



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

**“CALIDAD DE SUEÑO Y CONSUMO DE
BEBIDAS ENERGETICAS EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL, LIMA -
PERÚ”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autor:

Mayra Alexandra Valdivia Infantes

Asesor:

Mg. Lic. Master Giancarlo Bessombes Naveda

<https://orcid.org/0000-0001-9914-2671>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	KAREN JUDITH ADAMS UBALDO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	MASTER GIANCARLO BESSOMBES NAVEDA
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD




15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 16 words)

Top Sources

- 12%  Internet sources
 - 1%  Publications
 - 9%  Submitted works (Student Papers)
-

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios, porque sin Él nada sería posible.

A mi mamá, Ketti, una mujer noble y resiliente, quien siempre confió en mí, me acompañó en cada momento y trabajó incansablemente para hacer realidad mi educación. Ambas sabemos lo difícil que fue, por eso, cada uno de mis logros siempre será también suyo.

Agradecimiento

A mis padres, por ser mi fortaleza desde el inicio de esta investigación y por sus
sabios consejos que me impulsaron a seguir adelante.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
TABLA DE CONTENIDO	6
INDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Realidad problemática	9
1.2 Antecedentes del estudio	11
1.3 Bases teóricas.....	15
1.4 Justificación	19
1.5 Objetivos.....	20
1.6 Hipótesis	21
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS	42
ANEXOS	48

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable 1	24
Tabla 2 Operacionalización de la variable 2.....	26
Tabla 3 Frecuencia de consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Peru 2024.....	32
Tabla 4 Cantidad de consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú 2024.....	33
Tabla 5 Consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú 2024.	33
Tabla 6 índice de calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú 2024.	34
Tabla 7 Tabla cruzada Cuestionario de consumo de bebidas energéticas e índice de calidad de sueño de Pittsburgh	35
Tabla 8 Prueba de Chi cuadrado	35

RESUMEN

El consumo de bebidas energéticas en la población universitaria ha ido en aumento, con la intención de mantenerse alerta y mejorar su rendimiento académico. Sin embargo, su composición alta en cafeína y otros ingredientes, se ha visto involucrada en la alteración de la calidad de sueño, un factor fundamental para la salud cognitiva.

Objetivo: Determinar la relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú – 2024.

Metodología: Estudio de tipo descriptivo, correlacional no experimental y transversal con enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 108 estudiantes de una universidad nacional. La muestra se obtuvo por medio de muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo conformada de 48 participantes que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Las variables se evaluaron mediante dos instrumentos.

El Cuestionario de Consumo de bebidas energéticas de autoría propia, validado mediante juicio de expertos y con una confiabilidad de 0.780 según el coeficiente alfa de Cronbach.

Por otro lado, la calidad del sueño se evaluó mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). **Resultados:** Se demostró que del 12.5% de estudiantes que tenían un alto consumo de bebidas energéticas el 83.3% presentaba problemas de sueño, mientras que del 87.5% que mostraban un bajo consumo de bebidas energéticas, 90.5 % estudiantes tenían problemas de sueño. Finalmente se encontró que no hubo relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios ($p > 0.503$).

PALABRAS CLAVES: Bebidas energéticas, calidad del sueño, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

En los últimos años, el consumo de bebidas energéticas ha ido en aumento, teniendo mayor relevancia en el ámbito académico, siendo consumido por adultos jóvenes. Estas bebidas se caracterizan por ser analcohólicas, generalmente gasificadas, compuestas principalmente por cafeína y carbohidratos, aminoácidos, vitaminas, minerales, etc.(1). Además, se le atribuyen diversos beneficios como la resistencia física, mejora del rendimiento y la concentración; así como la prolongación del estado de vigilia para evitar la sensación de sueño. Sin embargo, su consumo puede interferir en las señales de alarma que brinda el cuerpo con relación al cansancio y al sueño, que son sensaciones naturales que requerimos para saber cuándo hay que descansar, lo cual podría afectar la calidad de sueño.(2)

El sueño juega un papel importante en la salud física, mental y emocional. Tener un buen descanso es importante, debido a que reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y a la vez evitan otros posibles problemas de salud.(3) La privación crónica de sueño puede generar alteraciones en el comportamiento, la atención, la memoria y el estado de ánimo.(4). Por ende, esto podría afectar en el desempeño académico de los estudiantes.

Los universitarios son un grupo vulnerable propenso a tener desordenes en cuanto a la calidad de sueño, ya que existen diversos factores que se ven relacionados. Por un lado, están las exigencias académicas propias a los estudios universitarios, que requieren mayor dedicación y esfuerzo que en las etapas anteriores, y por otro, están las exigencias

extraacadémicas (por ejemplo, trabajar para sustentarse o para ayudar a mantenerse) que implican esfuerzos adicionales.(5)

Diversos estudios previos han evidenciado problemas significativos de sueño en esta población. Por ejemplo, se realizó una investigación con estudiantes universitarios sanos y con funcionamiento cognitivo normal, donde se observó que al menos el 31% posee una mala calidad del sueño, mientras que el 28 % informa una eficiencia de sueño menor a 85%, indicando de esta manera en base a los parámetros de diagnóstico, la presencia de insomnio.(6)

En cuanto al consumo de bebidas energéticas, en el año 2019 se realizó una investigación con estudiantes de Medicina de la universidad de Copperbelt en Zambia donde buscaban determinar los efectos de las bebidas energéticas en la calidad de sueño. Para ello, participaron 195 estudiantes. Como resultado se obtuvo que el consumo de bebidas energéticas era de 27.4% y el 59.6% de universitarios tenían una mala calidad de sueño. (7). De igual manera, ese mismo año en Arabia Saudita se realizó un estudio con el objetivo de evaluar la frecuencia de consumo de bebidas energéticas en la facultad de medicina y otras facultades de la Universidad Imam Abdulrahman Bin Faisal donde participaron 1255 estudiantes, dando como resultado una mayor frecuencia de consumo en estudiantes varones no médicos. (8)

En el caso de Perú, en 2019 se realizó un estudio en la facultad de medicina humana, donde participaron 310 estudiantes, dando como resultado que la prevalencia de consumo de bebidas energéticas fue de 17%, mientras que la mala calidad de sueño fue de 93%. Sin embargo, no se halló relación entre ambas variables.(9). Esto resalta la necesidad de realizar mas investigaciones con la finalidad de identificar el impacto en la

calidad de sueño relacionado al consumo de bebidas energéticas en población universitaria.

Por ello, ante esta problemática, es necesario estudiar la relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú.

1.2 Antecedentes del estudio

A nivel internacional

Tatiana Maria Cala Ramos et al en el 2023 Colombia, en una Universidad de Medellín. Realizaron un estudio analítico de corte transversal, con la finalidad de evidenciar la asociación entre el consumo de bebidas energizantes e insomnio. Para realizar esta investigación, se incluyeron 157 participantes, estudiantes de post grado en salud no médico quirúrgicos. Se halló como resultado que el consumo de bebidas energizantes aumenta en 1.7 veces el riesgo de padecer insomnio y más de la mitad de la muestra estudiada presentaban este problema.(10)

Karime del Cisne Armijos Soto en 2020 en Ecuador, se llevó a cabo un trabajo de investigación con la finalidad de conocer los factores asociados al consumo de bebidas energizantes, así como determinar su frecuencia de consumo en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Loja. Su enfoque fue cuantitativo de nivel descriptivo, analítico y prospectivo, de corte transversal, ya que se desarrolló en un periodo de tiempo determinado. El tamaño de la muestra fue de 171 estudiantes. Se obtuvo como resultado que su consumo se relaciona con actividades académicas, de las cuales destacó un 27.6% siendo el motivo disminuir las horas de sueño. Además, se destaca el consumo de dichas bebidas tanto en varones y mujeres con un 88.3% - 70.80%. Las bebidas energizantes que

más consumieron los estudiantes fue Red bull y V220 y su frecuencia de consumo fue de 1-3 bebidas por semana.(11)

