrinologia.com/files/end_20_7_3_132-143.pdf
8. Fathey E. ¿Cómo han cambiado nuestros hábitos de sueño y dietas debidos a la cuarentena? En: *Eva* [Internet]. [Lugar desconocido]: Eva Mujer; agosto 2020.; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <http://myhnt.info/eva/nota.aspx?id=553343>

9. Infobae [Internet]. [Lugar desconocido]: Infobae; 7 May 2020. ¿Cómo están cambiando nuestras dietas debido a la cuarentena?; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3uPjStH>
10. Davila A, Yanez A. Hábitos de alimentarios de los estudiantes de la carrera de odontología y enfermería de la UCSG en el periodo de mayor confinamiento por covid-19. [Tesis de licenciatura en Internet]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 148p. Disponible en: <https://bit.ly/3szp2aE>
11. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm [Internet]. 20 Ag 2017. [Consultado 6 de octubre del 2021]; 14: 23-32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>
12. Barrea L, Pugliese G, Framondi L, et al. ¿Sars-Cov-2 amenaza nuestros sueños? Efecto de la cuarentena sobre la calidad del sueño y el índice de masa corporal. Rev. Med. Transl [Internet]. 18 Ago 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 18:318. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02465-y>
13. Ramírez J, Fontecha J, Escobar F. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19. Preprints de Scielo [Internet]. 06 Jul 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 1: 1-22. Disponible en: <https://bit.ly/3oEqs5p>
14. Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, Castronovo V, Mombelli S, Bottoni D, et al. Impacto del bloqueo de COVID-19 en la calidad del sueño en estudiantes universitarios y personal administrativo. Rev Journal of Neurol [Internet]. July 2020. [Consultado 6 de octubre del 2021]; 268: 8-15. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
15. Ruiz E. Relación entre porcentaje de grasa corporal y calidad de sueño en universitarios con índice de masa corporal normal, 2016 [Tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [Consultada el 6 de octubre del 2021]. 51p. Disponible en: <https://bit.ly/3agukRq>
16. Baldera M. Calidad de sueño de los internos de enfermería del Hospital Sergio Bernales, Comas- 2018. [Tesis de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [Consultado el 6 de octubre del 2021]. 72p. Disponible en: <https://bit.ly/3DrpI7I>
17. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia. Promoc. salud. [Internet]. 5 May 2014 [consultado el 6 de octubre del 2021]; 19(1): 68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>

18. Pérez C, Gianzo M, Hervás G, Luiz F, Casis L, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID- 19 en España. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* [Internet]. 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 26(2):101-111. Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
19. Nunes M, Weis F, Bortolon R, et al. Patrones en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal Pública. *Rev. Cub. Enf.* [Internet]. 2016. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 32(2): 132-152. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/810/164>
20. Rios R. Calidad de sueño en estudiantes de enfermería, universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión 2018 [Tesis de licenciatura en Internet]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019 [Consultada el 6 de octubre del 2021]. 91p. Disponible en: <https://bit.ly/2RR8KND>
21. Díaz F, Toro A. SARS-CoV-2/COVID- 19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Med. Lab* [Internet]. 24 Abr 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 24(3): 183-205. Disponible en: <https://bit.ly/3uMsSzV>
22. Zachary Z, Brianna F, Lopez B, Pedersen G, et al. Factores de riesgo relacionados con la autocuarentena y el aumento de peso durante la pandemia de COVID-19. *Obesity Reserch & Clinical Practice* [Internet]. May 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 857: 7. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>
23. American Thoracic Society [Internet]. [Lugar desconocido]: ATS; 28 Abr 2020. ¿Qué es el COVID-19?; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3iE9hNc>
24. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Lugar desconocido]: OMS; 2020. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19); [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3iEmVQC>
25. Instituto de Salud Carlos III [Internet]. [Lugar desconocido]: ISCIII; Jul 2020. Factores de riesgo en la enfermedad por SARS-CoV-2 (COVID-19); [Consultado el 06 de octubre del 2021]; [alrededor de 9 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3v18J9v>
26. Lucas M, Zambrano D, García C, Pincay V. Riesgos y consecuencias de los pacientes contagiados con COVID 19. *Rev. Cientf. Mundo. Inv. Con* [Internet]. 20 May 2020. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 4(2): 217-225. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/841/1347>

27. Hurtado A [Internet]: Universidad de Valencia; 2013. Alimentación y nutrición; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 3 páginas]. Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
28. 5 al día [Internet]. [Lugar desconocido]: Nutrición y salud; 2021. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de dos páginas]. Disponible en: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>
29. Torrents A [Internet]: Estar Bien Nutrición; 2020. Por el color los conocerás; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 4 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3Fsc5XU>
30. Zacarías I, Speisky H, Fuentes J, González C, Domper A, et al. Los colores de la salud: 3 verduras y 2 frutas al día [Internet]. Santiago: Derechos reservados; 2016 [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 1-80p. Disponible en: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>
31. Aliaga N. Métodos de evaluación de dieta cariogénica [Tesis Cirujano en internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2010. [Consultado el 6 de octubre del 2021]. 47pag. Disponible en: <https://bit.ly/2WMOi39>
32. Motta V, Marcia C, Nutri G, Medeiros M, et al. Etapas de disposición para cambio comportamental relacionados con el estilo de vida de los adolescentes con sobrepeso y obesidad. Razón y Palabra [Internet]. 2016 [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 20(94):688-704. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464042>
33. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquea S, et al. Hábitos alimenticios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev. Esp. Nutr. Com [Internet]. 2017. [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 23(1): 1-10pg. Disponible en: <https://bit.ly/2VdoOLK>
34. Ferrera M, Medina B, Román S, Alemán E, et al [Internet]; 2020. Guía para reforzar el Sistema Inmune; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 12 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3oB88Kb>
35. Pierre M, Mikic A, Pietrolungo C. Efectos de la dieta en la calidad del sueño. Adv. Nutr [Internet]. Set 2016 [Consultado el 10 de octubre del 2020]; 7(5): 938-949p. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015038/#b5>
36. Martínez M. ¿Cuánto hay que dormir para un sueño saludable? Rev. Neurol. [Internet]. 2016 [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 63(Supl 2): S1-S27. Disponible en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

37. Sociedad Española de Psiquiátrica [Internet]. [Lugar desconocido]: SEP; 2020. Manejo el sueño durante la crisis de COVID19; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de dos páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3Bjr0kH>
38. Buysse D, Ancoli I, Edinger J, Lichstein K, Morín C. Recommendations for a standard research assessment of insomnia. *Sleep*. 2006; 29: 1155-1173.
39. BHP [Internet]. [Lugar desconocido]; BHP; 2020. La Importancia del sueño durante el COVID-19; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 2 páginas]. Disponible en: <https://bit.ly/3msgX6x>
40. Hernández R. El proceso de investigación y los enfoques cuantitativos y cualitativos: hacia un modelo integral. En: Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana, 2004. p. 9-10.
41. Hernández R. Concepción o elección del diseño de investigación. En: Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 6ª Edición. México: 2015. p.155.
42. Ñaupas H. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos. En: Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. *Metodología de la investigación Cuantitativa- Cualitativa y redacción de la tesis*. 5ª Edición. Bogotá: 2018. p.291.
43. Glanz K, Patterson R, Kristal A, DiClemente C, Heimendinger J, et al. Etapas de cambio en la adopción de dietas saludables: grasa, fibra y correlatos de la ingesta de nutrientes. *Health Education Quarterly* [Internet]. 1994 [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 21(4): 499- 519. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/109019819402100412>
44. Instituto de nutrición de centro américa y Panamá (INCAP). *Manual e instrumentos se evaluación dietética*. Guatemala: 2006. pg; 1-142.
45. Instituto Borja de Bioética [Internet]. Universidad Ramon Llull. El informe Belmont: principios éticos y orientaciones para la protección de sujetos humanos de investigación; [Consultado el 6 de octubre del 2021]; [alrededor de 28 páginas]. Disponible: <https://tinyurl.com/y6cftdtg>
46. Allende F, Acuña J, Roque J, Correa L. Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Rev. Fac. Med. Hum* [Internet]. Abril 2021 [Consultado el 6 de octubre del 2021]; 21(2):465-467. Disponible: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/2308-0531-rfmh-21-02-465.pdf>
47. Iñiguez S, Cruz S, Iñiguez A, Iñiguez I. Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Uni. Cien. Tec.* [Internet].