Rivadeneira et al en 2017 en México, realizaron la siguiente investigación con la finalidad de determinar los efectos de las bebidas con cafeína en la calidad de sueño en alumnos de Medicina de la universidad popular autónoma del Estado de Puebla. El diseño elegido fue descriptivo, transversal observacional y correlacional. Se analizaron 170 estudiantes. Como resultado se obtuvo que el 82.3% de los estudiantes consume bebidas con cafeína. Respecto a la calidad de sueño se reportó que el 27.6% presenta mala calidad de sueño y 4.11% muy mala calidad de sueño. Se llegó a la conclusión que existe una correlación positiva (0.018) entre ambas variables. Por lo tanto, podemos decir que el consumo de bebidas con cafeína disminuye la calidad de sueño. (12)

Moez Al- Islam E Faris et al en el 2016, en Emiratos Árabes, realizaron un estudio en distintas facultades de la universidad de Sharjah. El objetivo del estudio fue investigar la prevalencia del consumo de bebidas energéticas con cafeína y su asociación con la calidad de sueño en estudiantes universitarios. El estudio fue de corte transversal donde participaron 919 adultos de distintas facultades, de los cuales fueron 237 hombres y 682 mujeres. Como resultado se obtuvo que 376 estudiantes consumían bebidas energéticas de forma regular. Además, un 50% de los estudiantes tenían patrones de sueño normales, mientras que el resto tenían problemas para dormir, entre ellos se menciona la ansiedad y sueño intermitente. Se demostró que existe una significancia ($p < 0.05$). Por lo tanto, podemos decir que existe relación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño.(13)

A nivel nacional

Vigo Rabanal en 2022 en Perú- Chiclayo, realizó una investigación con la finalidad de poder describir la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo. El presente estudio fue de corte transversal descriptivo, donde participaron 117 estudiantes de dicha facultad, siendo seleccionados por muestreo aleatorio. Se obtuvo como resultado que el consumo de bebidas energéticas fue de un 15.8% y dos de cada tres estudiantes presentan una mala calidad de sueño con un 67%, donde destaca la facultad de odontología con un 86%. (14)

Rivera Ruiz; Vásquez Monsalve en 2021 en Perú-Chiclayo, Realizaron un estudio con la finalidad de determinar la relación entre el consumo de bebidas energizantes y la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana en una universidad privada de Pimentel. El método utilizado fue un estudio de corte transversal, observacional y analítico, donde la muestra fue de 169 participantes. Para poder obtener los datos se utilizó el cuestionario de caracterización de bebidas energizantes y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Los resultados del estudio indican que el 71.01% han consumido bebidas energizantes, siendo el 86.7% de las personas que consumen bebidas energizantes quienes presentan mala calidad de sueño. Además, la asociación entre el consumo de bebidas energizantes y la calidad de sueño no es estadísticamente significativa, ya que el valor de p es 0.613. (15)

Laquise en 2020 en Huánuco-Pillco Malca, realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la calidad de sueño, cefaleas, alteraciones en la frecuencia cardíaca con el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de 1ro a 5to de la facultad de Medicina de la Unheval. El método de estudio fue observacional,

analítico de casos y controles. La población fue de 219, de los cuales 98 fueron escogidos como parte de la muestra. Según los resultados la calidad de sueño y presencia de cefaleas presentan una relación significativa con el consumo de bebidas energizantes. Sin embargo, la frecuencia cardiaca no se encontró asociada con el consumo de dichas bebidas.(16)

García Huaroto Marianella Estefanía en 2019 en Perú se realizó un estudio con la finalidad de determinar el consumo de psicoestimulantes en los estudiantes de una escuela de Medicina Humana en la Universidad San Juan Bautista en Chincha. El estudio es cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra utilizada fue de 133 estudiantes de Medicina, para ello se utilizó muestreo probabilístico. Como resultado se obtuvo que el consumo de bebidas energizantes fue medio con un 53%.(17)

A nivel local

Burga Vásquez en 2021 en Perú- Lima, se llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana de 5to y 6to año de la universidad Ricardo Palma. El estudio fue de tipo observacional analítico y transversal. La población estuvo compuesta por 360 estudiantes. Como resultado se obtuvo que la correlación de estudiantes que consumían bebidas energéticas y presentaban una mala calidad de sueño fue de 87.2%. Por lo tanto, se concluye que existe una asociación significativa entre ambas variables ($p= 0.038$) y podemos decir que el consumo de bebidas energéticas es un factor relevante para presentar mala calidad de sueño en los estudiantes de medicina. (18)

Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú?

Problemas específicos:

- ✓ ¿Cuál es el consumo de bebidas energéticas en los estudiantes de una universidad nacional de Lima, Perú?
- ✓ ¿Como es la calidad de sueño en los estudiantes de una universidad nacional de Lima, Perú?

1.3 Bases teóricas

Sueño

El sueño es un estado natural necesario para la vida humana. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el sueño se define como un período fisiológico de reposo que permite al cuerpo y a la mente descansar y restablecerse(19). Además, tiene ciertas características que van desde la reducción de la conciencia y la reactividad ante estímulos externos, hasta la inmovilidad y la relajación muscular, se caracterizan por la periodicidad diaria, posturas estereotipadas, y su ausencia produce importantes cambios conductuales y fisiológicos.(20) Es un estado reversible, lo cual lo diferencia de cualquier otra condición patológica como el estado de coma(21) El sueño es importante en la salud mental. Los estudios demuestran que la cantidad y calidad de sueño influyen directamente en la salud psicológica, comprometiendo el estado de ánimo y la regulación emocional.(22) Asimismo, el sueño ocupa la tercera parte de la vida de las personas y se evidencia que la privación del sueño puede causar la muerte más rápido, incluso que la privación total de los alimentos(23).

Fases del sueño

El sueño presenta dos fases: NO REM y fase REM(24)

Etapa NREM: Abarca un 75% del tiempo total del sueño.(24). Es también conocido como sueño profundo y consta de 4 fases (25)

- **FASE I:** Conocido como sueño superficial, ya que es una etapa de sueño ligero. Se caracteriza por disminuir de manera leve la respiración, el ritmo cardiaco y se relaja el tono muscular.
- **FASE II:** Esta fase se conoce también como sueño superficial ya que comparten las mismas características de la fase anterior. Sin embargo, en esta fase el musculo se relaja más, y desaparecen los movimientos oculares.
- **FASE III:** En esta fase entramos a lo que se conoce como sueño profundo. Es la etapa fundamental para que las personas descansen de manera subjetiva y objetivamente.
- **FASE IV:** Junto con la tercera fase constituye un periodo importante de la recuperación física. Se caracteriza por un completa relajación de los músculos.

ETAPA REM: Suele abarcar entre el 20-25% sueño nocturno. Se presenta a los 16 a 120min, después de quedarse dormido.(24). En esta etapa el tono muscular es completamente nulo, la frecuencia cardiaca y respiratoria se presentan de manera irregular, así como también aumenta el metabolismo basal, y se manifiestan los movimientos oculares rápidos.

Calidad de sueño

La definición de calidad de sueño engloba varias características como el tiempo de sueño, porcentaje de fases de sueño y ciclos. A la vez, se ven involucrados otros

factores como la latencia para conciliar el sueño y periodos de vigilia durante el sueño, etc. En conclusión, se considera que la normalidad del conjunto de los parámetros mencionados anteriormente se asocia de manera positiva con el concepto de un buen dormir y el descanso logrado.(24)

La calidad del sueño se refiere a la percepción que una persona tiene acerca de su proceso de sueño, que se basa en la cantidad de horas, siendo esencial en el ser humano ya que facilita la recuperación del organismo. Se recomienda dormir entre 7 a 8 horas diarias para un rendimiento superior en las actividades diurnas. Por ende, si no se consigue el descanso requerido, puede causar una reducción en las tareas diarias.(26)

Horas de sueño

En el año 2015 La National Sleep Foundation convocó un panel de expertos con la finalidad poder realizar recomendaciones sobre la duración del sueño por grupos de edad, empezando desde recién nacidos, hasta adultos mayores. Según este estudio, nos indica que las horas de sueño recomendadas para adultos jóvenes y adultos es de 7 a 9 horas.(27)

Bebidas energizantes

Las bebidas energéticas se refieren a un tipo de bebida no alcohólicas, que presentan propiedades estimulantes (28) En 1960, se introdujeron las bebidas energéticas en Europa y Asia. En otros países como Austria aparecieron como una marca muy conocida en 1987 y se expandieron por todo el mundo en los años siguientes. A medida que se han popularizado, su consumo ha aumentado exponencialmente y ahora se han convertido en una industria multimillonaria.(29)

Asimismo, debido a su composición, además de los carbohidratos típicamente derivados del azúcar, no proporcionan una cantidad significativa de energía, pero sí son estimulantes debido a su presencia de cafeína y otros ingredientes.(30)

Composición de las bebidas energéticas

Generalmente, estas bebidas contienen cafeína y/o taurina junto con otros ingredientes que varían según su presentación y marca, como glucuronolactona, guaraná, ginseng, mezclas de vitaminas del complejo B, edulcorantes calóricos (azúcar, glucosa, fructosa, jarabe de alta fructosa) y no calóricos (acesulfame K, sucralosa y stevia), sodio, inositol, carnitina, extractos de café y té verde, etc.(30).

Sin embargo, los ingredientes principales son:

- **Cafeína:**

La cafeína es un alcaloide natural, antagonista competitivo de los receptores de adenosina. Sus efectos se enfocan en los sistemas nervioso central, respiratorio, cardiovascular y musculoesquelético.(31) Se puede encontrar en alimentos, como el chocolate, o en bebidas, como refrescos, café y té. Su principal función es aumentar el estado de alerta y la concentración al estimular el sistema nervioso central.(32)

- **Taurina:**

La taurina es un compuesto azufrado derivado de la cisteína. Se encuentra naturalmente en diversos alimentos como: crustáceos, mejillones, mejillones, Almejas, etc. Sin embargo, se sintetizan cantidades mínimas en el hígado.(33) Entre sus principales funciones destacan la formación de

sales biliares, la estimulación neuronal y la modulación del flujo del calcio.

La ingesta diaria promedio normal de taurina en los seres humanos se estima entre 40 – 400mg. (30) La Clínica Mayo recomienda no más de 3000 mg al día.(34)

Sin embargo, el consumo de taurina proveniente de bebidas energéticas puede ser más elevado. El contenido de taurina en las bebidas energéticas es variable. Según un estudio realizado nos indica que las cantidades se encuentran en un rango de e 71 a 3105 mg.(35)

1.4 Justificación

La importancia de la presente investigación radica en abordar una problemática de salud relevante en el ámbito universitario, al buscar determinar la relación entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad Nacional Lima, Perú. En una investigación realizada en España sobre el uso, efectos y asociaciones de las bebidas energéticas en estudiantes universitarios, se encontró que un 70% consume estas bebidas con el fin de mantenerse despiertos (36). Esta práctica frecuente puede influir negativamente en el sueño, alterando el ritmo de descanso natural del cuerpo, lo que conlleva a generar efectos adversos en la salud.

La calidad de sueño depende de factores como la cantidad de horas que duerme una persona, lo cual es importante, ya que define el desempeño en las actividades diurnas (26).

En el contexto Local, se realizó un estudio en Lima en el 2021 con el objetivo de determinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana de 5to y 6to año de la universidad Ricardo Palma,

obteniendo como resultado una asociación significativa entre ambas variables(18). Sin embargo, dicha investigación representa el único antecedente identificado en la ciudad de Lima, lo que evidencia una limitada exploración del tema en universidades limeñas, particularmente en instituciones nacionales. Por ende, la presente investigación aportará información adicional desde el contexto de una universidad nacional, sumándose a la evidencia existente y fortaleciendo el conocimiento sobre esta problemática para futuras investigaciones.

Los resultados obtenidos en este estudio son de gran relevancia para el personal de salud, quienes podrán incentivar a la prevención mediante la promoción de un menor consumo de bebidas energéticas y la mejora de la calidad de sueño de los estudiantes. Asimismo, estos resultados podrán ser utilizados para diseñar estrategias educativas y campañas de promoción de hábitos saludables dirigidos a estudiantes universitarios.

En conclusión, este estudio busca aportar información actualizada sobre la relación entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en una universidad Nacional Lima-Perú 2024. Los hallazgos que se obtengan, junto con investigaciones previas, ampliarán la visión que se tiene acerca del tema. A la vez, se podrán realizar comparaciones y establecer diferencias entre sí con la finalidad de promover hábitos de vida saludable en la población estudiantil.

1.5 Objetivos

Determinar la relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú.

Objetivos específicos:

- ✓ Describir la frecuencia y cantidad de consumo de bebidas energéticas en los estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú.

- ✓ Evaluar la calidad de sueño mediante el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh en los estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú.

1.6 Hipótesis

HO: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad peruana de Lima, Perú.

HI: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad peruana de Lima, Perú.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, descriptivo y correlacional con enfoque cuantitativo. Es descriptivo, ya que su finalidad es describir situaciones y sucesos, de ese modo detallarlos como son y como se manifiestan. Además, busca recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables. A la vez, tuvo un alcance correlacional ya que pretenden responder a una pregunta de investigación y su objetivo es conocer la relación que exista entre dos variables (37). El tipo de diseño fue no experimental, dado que no existe manipulación de variables, el investigador observa lo que ocurre de manera natural, sin influenciar de manera alguna (38) Asimismo, fue un estudio transversal porque se realiza en un momento específico y determinado de tiempo (39)

Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 108 estudiantes universitarios con edad mayor o igual a 18 años y menor de 30 años de una universidad Nacional, Lima, Perú.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes con edad mayor o igual a 18 años y menor a 30 años.
- Estudiantes que consuman bebidas energéticas
- Se encuentran actualmente matriculados en la universidad
- Estudiantes de cualquier facultad.

Criterios de Exclusión

- Tener menos de 18 años y más de 30 años.
- No se encuentran matriculados en la universidad.
- Personas externas que no estén inscritos en ninguna facultad.

Tipo de Muestreo

El tipo de muestreo seleccionado fue no probabilístico por conveniencia ya que la selección de los participantes se basó en la accesibilidad y disponibilidad de los estudiantes durante la recolección de datos. Posteriormente, para el análisis, solo se consideró a aquellos estudiantes que consumían bebidas energéticas, ya que son el grupo relevante para los objetivos del estudio. (40)

Muestra

El tamaño de la muestra final fue de 48 estudiantes universitarios, con edad mayor o igual a 18 y menor de 30 años de a una universidad nacional de Lima, Perú.

Identificación de variables

Variable: Calidad de sueño.

La calidad de sueño es un determinante importante de la salud, así mismo, favorece la buena calidad de vida. El sueño es un estado funcional y reversible. Según la evidencia, nos indica que existe una relación significativa entre las alteraciones del sueño y el estado de salud físico y psicológico de una persona. Las alteraciones en los patrones de sueño, se ha visto con mayor frecuencia en adultos jóvenes, en especial, en la población universitaria.(41)

Variable: consumo de bebidas energéticas

Las bebidas energizantes no tienen una definición exacta, pero se las distingue por ser bebidas sin alcohol, con cafeína, taurina y/o vitaminas, y comercializadas por sus potenciales efectos estimulantes y energéticos.(42) Asimismo, dichos efectos, son beneficiosos en contextos de estudio o diversión, siendo de mucho interés por los jóvenes.(33).

Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable 1

Variables	Tipo de variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Punto de corte	Escala de medición	Instrumento
Calidad de sueño	Cualitativa	El grado de conformidad que una persona siente respecto a su experiencia de sueño.	Calidad de sueño subjetiva	Calidad de sueño	Sin problemas de sueño	<5 Puntos	Ordinal	Cuestionario
			Latencia de sueño	2. Tiempo que tarda en dormir 5a. No poder dormir durante la primera hora				
			Duración del dormir	4. Horas efectivas dormidas por noche				
			Eficiencia de sueño habitual	(Número de horas dormido) / (Número de horas en cama) x100. $4/(3-1) \times 100$	Presenta problemas de sueño	>5 Puntos		
			Alteraciones del sueño	5b. Despertarse durante la noche o la madrugada. 5c. Levantarse temprano para ir al baño.				

	5d. No poder respirar bien.
	5e. Toser o roncar ruidosamente.
	5f. Sentir frío. 5g. Sentir demasiado calor
	5h. Tener pesadillas o malos sueños. 5i. Sufrir dolores.
	5j. Otras razones.
Uso de medicamentos para dormir	6.Tomar medicinas para dormir por su cuenta o recetadas por el médico
Disfunción diurna	7.Sentir somnolencia o problema para mantenerse despierto
	8.Problema 5-6=3 para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a)

Tabla 2. Operacionalización de la variable 2

VARIABLES	Tipo de variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Punto de corte	Escala de medición	Instrumento
Consumo de Bebidas energéticas	Cualitativo	Son un tipo de bebida no alcohólicas, que presentan propiedades estimulantes.	Frecuencia de consumo de bebidas energéticas	2. ¿Con que frecuencia consume dicha bebida?	Alto consumo de bebidas energéticas	5-8 puntos	Ordinal	Cuestionario
			Cantidad de consumo de bebidas energéticas	3. ¿Cuándo consume la bebida energética, ¿cuántas latas o botellas consume?	Bajo consumo de bebidas energéticas	2-4 puntos		

Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Técnica

La técnica seleccionada fue la encuesta debido a su eficacia para recopilar información de manera estructurada de un grupo de personas por medio de un cuestionario (37). En este caso se utilizaron dos cuestionarios: El índice de calidad de sueño de Pittsburgh y el Cuestionario de consumo de Bebidas energéticas, de autoría propia. Ambos fueron aplicados mediante la plataforma digital de Google Forms.

Instrumento

Calidad de sueño

Para la evaluación de calidad de sueño se utilizó el cuestionario Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (Anexo 2), el cual fue desarrollado por Buysse y Col, y fue validado en Estados Unidos en 1989. El siguiente cuestionario cuenta con 19 preguntas de autoevaluación y 5 dirigidas al compañero de habitación o de cama, de las cuales solo las 19 primeras son utilizadas para el puntaje global. Estas preguntas son agrupadas en 7 ítems como: calidad subjetiva de sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones de sueño, uso de medicación para dormir y difusión diurna. La suma de las puntuaciones de estos ítems da un puntaje total de 0-21 puntos, donde un resultado menor a 5 fue denominado “sin problemas de sueño”, de ahí en adelante se considera la posibilidad de tener problemas con el sueño.(43)

Las propiedades psicométricas fueron aceptables, donde la consistencia interna fue de 0.83 (alfa de Cronbach). A la vez, en cuanto a la validez, un puntaje >5 presenta una sensibilidad de 89.6% y especificidad de 86.5%. Por último, se llegó a la conclusión que el instrumento puede ser utilizado para la actividad asistencial y el ámbito psiquiátrico. (44)

Luna Solis, Ybeth et al. en 2015 realizaron un estudio para poder adaptar este instrumento a la población peruana. Para ello, se utilizó una muestra de 4445 adultos de Lima-Metropolitana y Callao. La evaluación de la consistencia interna mostro un coeficiente de confiabilidad de 0.56 (alfa de Cronbach), respecto a la validez se utilizó el análisis factorial, el cual produjo tres factores que explicaron el 60.2% de la varianza.

En cuanto al primer factor, estuvo conformado por: calidad subjetiva de sueño, latencia del sueño, eficiencia del sueño y perturbaciones del sueño en el último mes, con cargas factoriales de 0.55, 0.64, 0.70, 0.52. En el segundo factor se encuentra la disfunción diurna con una carga de 0.57 y el último factor conformado por duración del sueño y uso de medicamentos para dormir con cargas de 0.58 y 0.59. En conclusión, según este estudio, el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh tiene propiedades psicométricas favorables y es válido para ser utilizado en la población de Lima Metropolitana y Callao.(43,44)

Consumo de bebidas energéticas

Para la evaluación del consumo de bebidas energéticas se utilizó un cuestionario de elaboración propia (Anexo 3) diseñado específicamente para estudiantes universitarios. La validación del instrumento se realizó por medio de juicio de expertos (Anexo 4), donde participaron tres profesionales del área de Nutrición quienes evaluaron los ítems en base a nueve indicadores: claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia., Intencionalidad, Consistencia, Coherencia y metodología, utilizando una escala cualitativa de 0 a 100%. El promedio obtenido en la evaluación fue de 88.8% y según su aplicabilidad, procede su aplicación.

Una vez validado el cuestionario, se realizó una prueba piloto a 20 estudiantes universitarios con características semejantes a los evaluados, teniendo en cuenta los criterios

de inclusión y exclusión con la finalidad de evaluar el nivel de confiabilidad por medio del α de Cronbach, se obtuvo un puntaje de 0.780 (Anexo 5), lo que indica un nivel de confiabilidad aceptable.

Para la valoración del cuestionario, se sumaron los puntajes de ambas preguntas, teniendo como punto de corte, lo siguiente:

- 2-4 puntos: bajo consumo de bebidas energéticas
- 5-8 puntos: Alto consumo de bebidas energéticas

Procedimientos y recolección de datos

Recolección de datos

Debido a restricciones institucionales, no se logró obtener el permiso del área de recursos humanos para aplicar los cuestionarios de manera presencial dentro de la universidad. Por esta razón, para garantizar la recolección de datos sin afectar la participación de los estudiantes, se optó por realizar los cuestionarios mediante Google Forms (Anexo 6) de manera presencial asistida, como una alternativa metodológicamente válida, facilitando el acceso y la disponibilidad del cuestionario para los participantes.

En primer lugar, se acudió a los exteriores de la universidad donde se invitó directamente a los estudiantes a participar en el estudio, explicándole los objetivos y la importancia de la investigación. A quienes aceptaban participar, se les envió por medio de WhatsApp el formulario, el cual completaron utilizando sus propios dispositivos móviles. Durante el llenado del cuestionario, se brindó la orientación necesaria para cualquier duda que pueda surgir.

Antes de iniciar el cuestionario, todos los participantes aceptaron el consentimiento

informado (anexo 7) de manera obligatoria. Se solicitó el nombre únicamente como parte del formulario, sin ser utilizado en el análisis estadístico, asegurando la confidencialidad y la confiabilidad de las respuestas, cumpliendo con los principios éticos de la investigación. La recolección de datos se llevó a cabo durante siete días en el mes de noviembre del 2024.

Así mismo, para garantizar la calidad de la información obtenida, se realizó una revisión posterior de todos los formularios, aplicando los criterios de inclusión y exclusión definidos para poder clasificar a los estudiantes según los objetivos del estudio. De este modo, se logró obtener 48 estudiantes que cumplieron con los criterios requeridos y fueron elegidos para el presente estudio.