Junio 2021 [Consultado el 6 de octubre del 2021]. 25(109): 116-124. Disponible en:
<https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/457/890>

48. Ruiz A, Madrid J. Importancia del entorno ambiental. Rev. Neurol. [Internet]. 2016 [Consultado el 29 de setiembre del 2021]; 63(Supl 2): S1-S27. Disponible en:
<https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

Anexos

Anexo I

Resolución de aprobación emitida por el comité de ética



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 114-2021-USAT-FMED
 Chiclayo, 20 de mayo de 2021

Vista la solicitud virtual N° TRL-2021-7433 en virtud de la aprobación con fecha 05 de mayo de 2021 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante TEPO VASQUEZ FATIMA DEL ROSARIO, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Mgtr. Dolores Risco Vélez.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de Investigación denominado: CAMBIOS DE ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO DURANTE EL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICLAYO 2021, fue aprobado por el Comité Metodológico de la Escuela de Enfermería y el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Anular y dejar sin efecto la Resolución N° 068-2021-USAT-FMED de fecha 23.02.2021.

Artículo 2º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 3º.- Disponer que la estudiante gestione ante las instituciones pertinentes las facilidades para la recolección de información.

Regístrese, comuníquese y archívese.




 FACULTAD DE MEDICINA
Lic. Irene Mercedes del Rocío Rangel Castro
 Secretaria Académica
 Facultad de Medicina


Mgtr. Luis Enrique Jara Romero
 Decano (e)
 Facultad de Medicina

Anexo II

Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	UNIDAD DE MEDIDA	ESCALA	VALOR FINAL
Cambios en la alimentación	Los cambios en la alimentación son acciones conscientes mediante el cual se proporcionan alimentos que deben aportar nutrientes a nuestros organismos,	Son actos que la persona realiza conscientemente, proporcionando alimentos que aportan nutrientes para mejorar nuestra salud.	Étapas de cambio Dietético: Dieta auo-administrada.	Consumo de Grasas	Preguntas: 1, 2, 3, 4,5, 6	Muy alta (1-4) Muy Baja (5)	Nominal	Dieta Saludable: Baja/ muy baja en grasa Alta/ muy alta en fibra (verdura y frutas) Escala 1-5
			Intentos de comportamiento para cambiar la dieta.	Reducción de grasas Aumento de fibra (verduras y frutas)				

	abarcando la selección, cocimiento e ingesta; para mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades.		Cambios en los hábitos alimenticios reportados: intentos, éxitos	Cambios exitosos en Grasa Cambios exitosos en Fibras (verduras y frutas)	Preguntas: 9, 10, 11 y 12	Extremadamente exitoso (1-4) No fue exitoso (5)		1-4: Muy baja 5: Muy alta.
Sueño durante el COVID	Fenómeno resultante de la interacción entre el funcionamiento del sistema neuroendocrino,	Interacción del sistema neurológico y endocrino, reloj biológico y procesos químicos, que son	Calidad de sueño	Eficiencia habitual del sueño Duración total del sueño	Preguntas: 1, 2 y 3 4	Sin problema de sueño Con problema de sueño Merece atención	Ordinal	Según ICSP Puntuación total: < de 5: sin problema de sueño

	relojes biológicos y procesos bioquímicos, con aspectos ambientales culturales y sociales de relevancia en cada etapa de la vida.	importantes para las diferentes etapas de vida. Según instrumento de Índice de Calidad de sueño de Pittsburg-versión colombiana		Latencia del sueño	10	médica y tratamiento	5-7: merece atención médica 8-14: merece atención y tratamiento o médico 14-21: se trata de un problema de sueño grave.
				Perturbaciones del sueño	5 b, j	Problema de sueño grave	
				Calidad de sueño	9		
				Uso de medicación para dormir.	6		
				Disfunción diurna.	7-8		