Procesamientos de datos

Una vez recolectados todos los datos de los cuestionarios, se procedió a transferir la información al programa Microsoft Excel para su limpieza. Este proceso se llevó a cabo con la finalidad de eliminar registros incompletos y la detección de posibles duplicados, para ello, se revisaron las respuestas de cada participante, lo que permitió asegurar la validez de los datos. Luego, la información fue importada al software estadístico IBM SPSS versión 25 para realizar los procesos estadísticos correspondientes. Para la codificación de las variables, se realizó la conversión de las respuestas cualitativas a códigos numéricos, facilitando así su procedimiento en el software. Posteriormente, se realizaron análisis descriptivos para cada variable, asimismo se evaluó la correlación entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas. Las variables son cualitativas, categorizadas por medio de puntos de corte, ambos fueron medidos en escala ordinal. Es por ello, por lo que se escogió la prueba inferencial de Chi Cuadrado, ya que dicha prueba se utiliza en estudios correlacionales con la finalidad de evaluar la hipótesis (37). Sin embargo, debido al tamaño reducido de la

muestra, se optó por considerar los resultados de la prueba exacta de Fisher, quien también permite evaluar la asociación entre variables categóricas pero enfocado en muestras pequeñas (45). El nivel de significancia adaptado fue $\text{Alfa} = 0.05$. Los resultados obtenidos se presentaron en tablas para mayor comprensión de estos.

Aspectos éticos

Teniendo en cuenta los principios éticos, los cuales son: no maleficencia, beneficiaria, Autonomía y justicia. Se informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación y se indicó que todos los datos obtenidos serán exclusivamente con fines académicos, lo cuales no genera ningún tipo de daño a su persona. Respecto a la beneficiaria, el siguiente estudio busca aportar información y promover la salud en la población universitaria. En cuanto al principio de la autonomía, se garantizó que la participación de los estudiantes sea de manera voluntaria, previa aceptación de un consentimiento informado digital, el cual se presentó al inicio del cuestionario. Por último, el principio de la justicia tiene como objetivo garantizar que la selección de los participantes sea por igual, asegurando que todos los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión tuvieran la misma oportunidad de participar en el estudio(46)

Dado que se trata de un estudio no experimental, sin manipulación de las variables, ni intervención directa de los participantes no fue gestionada la evaluación formal por un comité de ética. Sin embargo, se respetaron todos los principios éticos fundamentales, incluyendo el consentimiento informado, el anonimato y la privacidad de los participantes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En el siguiente capítulo, se presentan los resultados de la investigación

Frecuencia de consumo de bebidas energéticas

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas energéticas, se observa que la frecuencia de consumo de dichas bebidas fue mayor en la categoría de “1 vez al mes” (n=17) 35.4% y “1 vez a la semana” (n=17) 35.4% mientras que en la categoría “a diario” se obtuvo una menor frecuencia de consumo (n=1) 2.1%.

Tabla 3 Frecuencia de consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú.

	Frecuencia	Porcentaje
1 vez al mes	17	35,4
1 vez a la semana	17	35,4
2-4 veces por semana	13	27,1
A diario	1	2,1
Total	48	100,0

Cantidad de consumo de Bebidas energéticas

En la siguiente tabla se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios (64,6%) consume una lata o botella de bebida energética, lo cual es una ingesta mínima. Por otro lado, el 27,1% reporta un consumo de dos latas o botellas, y solo un 8,3% consume tres latas o botellas.

Tabla 4 Cantidad de consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú.

	Frecuencia	Porcentaje
1 lata o botella	31	64,6
2 latas o botellas	13	27,1
3 latas o botellas	4	8,3
Total	48	100,0

Consumo de bebidas energéticas

Como podemos observar en la siguiente tabla, se muestra la distribución de los estudiantes según el nivel de consumo de bebidas energéticas clasificándolos como bajo o alto consumo. Se observa que la mayoría de encuestados (87.5%) presenta un bajo consumo de bebidas energéticas, mientras que solo el (12.5%) tiene un alto consumo.

Esto indica que la mayoría de los estudiantes universitarios suele tener un consumo bajo de bebidas energéticas y solo un grupo mínimo tiene un consumo elevado. Estos datos serán clave para analizar si la calidad de sueño se ve influenciada con el bajo o alto consumo de dichas bebidas.

Tabla 5 Consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo consumo de bebidas energéticas	42	87,5
Alto consumo de bebidas energéticas	6	12,5
Total	48	100,0

Calidad de sueño

Respecto a la calidad de sueño, notamos que la mayoría de los estudiantes universitarios presentaban problemas de sueño con un porcentaje de 89.6% (n=43), mientras que solo el 10.4% se encuentra en la categoría “sin problemas de sueño” (n=5).

Tabla 6. Indicé de calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima – Perú.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Sin problemas de sueño	5	10,4	10,4
Con problemas de sueño	43	89,6	100,0
Total	48	100,0	

Relación entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas

En la siguiente tabla podemos observar que el 90.5% de estudiantes universitarios que tienen un bajo consumo de bebidas energéticas presentan problemas de sueño, mientras que el 9.5% no los tiene. Por otro lado, en el caso de estudiantes que tuvieron un alto consumo, el 83.3% también presentan problemas de sueño y el 16.7% no reporta alteraciones.

De manera general, podemos decir que la mayoría de los estudiantes manifestó problemas de sueño, independientemente del nivel de consumo de bebidas energéticas. Sin embargo, predomina el 90.5% en aquellos que presentaban un bajo consumo de bebidas energéticas en comparación de los que tenían un alto consumo con un 83.3%.

Tabla 7. Tabla cruzada Cuestionario de consumo de bebidas energéticas e índice de calidad de sueño de Pittsburgh

			Índice de calidad de sueño de Pittsburgh		
			Sin problemas de sueño	Presenta problemas de sueño	Total %
Consumo de bebidas energéticas	Bajo consumo (V1)	Recuento	4	38	42
		% dentro de la V1	9,5%	90,5%	100,0
	Alto consumo (V2)	Recuento	1	5	6
		% dentro de la V2	16,7%	83,3%	100,0
	Total	Recuento	5	43	48
		% dentro de consumo de bebidas energéticas	10,4%	89,6%	100,0

Para evaluar la relación entre ambas variables, se aplicó la prueba de Chi cuadrado. Esta prueba dio como resultado $P=0.592$. No obstante, dado que dos casillas son mayores al 50% y han presentado frecuencias esperadas menores a 5, se optó por utilizar la prueba exacta de Fisher, al ser más adecuada en muestras pequeñas. El resultado fue de $P=0.503$.

Al ser ambos resultados >0.05 , no se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que no se encontró una asociación significativa entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas.

Tabla 8. Prueba de Chi cuadrado y Prueba exacta de Fisher

	Valor	df	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,287 ^a	1	,592		
Corrección de continuidad	,000	1	1,000		
Razón de verosimilitud	,254	1	,615		
Prueba exacta de Fisher				,503	,503
Asociación lineal por lineal	,281	1	,596		
N de casos válidos	48				

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la presente investigación se buscó determinar la relación entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios. El estudio se realizó con una muestra de 48 estudiantes en una universidad nacional de Lima, Perú. Los resultados obtenidos no mostraron una relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios ($P= 0.0503$).

Estos hallazgos coinciden con los de Rivera Ruiz y Vásquez en 2021 quienes realizaron una tesis con el mismo objetivo de determinar la relación entre el consumo de bebidas energizantes y la calidad de sueño en estudiantes universitarios, concluyendo que, pese a que el 86.7% de estudiantes consumían bebidas energizantes y presentaban mala calidad de sueño, no se halló asociación significativa ($P=0.613$) (15). Es importante destacar que el tamaño de la muestra fue mayor en dicha investigación y se utilizó un muestreo probabilístico, lo cual incrementa la representatividad de los datos y mejora la capacidad del estudio para identificar posibles asociaciones entre variables al reducir el sesgo (37).

De manera similar, Muñoz en 2019 utilizando el mismo tipo de muestreo y con una muestra mayor, encontró que no existe relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas (9). Esto refuerza la idea de que independientemente del tamaño muestral, puede que la asociación entre consumo de bebidas energéticas y calidad de sueño no sea tan marcada en la población universitaria.

No obstante, en el estudio de Rivadeneyra et al 2017 en México, encontraron una correlación positiva entre el consumo de bebidas con cafeína entre ellas las energéticas y la calidad de sueño en estudiantes de medicina ($P=0.018$). Cabe señalar que dicho estudio no se centró exclusivamente al consumo de bebidas energéticas, sino que también incluyó otras

fuentes de cafeína como el café, té, chocolate, coca cola, etc. lo cual pudo influir en la relación positiva encontrada entre las variables, ya que el consumo de café fue mayor en comparación con el de las bebidas energéticas consideradas en la investigación (12).

Asimismo, en el estudio de Cala Ramos et al. (2023) en Colombia, se evidenció que el consumo de bebidas energizantes aumentaba en 1.7 veces el riesgo de padecer insomnio, resaltando una asociación directa entre ambas variables. En esta investigación conto con una muestra de 157 estudiantes, superior al tamaño muestral de la presente investigación y se empleó un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, lo que refuerza la validez y representatividad de los resultados obtenidos. Por otro lado, los participantes eran estudiantes de postgrado, quienes suelen enfrentar mayores exigencias académicas, a diferencia de la presente investigación, que se realizó con estudiantes universitarios en general (10).

A la vez, Moez Al-Islam Faris et al. (2016) en Emiratos Árabes Unidos reportaron una significancia estadística ($p < 0.05$) entre el consumo de bebidas energéticas y los patrones anormales de sueño, como ansiedad y sueño intermitente; el tamaño de la muestra fue similar al estudio previamente mencionado. Sin embargo, no se menciona sobre cuál fue el tipo de muestreo utilizado (13)

En el contexto Local, Burga Vásquez (2021) encontró una relación significativa ($p = 0.038$) entre el consumo de bebidas energéticas y la mala calidad de sueño en estudiantes de medicina, con un 87.2%. La muestra estuvo conformada por 360, los resultados obtenidos pueden atribuirse a factores como las características particulares de la población estudiada, dado que los estudiantes de Medicina suelen estar sometidos a una alta carga de estrés, lo cual puede influir tanto en la calidad de sueño como el consumo de bebidas energéticas (18).

En cuanto al consumo de bebidas energéticas, en el presente estudio se observó que solo el 12.5% de los estudiantes presentaron un consumo alto, lo que indica una baja prevalencia de este hábito entre los participantes. Este porcentaje fue inferior en comparación con otros estudios, como el de Vigo Rabanal en 2022 en Perú, donde mencionan que el consumo de bebidas energéticas era de 15.8% (14). De manera similar, en el estudio de Rivadeneyra et al 2017 también se reportó un elevado consumo de bebidas con cafeína, alcanzando el 82.3%, aunque en este caso se incluyeron otro tipo de bebidas, no solo energéticas (12).

En cuanto a la calidad de sueño, se encontró que el 89.9% de los estudiantes presentaba problemas de sueño, este porcentaje resulta ser elevado en comparación con el estudio de Rivadeneyra et al en 2017 que reportó que el 27.6% presentaba mala calidad de sueño y el 4.11% muy mala calidad de sueño (12). Asimismo, Vigo Rabanal en 2022, concluyó que el 67% de cada 2 a 3 estudiantes tenían problemas con el sueño (14)

Los resultados de esta investigación tienen la finalidad de motivar a futuros tesisistas a seguir investigando sobre el tema, con el propósito de inculcar e informar a la población sobre los efectos adversos del consumo de bebidas energéticas, así como promover la prevención de trastornos del sueño en estudiantes universitarios.

Asimismo, los hallazgos encontrados podrán servir como información útil para el desarrollo estrategias de promoción de la salud y la mejora de la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Esta investigación resalta la necesidad de fomentar buenos hábitos de sueño dentro en el entorno universitario, teniendo en cuenta que el descanso adecuado es fundamental para el rendimiento académico.

Por último, los resultados contenidos podrán ser comparados con investigaciones similares, lo que permitirá seguir ampliando el conocimiento sobre el tema.

Limitaciones

Durante la siguiente investigación se presentaron algunas limitaciones. Una de ellas fue la dificultad para obtener el permiso de manera formal por parte de la institución educativa, lo que impidió la aplicación presencial de los cuestionarios, por lo que se optó por recopilar la información mediante una herramienta digital, como Google Forms, lo cual, si bien facilitó el acceso de los participantes, también pudo haber excluido a estudiantes sin acceso a internet o con bajo interés en responder encuestas virtuales, generándose un posible sesgo.

Así mismo, el reducido número de participantes que cumplían con los criterios de inclusión limitó el tamaño de la muestra, afectando la posibilidad de generalizar los resultados a una población universitaria más amplia. Además, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que significa que no todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados, lo cual puede haber introducido a sesgos de selección afectando la representatividad de los datos.

Implicancias

A nivel práctico, si bien no se halló una relación estadísticamente significativa entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño, se demostró que la mayoría de los estudiantes presentaba una mala calidad de sueño, lo cual representa un problema importante en la salud universitaria. Este hallazgo sugiere la necesidad de implementar estrategias institucionales enfocadas en la promoción de hábitos saludables de descanso y manejo del estrés, independientemente del consumo de bebidas energéticas.

Finalmente, desde una perspectiva metodológica, la presente investigación proporciona información actualizada y puede contribuir en ampliar la base de conocimiento sobre los factores que afectan el sueño en estudiantes universitarios. Además, la recolección de datos mediante encuestas digitales representa un modelo viable para futuras investigaciones en contextos similares, especialmente cuando existen limitaciones de acceso o recursos, aunque también invitan a reflexionar sobre los desafíos metodológicos como el sesgo de selección y la representatividad de la muestra.

Conclusiones

- En el siguiente estudio, no se encontró una asociación significativa entre las variables calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de una universidad nacional Lima- Perú. Los resultados obtenidos según la prueba exacta de Fisher fueron $P= 0.503$.
- La mayoría de los participantes presento un bajo consumo de bebidas energéticas en comparación de otros estudios (87.5%) lo cual puede influenciar en la falta de relación significativa.
- Un alto porcentaje de estudiantes (89.9%) presento problemas de sueño, esto recalca la necesidad de incentivar a llevar mejores hábitos en la población universitaria.

Recomendaciones

- Coordinar y realizar campañas educativas en las universidades sobre el impacto de las bebidas energéticas en la calidad de sueño.
- Promover estrategias de estudio que permitan un adecuado rendimiento académico sin comprometer el descanso nocturno, como técnicas de organización del tiempo, rutinas de sueño estables y pausas activas.
- Fomentar la realización de nuevas investigaciones en diferentes tipos de población y con muestras más amplias, con el fin de seguir explorando la posible relación entre la calidad del sueño y el consumo de bebidas energéticas, incorporando además otras variables asociadas al estilo de vida.

REFERENCIAS

1. Rivera Ramírez LA, Ramírez Moreno E, Valencia Ortiz AI, Carlos Ruvalcaba J, Arias Rico J. Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. *JONNPR*. 2021; 6(1):177–188.
2. Ramón Salvador DM, Cámara Flores JM, Cabral León FJ, Juárez Rojop IE, Díaz Zagoya JC. Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. *Salud en Tabasco*. 2013;19(1):10–14.
3. Bosch K, Riumalló H, Morgado M. Conociendo el sueño: beneficios y trastornos. Lima: Universidad de los Andes; 2021
4. Silva Cornejo MC. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Rev Méd Basadrina*. 2021;15(3):19–25.
5. Suardiaz Muro M, Morante Ruiz M, Ortega Moreno M, A. Ruiz M, Martín Plasencia P, Vela Bueno A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol*. 2020; 71(2):43–53.
6. Taylor DJ, Vathauer KE, Bramoweth AD, Ruggero C, Roane B. El rol del sueño en la predicción del rendimiento académico universitario: ¿Es un predictor único? *Med. Cond del Sueño*. 2013;11(3):159–172.
7. Mwape RK, Mulenga D. Consumo de bebidas energéticas y sus efectos en la calidad del sueño entre estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Copperbelt, Zambia. *Sleep Disor*. 2019; (1)2: 1-7.
8. Alabbad MH, Almussalam MZ, Almusalmi AM, Alealiwi MM, Alresasy AI, Alyaseen HN. Determinantes del consumo de bebidas energéticas entre los estudiantes de una Universidad Saudí. *Jour of Fam Com and Medic*. 2019;26(1): 36–