Anexo III

Cuestionario sobre Etapas de Cambios dietéticos

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información sobre los cambios de alimentación que ha tenido durante la pandemia COVID-19, por lo que, se le pide, responda con sinceridad las preguntas que a continuación se le solicita; esta información será anónima.

Instrucciones: para responder las preguntas tome en cuenta las escalas que se presenta a continuación: si la escala es del 1 a 5; de 1 a 4 significa muy alta y 5 muy baja; y si la escala es del 1 al 4; 1 al 3 es menor a un mes y 4 es mayor o igual a un año.

DIETA AUTO-ADMINISTRADA

En esta sección las preguntas son acerca del consumo de grasas, verduras y frutas que usted se está consumiendo actualmente. Tomando en cuenta la escala del 1 a 5.

1. ¿Considera que su dieta que actualmente consume es alta en grasa?
1 a 5; 1-4= muy alta
5= muy baja
2. ¿Por cuánto tiempo ha seguido una dieta baja en grasa?
1 a 4; 1-3= < mes
4 = ≥ un año
3. ¿Por cuánto tiempo ha seguido una dieta alta en grasa?
1 a 4; 1-3= < mes
4 = ≥ un año
4. ¿Considera que su dieta que actualmente consume es alta en fibra (consumo de frutas y verduras)?
1 a 5; 1-4= muy alta
5= muy baja
5. ¿Por cuánto tiempo ha seguido una dieta que es alta en fibra (consumo de verduras y frutas)?
1 a 4; 1-3= < mes
4 = ≥ un año
6. ¿Por cuánto tiempo ha seguido una dieta baja en fibra (consumo de verduras y frutas)?
1 a 4; 1-3= < mes
4 = ≥ un año

INTENTOS DE COMPORTAMIENTO PARA CAMBIAR LA DIETA

(Esta sección se inicia por: “Las siguientes preguntas cuestionan acerca de los cambios que usted pudo haber hecho, o puede hacer, en la manera en que se alimenta)

7. En los próximos seis meses: ¿Piensa reducir las grasas?
1 a 5; 1-4= definitivamente si
a 5= definitivamente no
8. En los próximos seis meses; ¿Piensa comer más frutas y vegetales?
1 a 5, 1-4= definitivamente sí
A 5= definitivamente no

*Continuación***CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS REPORTADOS:**

9. ¿En los últimos seis meses ha tratado de hacer algunos cambios para reducir la grasa en su dieta?

Si / No

10. (Si es, SÍ) ¿Qué tan exitoso fue para usted realizar estos cambios?

1 a 5; 1-4= extremadamente exitoso

5= no fue exitoso

11. ¿En los últimos seis meses ha tratado de hacer algunos cambios para aumentar la fibra (frutas y verduras) en su dieta?

Si / No

12. (Si es SÍ) ¿Qué tan exitoso fue para usted realizar estos cambios?

1 a 5; 1-4= extremadamente exitoso

5= no fue exitoso

Alimentación Saludable: Baja / muy baja en grasa, o Alta/ muy alta en fibra (verduras y frutas)

Fuente: reimpresso con autorización de Glanz y colaboradores³².

Anexo IV

Cuestionario Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

INTRODUCCIÓN:

Estimado (a) estudiante a continuación se le proporcionará un instrumento que tiene por finalidad obtener información acerca de la “Calidad de Sueño” durante el COVID-19, esperando su colaboración y confiando que los datos proporcionados sean de mayor veracidad posible, de antemano agradeceremos su participación. Por favor complete y marque la respuesta que considere correcta.