- 44.
9. Muñoz Alvarado C. Consumo de bebidas energéticas asociado a la mala calidad del sueño en estudiantes de Medicina humana en una Universidad privada. [Tesis de pregrado]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2019.
 10. Cala Ramos TM, Monsalvo Pérez DC, Múnera Peláez VM, Barrera Agudelo J, Valencia Barrera S, Mejía Echeverri AM. Consumo de bebidas energizantes e insomnio en estudiantes de posgrados en salud no médicoquirúrgicos, Medellín, Colombia. *Rev Med.* 2024; 31(1):43–57.
 11. Del Cisne K, Soto A. Factores asociados al consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la carrera de Psicología Clínico de la Universidad Nacional de Loja. 2022.
 12. Rivadeneyra Espinoza L, Miguel Cruz A, Robles Carrillo CC, Soto Vega E, Ceja Ramírez LG, González Estévez M. Efectos de las bebidas con cafeína en la calidad de sueño de los alumnos de Medicina en Puebla. 2017;22(2):30–44.
 13. Faris M, Jahrami H, Al-Hilali MM, Chehyber NJ, Ali SO, Shahda SD. El consumo de bebidas energéticas se asocia con una menor calidad del sueño en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Nutr y Diet.* 2016;74(3):268–274.
 14. Vigo Rabanal J. Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [Tesis de pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2024.
 15. Rivera Ruiz A, Vásquez Monsalve D. Asociación entre consumo de bebidas energizantes y calidad de sueño en estudiantes de medicina humana de una universidad privada – 2021. [Tesis de pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2024.
 16. Rojas García A, Rodrigo Tacuche M. Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y

- alteraciones de la frecuencia cardiaca con el consumo de Huánuco Perú 2023.
Huánuco: Universidad nacional Hermilio Valdizán; 2023.
17. García Huaroto M. Consumo de psicoestimulantes en estudiantes de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista Chíncha octubre 2017. [Tesis de pregrado]. Chíncha: Universidad San Juan Bautista; 2019.
18. Burga Vásquez M. Asociación entre el consumo de bebidas energéticas y la calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de quinto a sexto año de la Universidad Ricardo Palma Agosto- Diciembre del 2021. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2021.
19. Andrade Martínez JA Importancia del sueño... Lo malo y lo bueno. RECyT. 2023: 1(2); 1-4.
20. Lira D, Custodio N. Sleep disorders and their complex relationship with cognitive functions. Rev Neuropsiquiatr. 2018;81(1): 20-28.
21. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev Méd Clín Las Condes. 2021;32(5):527–534.
22. Walker M. Por qué dormimos. Washington: The guardian; 2017.
23. Ramos Galarza C, Benavides Endara P. Fundamentos Neurobiológicos del Sueño. Revista Ecuatoriana de Neurología. Rev Ecuat Neurol. 2019; 28(3):73-80.
24. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev Méd Clín Las Condes. 2021;3 2(5):527–534.
25. Carro G, Alfaro A, Boyano S. Trastornos del sueño. Tratado de geriatría para residentes. Madrid: SEEG; 2006
26. Poveda Álvarez S, Rubio Morales L. Calidad de sueño e índice académico de los estudiantes del VI año de Medicina de la UNAN- LEON en el periodo Marzo- Octubre del 2015. [Tesis de pregrado]. León; Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua;

- 2015.
27. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L. Recomendaciones actualizadas sobre la duración del sueño de la Fundación Nacional del Sueño: Informe final. Salud del sueño. Pubmed. 2015;1(4):233–243. Sánchez Paredes P. Bebidas energéticas y sus efectos. 2024.
28. Sánchez Paredes P. Bebidas energéticas y sus efectos. [Tesis de pregrado]. Plasencia: Universidad de Extremadura; 2024.
29. Ali F, Rehman H, Babayan Z, Stapleton D, Joshi DD. Bebidas energéticas y sus efectos adversos para la salud: Una revisión sistemática de la evidencia actual. Postgrad Med. 2015;127(3):308–322.
30. Revista del consumidor. Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes. México. PROFECO; 2015.
31. Cuartas A, Vergara Y, Castañeda P, Duque E, Saavedra V, Martínez S. Efectos de la cafeína en la salud. Med Int Méx. 2024; 40 (3): 211-220.
32. Mc Gill N. Cafeína: El exceso puede ser nocivo para la salud. Washington: APHA; 2014.
33. Manrique C, Arroyave H, Galvis P. Bebidas cafeínadas energizantes: Efectos neurológicos y cardiovasculares. Iatreia. 2018; 31(61): 65–75.
34. Curran C, Marczinski C. Taurina, cafeína y bebidas energéticas: Análisis de los riesgos para el cerebro adolescente. Birth Defects Research. 2017; 109(20):1640-1648.
35. Souza DB, Del Coso J, Casonatto J, Polito MD. Efectos agudos de las bebidas energéticas con cafeína en el rendimiento físico: una revisión sistemática y un metaanálisis. Rev Eur de Nutr. 2017; 56(1):13-27.
36. Martínez Pinedo C, Sánchez González A, Nájera López A, Fernández De Bobadilla

- B, Gil-Rendo A, Ciriano Hernández P. Bebidas energéticas y estudiantes universitarios en España. Usos, efectos y asociaciones. *Nutr Clin y Diet Hosp.* 2020;39(4):129–138.
37. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6 ed. México; Mc Graw Hill; 2014.
38. Sousa VD, Driessnack M, Amélia I, Costa Mendes C. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Rev Latino-am Enfermagem.* 2007: 15(3);1-6.
39. Cvetkovic Vega A, Maguiña JL, Soto A, Lama Valdivia J, Correa López LE. Estudio transversales. *Rev de la Fac de Medic Hum.* 2021: 21(1); 179–185.
40. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio Sampling Techniques on a Population Study. *Int. J. Morphol.* 2017: 35 (1); 227-232.
41. Corredor Gamba SP, Polania Robayo A. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Rev Med.* 2020;42(1):8–18.
42. Paz Perez P. Hábitos de consumo de bebidas energéticas en estudiantes de Enfermería de la Universidad de La Laguna. [Tesis de pregrado]. San Cristóbal de la Laguna: Universidad de La Laguna; 2019.
43. Vázquez Chichla D. Calidad de vida, calidad del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima, 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023.
44. Solís Y, Robles Arana Y, Agüero Palacios Y. Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental.* 2015: 31(2);23-30.

45. Díaz P, Fernández P. Asociación de variables cualitativas: El test exacto de Fisher y el test de McNemar. CAD. ATEN. PRIM. 2004; 1(1): 304-308.
46. Asociación Médica Mundial, Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos [sede Web]. Ferney: Asociación Médica Mundial; 2024 [actualizada el 31 de diciembre de 2024; acceso 30 de mayo de 2025].
- Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE			
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Consumo de bebidas energéticas			
¿Cuál es relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú - 2024?	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional de lima, Perú - 2024.	Existe relación directa y significativa entre la calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad peruana de Lima, Perú 2024	Frecuencia y cantidad de consumo de bebidas energéticas	2. ¿Con que frecuencia consume dicha bebida? <ul style="list-style-type: none"> • A diario • Cada 2-4 veces a la semana • 1 vez a la semana • 1 vez al mes 	<ul style="list-style-type: none"> • A diario (4 puntos) • Cada 2-4 veces a la semana (3 puntos) • 1 vez a la semana (2 puntos) • 1 vez al mes (1 punto) 	Cuestionario
	Objetivos específicos Establecer la frecuencia del consumo de bebidas energéticas en los estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú – 2024 Identificar la calidad de sueño en los estudiantes de una universidad Nacional de Lima, Perú – 2024					

				<p>3. ¿Cuándo consume la bebida energética, ¿cuántas latas o botellas consume?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 a más latas o botellas • 3 latas o botellas • 2 latas o botellas • 1 lata o botella 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 a más latas o botellas (4 puntos) • 3 latas o botellas (3 puntos) • 2 latas o botellas (2 puntos) • 1 lata o botella (1 punto) <p style="text-align: center;">-</p>	
			Calidad de sueño			
			Dimensiones	Indicador	Escala de Valoración	Instrumento
			Calidad de sueño subjetiva	Calidad de sueño	Bastante bueno = 0 Bueno =1 Malo =2	Cuestionario

					Bastante malo =3
			Latencia de sueño	2. Tiempo que tarda en dormir	< 15 minutos = 0 16-30 minutos = 1 31-60 minutos =2 > 60 minutos =3
				5a. No poder dormir durante la primera hora	Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0 Menos de 1 vez a la semana = 1 1 o 2 veces a la semana = 2 3 o más veces a la semana = 3
			Duración del dormir	4. Horas efectivas dormidas por noche	> 7 = 0 6-7 = 1 5-6 = 2 < 5 = 3
			Eficiencia de sueño habitual	(Número de horas dormido) / (Número de horas en cama) x100.	> 85% = 0 75 - 84% = 1 65 -74% = 2 < 65 % =3

				$4/(3-1) \times 100$	
			Alteraciones del sueño	<p>5b. Despertarse durante la noche o la madrugada.</p> <p>5c. Levantarse temprano para ir al baño.</p> <p>5d. No poder respirar bien.</p> <p>5e. Toser o roncar ruidosamente.</p> <p>5f. Sentir frío. 5g. Sentir demasiado calor</p> <p>5h. Tener pesadillas o malos sueños. 5i. Sufrir dolores.</p> <p>5j. Otras razones.</p>	<p>Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0</p> <p>Menos de 1 vez a la semana = 1</p> <p>1 o 2 veces a la semana = 2</p> <p>3 o más veces a la semana = 3</p>
			Uso de medicamentos para dormir	6. Tomar medicinas para dormir por su cuenta o recetadas por	<p>Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0</p> <p>Menos de 1 vez a la semana = 1</p> <p>1 o 2</p>

				el médico	veces a la semana = 2 3 o más veces a la semana = 3	
			Disfunción diurna	7.Sentir somnolencia o problema para mantenerse despierto	Ninguna vez en las últimas 4 semanas = 0 Menos de 1 vez a la semana = 1 1 o 2 veces a la semana = 2 3 o más veces a la semana = 3	
				8.Problema 5-6=3 para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a)	Nada = 0 Poco = 1 Regular o moderado = 2 Mucho o bastante = 3	

ANEXO 2: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

José Luis González y cols.

Apéndice Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Nombre y apellidos: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste **TODAS** las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? _____
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? _____
(Aplique el tiempo en minutos)
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana? _____
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? _____
(El tiempo puede ser diferente al que permanece en la cama) (Aplique las horas que cree haber dormido)

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajusta a su caso. Por favor, conteste **TODAS** las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido 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 sanitario:*
 - 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) *Tener o sentir 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 "buenos 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
6. *Suñe* durante:
 - 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
7. *Otras razones (por favor describa a continuación):*

6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
 - 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 frío" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?
 - Ningún problema
 - Un problema muy ligero
 - Algo de problema
 - Un gran problema

ANEXO 3: Cuestionario de Consumo de bebidas energéticas

FICHA DE DATOS

Edad: _____ Sexo: Femenino () Masculino () Facultas: _____

A continuación, encontrará una serie de preguntas a las que Ud. deberá responder con un aspa (x).

1. ¿Consumes bebidas energizantes?

() SI

() NO

Si usted ha respondido NO, no conteste las siguientes preguntas del cuestionario.

FRECUENCIA Y CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

2. ¿Con qué frecuencia consumes dicha bebida?

() A diario

() Cada 2-4 veces a la semana

() 1 vez a la semana

() 1 vez al mes

3. Cuando consumes la bebida energética, ¿Cuántas latas o botellas consumes?

() 4 a más latas o botellas


() 3 latas o botellas

() 2 latas o botellas

() 1 lata o botella

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60%				MUY BUENA 61-80%				EXCELENTE 81-100%			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																				X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																X				
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.													X							
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica coherente.																				X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub-escalas, dimensiones) en cantidad y calidad.																				X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la influencia de la variable independiente en la variable dependiente o la relación entre ambas, con determinadas sujetos y contexto.																				X
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico - científico.																X				
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																				X
METODOLOGIA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico																				X
PROMEDIO: 85%																					

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Procede su aplicación	X
	Procede su aplicación previo levantamiento de las observaciones que se adjuntan	
	No procede su aplicación	

LIMA, 2024	71243556		966229377
Lugar y fecha	DNI N.º	Firma del experto	Teléfono

OBSERVACIONES

NOTA: 85% procede su aplicación

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60%				MUY BUENA 61-80%				EXCELENTE 81-100%			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																				X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																				X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																				X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica coherente.																				X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas, dimensiones) en cantidad y calidad.																				X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la influencia de la variable independiente en la variable dependiente o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contexto.																				X
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico - científico.																				X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																				X
METODOLOGIA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico																				X
PROMEDIO: 95																					

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Procede su aplicación	X
	Procede su aplicación previo levantamiento de las observaciones que se adjuntan	
	No procede su aplicación	

Lima, Perú 18/11/2024	72452319		950096347
Lugar y fecha	DNI N°	Firma del experto	Teléfono

OBSERVACIONES

NOTA: 19

ANEXO 5: Alfa de Cronbach

Resumen de procesamiento de casos

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

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,780	2

ANEXO 6: Cuestionario de Bebidas energéticas

DATOS PERSONALES ✕ ⋮

Description (optional)

Edad *

Short answer text

.....

SEXO *

Femenino

Masculino

Facultad (menciona la carrera que estudias) *

Short answer text

.....

After section 2 Continue to next section ▼

CUESTIONARIO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGETICAS

A continuación, encontrará una serie de preguntas a las que Ud. deberá responder con un aspa (x).

1. ¿Consumes bebidas energizantes?

Si usted ha respondido NO, no conteste las siguientes preguntas de este cuestionario.

Sí

No

FRECUENCIA Y CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS
Descripción (opcional)

2. ¿Con que frecuencia consume dicha bebida?

A diario

Cada 2-4 veces a la semana

1 vez a la semana

1 vez al mes

3. Cuando consume la bebida energética, ¿Cuántas latas o botellas consume?

4 a mas latas o botellas

3 latas o botellas

2 latas o botellas

1 lata o botella

ANEXO 6: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1) Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, habitualmente, su hora de acostarse? *

Short answer text

2) Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos) *

Short answer text

3) Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana? *

Short answer text

4) ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanecer en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido) *

Short answer text

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5) Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

Description (optional)

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 sanitario: *

- 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

111

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 describalas a continuación):

De no tener otras razones dejar en blanco

Short answer text

.....

Según la respuesta de la pregunta anterior, marque una opción.

De no tener otras razones dejar en blanco

- 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 dormir? *

- 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
 - Un problema muy ligero
 - Algo de problema
 - Un gran problema
-

ANEXO 7: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO *

Estimado Participante, Mi nombre es Mayra Alexandra Valdivia Infantes, bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética de la universidad privada del Norte. Actualmente me encuentro desarrollando una investigación, que lleva por título "Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes de una universidad Nacional en Lima-Peru 2024".

Declaro que he sido informado(a) sobre los detalles de esta investigación y que participo de manera libre y voluntaria. Asimismo, se me ha asegurado que mis datos personales serán tratados con estricta confidencialidad y utilizados únicamente con fines académicos. Por ello, autorizo mi participación en los siguientes cuestionarios.

SI, ACEPTO