Datos Generales:

Ciclo:

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

2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

≤ 15 minutos (0)

16-30 minutos (1)

31-60 minutos (2)

>60 minutos (3)

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

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

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

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

() 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) Otras razones. Por favor descríbalas: _____

- Ninguna vez en el último mes
- 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. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

- Bastante Buena
- Buena
- Mala
- Bastante 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. Durante el último mes, ¿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. Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Solo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Sume las calificaciones de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma total, asigne el valor correspondiente

<i>Suma de 5b a 5j</i>	<i>Valor</i>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5:

Componente 6: Uso de medicamentos para dormir

Examine la pregunta 7 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Calificación del componente 6:

Componente 7: Disfunción diurna

1. Examine la pregunta 8 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0

Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Examine la pregunta 9 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma total, asigne el valor correspondiente:

<i>Suma de 8 y 9</i>	<i>Valor</i>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 7:

Calificación global del ICSP (Sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global:

Anexo V

Matriz de Datos procesados

Variable Cambios de alimentación

Base de datos alimentacion.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 15 de 15 variables

	Sexo	Ciclo	Edad	dietaaltaengrasa	Tiempodietaabajaengrasa	Tiempodietaaltaengrasa	dietaaltanfibras	Tiempodietaaltanfibras	Tiempodietaabajaenfibras	Redicurlasgrasas	Comerfibras	Cambiosengrasa	Exitosgrasa	Cambiosfibras	Exitosfibras
1	masculino	IX	20	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
2	masculino	IX	21	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
3	masculino	IX	25	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
4	masculino	IX	23	Muy alta	>=a un año	>= un mes	Muy alta	<mes	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
5	masculino	IX	22	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
6	masculino	VIII	20	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
7	masculino	IX	21	Muy baja	< mes	>= un mes	Muy baja	<mes	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
8	masculino	IX	20	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	No	Extremam...	No	No fue exit...
9	masculino	IX	22	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
10	masculino	VIII	24	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
11	masculino	VIII	23	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
12	masculino	IX	22	Muy baja	< mes	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
13	masculino	IX	32	Muy alta	>=a un año	>= un mes	Muy alta	>=un año	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
14	masculino	VIII	28	Muy alta	< mes	<mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
15	masculino	IX	20	Muy baja	< mes	<mes	Muy baja	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	Extremam...
16	masculino	IX	24	Muy alta	< mes	<mes	Muy alta	<mes	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	Extremam...
17	masculino	VIII	21	Muy baja	< mes	<mes	Muy baja	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
18	masculino	VIII	20	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy baja	<mes	<mes	Definitivam...	Definitivam...	No	No fue exit...	No	No fue exit...
19	masculino	VIII	20	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	Si	No fue exit...
20	masculino	IX	21	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	No fue exit...	No	No fue exit...
21	masculino	VIII	26	Muy alta	< mes	>= un mes	Muy alta	<mes	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
22	masculino	VIII	24	Muy baja	< mes	<mes	Muy alta	<mes	>=un año	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...
23	masculino	VIII	24	Muy baja	>=a un año	<mes	Muy baja	>=un año	<mes	Definitivam...	Definitivam...	Si	Extremam...	Si	Extremam...

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

06:55 p.m. 13/06/2021

Base de datos alimentacion.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Sexo	Númerico	8	0	Sexo	{1, Femenin...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	Ciclo	Númerico	8	0	Ciclo Academico	{1, 0}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	Edad	Númerico	8	0	Edad	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	dietaaltaeng...	Númerico	8	0	¿Considera que...	{1, < mes}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	Tiempodieta...	Númerico	8	0	¿Por cuánto tie...	{1, < mes}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	Tiempodieta...	Númerico	8	0	¿Por cuánto tie...	{1, <mes}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	dietaaltaenf...	Númerico	8	0	¿Considera que...	{1, Muy alta...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	Tiempodieta...	Númerico	8	0	¿Por cuánto tie...	{1, <mes}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	Tiempodieta...	Númerico	8	0	¿Por cuánto tie...	{1, <mes}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	Redicurlasg...	Númerico	8	0	En los próximo...	{1, Definitiva...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	Comerfibras	Númerico	8	0	En los próximo...	{1, Definitiva...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	Cambiosen...	Númerico	8	0	¿En los últimos...	{1, Si}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	Exitosgrasa	Númerico	8	0	(Si es, Sí) ¿Qu...	{1, Extrema...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	Cambioenfib...	Númerico	8	0	¿En los últimos...	{1, Si}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	Exitosfibras	Númerico	8	0	(Si es Sí) ¿Qu...	{1, Extrema...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

06:56 p.m. 13/06/2021

Variable de calidad de sueño:

Base de datos sueño.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 11 de 11 variables

	Sexo	Ciclo	Edad	CalidadS ubjetiva	Latencia	Duracion	Eficiencia	Medicam entos	Alteracion es	Disfuncio n	Calidad	var	var	var	var
1	Femenino	IX	20	Poco Salu...	31-60 minu...	5 a 6 horas	>85%	Menos de ...	10 a 18	5 a 6	Mal dormidor				
2	Femenino	IX	21	Saludable	16-30 minu...	6 a 7 horas	<65%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
3	Masculino	IX	25	Saludable	16-30 minu...	>7 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	1 a 2	Buen dorm...				
4	Femenino	IX	23	Poco Salu...	16-30 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
5	Femenino	IX	22	Poco Salu...	<=15 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
6	Masculino	VIII	20	Poco Salu...	>60 minutos	5 a 6 horas	>85%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Mal dormidor				
7	Masculino	IX	21	Poco Salu...	31-60 minu...	< 5 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	3 a 4	Mal dormidor				
8	Femenino	IX	20	Poco Salu...	31-60 minu...	5 a 6 horas	>85%	Ninguna ve...	1 a 9	3 a 4	Mal dormidor				
9	Femenino	IX	22	Muy Salu...	>60 minutos	< 5 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	1 a 2	Mal dormidor				
10	Femenino	VIII	24	Poco Salu...	31-60 minu...	< 5 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	5 a 6	Mal dormidor				
11	Femenino	VIII	23	Poco Salu...	31-60 minu...	< 5 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	3 a 4	Mal dormidor				
12	Femenino	IX	22	Muy Salu...	<=15 minu...	>7 horas	<65%	Ninguna ve...	0	0	Buen dorm...				
13	Femenino	IX	32	Poco Salu...	16-30 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	10 a 18	3 a 4	Mal dormidor				
14	Masculino	VIII	28	Poco Salu...	<=15 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
15	Femenino	IX	20	Poco Salu...	>60 minutos	< 5 horas	>85%	Menos de ...	10 a 18	5 a 6	Mal dormidor				
16	Femenino	IX	24	Saludable	<=15 minu...	>7 horas	<65%	Ninguna ve...	10 a 18	1 a 2	Buen dorm...				
17	Femenino	VIII	21	Poco Salu...	31-60 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	1 a 9	3 a 4	Mal dormidor				
18	Femenino	VIII	20	Saludable	<=15 minu...	>7 horas	75-84%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
19	Femenino	VIII	20	Poco Salu...	16-30 minu...	6 a 7 horas	65-75%	Ninguna ve...	1 a 9	1 a 2	Buen dorm...				
20	Femenino	IX	21	Poco Salu...	31-60 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	10 a 18	1 a 2	Mal dormidor				
21	Masculino	VIII	26	Poco Salu...	>60 minutos	< 5 horas	>85%	Ninguna ve...	10 a 18	3 a 4	Mal dormidor				
22	Femenino	VIII	24	Poco Salu...	31-60 minu...	5 a 6 horas	<65%	Ninguna ve...	10 a 18	5 a 6	Mal dormidor				
23	Femenino	VII	24	Poco Salu...	>60 minutos	5 a 6 horas	65-75%	Ninguna ve...	10 a 18	3 a 4	Mal dormidor				
24	Femenino	VII	21	Saludable	31-60 minu...	6 a 7 horas	<65%	Ninguna ve...	10 a 18	1 a 2	Mal dormidor				

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

ES 06:56 p.m. 13/06/2021

Base de datos sueño.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Sexo	Númérico	8	0	Sexo	{1, Femenin...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	Ciclo	Númérico	8	0	Ciclo academico	{1, 1}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	Edad	Númérico	8	0	Edad	{1, 16-24}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	CalidadSubj...	Númérico	8	0	CALIDAD SUB...	{0, Muy Sal...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Latencia	Númérico	8	0	LATENCIA DEL...	{0, <=15 mi...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	Duracion	Númérico	8	0	DURACION DE...	{0, >7 horas...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	Eficiencia	Númérico	8	0	EFECIENCIA H...	{0, >85%}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	Medicament...	Númérico	8	0	USO DE FARM...	{0, Ninguna ...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	Alteraciones	Númérico	8	0	PERTURBACI...	{0, 0}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	Disfuncion	Númérico	8	0	Disfuncion diurna	{0, 0}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	Calidad	Númérico	8	0	Calidad de sueño	{5, Buen dor...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

ES 06:57 p.m. 13/06/2021

Anexo VI

Informe de similitud- Turnitin

Informe de Tesis final- Fatima Tepo

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	11 %	3 %	3 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	idoc.pub Fuente de Internet	1 %
3	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
4	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
5	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
6	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
7	repositorio-dev.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	<1 %

9	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	dSPACE.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	M. Juarranz Sanz, T. Soriano Llorca, M.E. Calle Purón, D. Martínez Hernández, A. González Navarro, V. Domínguez Rojas. "Influencia de la dieta en la aparición del cáncer colorrectal en una población de Madrid", Revista Clínica Española, 2004 Publicación	<1 %
14	blog.lapi.com.mx Fuente de Internet	<1 %
15	karantina.pertanian.go.id Fuente de Internet	<1 %
16	ruja.ujaen.es Fuente de Internet	<1 %
17	myslide.es Fuente de Internet	<1 %
18	59138fdc-a-62cb3a1a-s-sites.googlegroups.com	<1 %

Fuente de Internet

19	es.vida-estilo.yahoo.com Fuente de Internet	<1 %
20	Maria Isabel Serena dos Santos Silva Castro, Gislene de Oliveira Marques Juvino, Rodrigo Marques da Silva, Victor Cauê Lopes et al. "Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade do sono de docentes de uma faculdade privada", Revista de Divulgação Científica Sena Aires, 2019 Publicación	<1 %
21	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
22	www.msn.com Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	unamglobal.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
25	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
26	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
27	www.scielo.org.co Fuente de Internet	<1 %

28	Hande Turan, Didem Kaya Güneş, Gürkan Tarçın, Saadet Olcay Evliyaoglu. "Effect of the COVID-19 quarantine on metabolic control in children and adolescents with type 1 diabetes", <i>Endocrinología, Diabetes y Nutrición</i> , 2021 Publicación	<1 %
29	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
31	elperiodico.com.gt Fuente de Internet	<1 %
32	explora.unex.es Fuente de Internet	<1 %
33	journals.sagepub.com Fuente de Internet	<1 %
34	www.canalsalud.com Fuente de Internet	<1 %
35	www.investigacion-psicopedagogica.org Fuente de Internet	<1 %
36	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
37	www.ssa-sin.gob.mx Fuente de Internet	<1 %

		<1 %
38	www.theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
39	yosoitu.lasillarota.com Fuente de Internet	<1 %
40	moam.info Fuente de Internet	<1 %
41	archive.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado