

Artículo Científico

Caracterización del IMC del personal Administrativo del Instituto Universitario de Formación**Characterization of the BMI of the Administrative staff of the Instituto Universitario de Formación**Rodrigo Cortez Méndez¹ , Allison Mora Medina² , Danny Delgado Togra³ ¹ Instituto Superior Universitario de Formación Profesional, rodrigo.cortez@formacion.edu.ec² Instituto Superior Universitario de Formación Profesional, allison.mora@formacion.edu.ec³ Instituto Superior Universitario de Formación Profesional, direccion.investigacion@formacion.edu.ec

Autor para correspondencia: rodrigo.cortez@formacion.edu.ec

Copyright

Los originales publicados en las ediciones impresa y electrónica de esta revista son propiedad del Instituto Superior Tecnológico Universitario Rumiñahui, por ello, es necesario citar la procedencia en cualquier reproducción parcial o total. Todos los contenidos de la revista electrónica se distribuyen bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional.

**Citas**

Cortez Méndez, R., Mora Medina, A., & Delgado Togra, D. (2025). Caracterización del IMC del personal Administrativo del Instituto Universitario de Formación. *CONECTIVIDAD*, 6(2). <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.295>

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es determinar las características del IMC del personal administrativo del instituto superior tecnológico de Formación dentro del año 2024, con el objetivo de brindar una propuesta de mejora de su salud nutricional. La investigación presenta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de estudio descriptivo-correlacional de corte transversal. Más del 70% del personal tiene un IMC por encima de lo normal, lo que podría indicar problemas de salud ocupacional. Las estadísticas del presente estudio respaldan esta aseveración ya que existe una relación clara entre edad e IMC. El peso y la edad se correlaciona positivamente con el IMC. El personal más joven presentó IMC en rango de peso normal, mientras que el grupo etario mayores de 25 años en adelante representaron el 70.4% con IMC entre sobrepeso y obesidad. El aumento del IMC con la edad sugiere que se necesitan medidas correctivas y preventivas a través de la implementación del plan de vigilancia para la salud institucional, donde se incluyan programas de nutrición y promoción de estilos de vida saludable, programa de actividad física, programa de salud mental y programa de prevención de enfermedades crónicas o no transmisibles. La importancia de mantener saludables a los trabajadores de una empresa, no solamente responde a políticas gubernamentales sino a que tener personal saludable permite que las instituciones y empresas sean más productivas, más

felices y eso permite transmitir hacia las personas externas o futuros integrantes del Instituto.

Palabras clave: Medicina del trabajo, Educación nutricional, Indicadores de salud, Atención primaria de la salud, Enfermedad nutricional.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the characteristics of the BMI of the administrative staff of the Instituto Superior Tecnológico de Formación in the year 2024, with the aim of providing a proposal to improve their nutritional health. The research presents a quantitative approach, with a non-experimental design and a cross-sectional descriptive-correlational study. More than 70% of the personnel have a BMI above normal, which could indicate occupational health problems. The statistics of the present study support this assertion as there is a clear relationship between age and BMI. Weight and age correlated positively with BMI. Younger administrative staff presented BMI in the normal weight range, while the older age group 25 years and older represented 70.4% with BMI between overweight and obesity. The increase in BMI with age suggests that corrective and preventive measures are needed through the implementation of the institutional health surveillance plan, including nutrition programs and promotion of healthy lifestyles, a physical activity program, a mental health program, and a program for the prevention of chronic or noncommunicable diseases. The importance of keeping the workers of a company healthy, not only responds to governmental policies but also to the fact that having healthy personnel allows institutions and companies to be more productive, happier, and that allows them to work more efficiently.

Key words: Occupational medicine, Nutritional education, Health indicators, Primary health care, Nutritional disease.

1. INTRODUCCIÓN

La caracterización del Índice de Masa Corporal (IMC) del personal administrativo del Instituto Universitario de Formación resulta crucial para comprender la salud y el bienestar de los empleados en este contexto particular. Localizado en la zona costera del Ecuador, el instituto se encuentra en una región donde las prácticas alimenticias predominantes incluyen una dieta rica en carbohidratos, tales como arroz, pasta, harinas, y comidas fritas como salchipapas, bolones y patacones. Estos hábitos alimenticios son típicos en la región costera, donde la ingesta calórica alta puede contribuir a problemas de salud relacionados con el peso.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, realizada en 2018 (Encuesta STEPS), se identificó que el 63.6% de la población ecuatoriana presenta sobrepeso, mientras que la obesidad afecta aproximadamente al 25.7% de los adultos. Además, la encuesta revela que 8 de cada 10 mujeres entre 45 y 69 años en Ecuador padecen sobrepeso u obesidad, subrayando la prevalencia significativa de estas condiciones en la población.

A pesar de la relevancia de estos datos, el Instituto Universitario de Formación enfrenta limitaciones en la obtención de información completa sobre su personal administrativo y docente debido a la alta rotación del personal. Por esta razón, el análisis presentado se basa en datos estadísticos recopilados durante un período específico, proporcionando una visión parcial pero representativa del estado nutricional del personal en el contexto actual.

Este estudio busca analizar la distribución del IMC entre el personal administrativo del instituto, para evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, y entender mejor cómo las características alimenticias y de estilo de vida de la región influyen en la salud de los empleados. Los resultados obtenidos servirán como base para futuras investigaciones y estrategias de salud laboral en el instituto.

Problema de Investigación:

Analizar el estado nutricional de los trabajadores administrativos y docentes del instituto superior tecnológico de formación.

En el contexto del Instituto de Educación Superior, la salud y el estado nutricional del personal administrativo y docente desempeñan un papel crucial en la eficiencia y bienestar general de la institución. El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta comúnmente utilizada para evaluar el estado nutricional y puede reflejar desequilibrios que afectan tanto la salud individual como el desempeño laboral.

El Instituto Universitario de Formación cuenta con una diversa población de trabajadores administrativos y docentes, cuyos hábitos alimenticios y niveles de actividad física pueden variar significativamente. Sin embargo, hasta la fecha, se ha observado una falta de datos específicos sobre el estado nutricional de estos grupos, lo que dificulta la implementación de estrategias efectivas para promover el bienestar y la salud en el entorno laboral.

El problema de investigación que se plantea es la necesidad de caracterizar el IMC del personal

administrativo y docente del Instituto Universitario de Formación para identificar posibles áreas de preocupación relacionadas con el estado nutricional y su impacto en la salud general y la productividad laboral. Esta información es esencial para desarrollar e implementar políticas de salud y bienestar que aborden las necesidades específicas del personal, mejoren su calidad de vida y optimicen su rendimiento profesional.

Por lo tanto, el objetivo principal de esta investigación es analizar el estado nutricional del personal administrativo y docente del Instituto Universitario de Formación mediante la caracterización de su IMC, con el fin de proporcionar una base sólida para futuras intervenciones y programas de salud ocupacional.

Objetivos del Estudio:

Determinar las características del IMC del personal administrativo del instituto superior tecnológico de Formación dentro del año 2024, con el objetivo de brindar una propuesta de mejora de su salud nutricional.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del Estudio: Es una investigación con enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de estudio descriptivo-correlacional de corte transversal.

Población y Muestra: Se utilizó el total de trabajadores administrativos del instituto superior tecnológico de formación administrativa y comercial, en total 99 trabajadores, de los cuales 50 son mujeres y 49 hombres.

Instrumentos y Medidas: Se establecieron variables de medición en el perfil que incluyeron: sexo (mujer y hombre), grupo etario, peso (kg), talla o estatura (m), se utilizó la báscula con tallímetro (marca y serie) calibración

Se evaluó el IMC mediante la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$$

Procedimiento:

La medición se tomó de forma personal en el departamento médico al personal, con las herramientas descritas anteriormente. Luego se realizó la toma de peso y talla, se procedió a su respectivo registro en el matriz de medidas antropométricas que incluye variables como nombre completo, edad, peso, talla, departamento de trabajo.

Una vez llena la matriz, se procede a realizar la tabulación de datos, análisis de datos mediante el proceso estadístico.

Análisis de Datos:

Se utilizó la herramienta SPSS para el procesamiento de datos estadísticos, utilizando técnicas como Chi cuadrado, desviación estándar.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Se obtuvieron los datos de las variables: peso, talla, IMC, sexo y edades. En base a ello, se procedió a realizar tablas y gráficos.

Se encontraron que, del total de 99 personas administrativas, el sexo femenino es representado por el 47.5% (n=47) del personal administrativo en comparación del 52.5% del sexo masculino (n=52), es decir, muy poca diferencia de contratación en función del sexo.

Con respecto a las edades del personal, se procedió para su respectivo análisis agruparlos por categorías: la primera entre los 18 a 25 años de edad, representado por 22 personas, la segunda categoría entre los 26 a 30 años de edad con 27 personas, la tercera categoría entre los 31 y 40 años de edad, siendo la categoría con mayor cantidad de personal del instituto. La cuarta categoría, corresponde con personas mayores de 41 años de edad, reflejado por 18 personas. La categoría tres, corresponden al 32.7% del total de los 99 administrativos.

Se concluye según los datos, que la mayoría del personal que trabaja en la institución se encuentra entre la segunda y tercera década de vida. Esto es importante, ya que, al ser una población relativamente adulta joven, se mantienen mayormente en constante movimiento y actividad física, por lo cual, los índices de sobrepeso y obesidad deberían de ser bajos, a menos que los malos estilos de vida y el sedentarismo en la adultez temprana sean factores causales de IMC elevados.

Tabla 1. Escala de IMC en el personal

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez moderada	4	4
Peso normal	25	25,3
Sobrepeso	35	35,4
Obesidad 1	25	25,3
Obesidad 2	8	8,1
Obesidad 3	1	1
Obesidad 4	1	1
Total	99	100

Fuente: Obtenido a partir del procesamiento de datos de la matriz de IMC del personal.

Se observa que la categoría de IMC que más prevalece en el personal administrativo del Universitario de Formación es la categoría de Sobrepeso, con 35 personas que representan el 35,4% del total del personal. En su contra parte las categorías con menos personas son las de

obesidad grado 3 y obesidad grado 4 con 1 sola persona, seguidas por la de delgadez moderada con 4 personas. Con peso normal, se obtuvieron el 25.3%, es decir que aproximadamente un cuarto de la población en estudio se encuentra con peso normal, además de que la obesidad grado 1 es representada por aproximadamente un cuarto también de la población.

Tabla 2. Tabla cruzada escala IMC y rangos de edades.

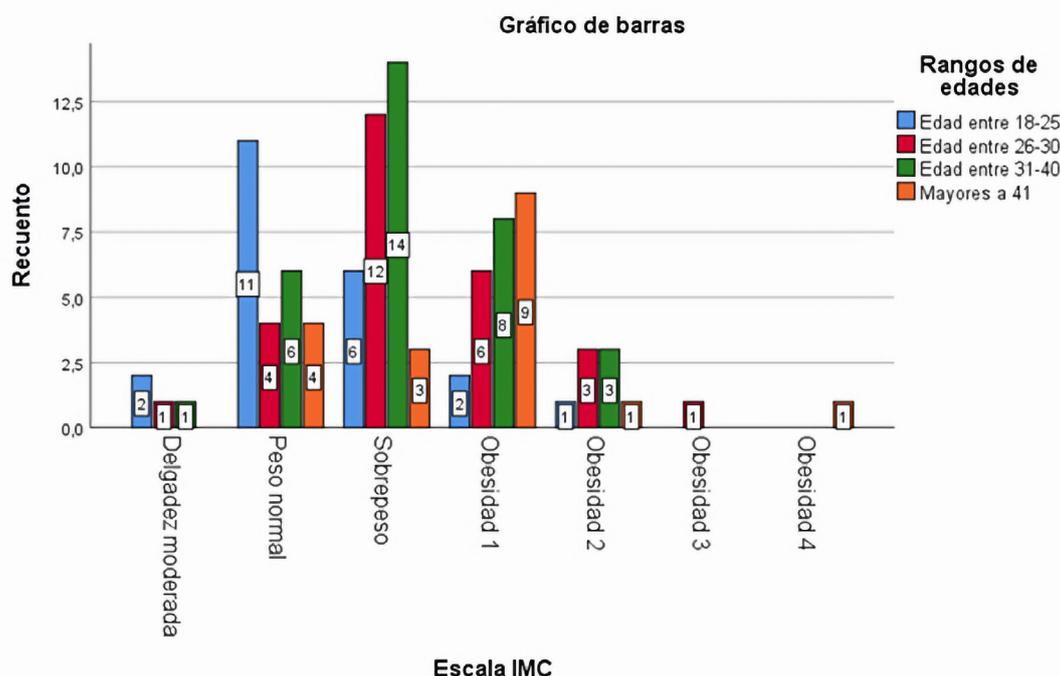
		Rangos de edades			
		Edad entre 18-25	Edad entre 26-30	Edad entre 31-40	
Escala IMC	Delgadez moderada	Recuento	2	1	1
		% del total	2,0%	1,0%	1,0%
	Peso normal	Recuento	11	4	6
		% del total	11,1%	4,0%	6,1%
	Sobrepeso	Recuento	6	12	14
		% del total	6,1%	12,1%	14,1%
	Obesidad 1	Recuento	2	6	8
		% del total	2,0%	6,1%	8,1%
	Obesidad 2	Recuento	1	3	3
		% del total	1,0%	3,0%	3,0%
	Obesidad 3	Recuento	0	1	0
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%
	Obesidad 4	Recuento	0	0	0
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%
Total		Recuento	22	27	32
		% del total	22,2%	27,3%	32,3%

Fuente: Obtenido a partir del procesamiento de datos de la matriz de IMC del personal.

La tabla presenta la distribución de la población en los diferentes rangos de edad (18-25, 26-30, 31-40) según la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC).

En general, se observa que la mayoría de las personas en cada grupo de edad se encuentran en las categorías de sobrepeso u obesidad. La categoría de delgadez moderada constituye una proporción minoritaria en todos los rangos de edad. Además, se puede observar que la prevalencia de obesidad aumenta con la edad, destacando especialmente en la categoría de obesidad tipo 1, que muestra el porcentaje más alto en todos los rangos de edad.

Figura 1. IMC por rango de edades



Fuente: Tabla 2. Tabla cruzada escala IMC y rangos de edades.

La presente figura muestra la distribución del personal por rango de edades según el IMC, se puede observar, como en el peso normal, está mayormente representado por las personas de edades entre 18 a 25 años, por otra parte, con respecto al grupo de sobrepeso, son 14 personas entre las edades de de 31 a 40 años, seguido del rango de 26-30 años, de estos grupos la mayoría de las personas tienen sobrepeso. Con obesidad 2 tenemos que los grupos de edades con 2 personas cada uno, son los de 26 a 30 y 31 40, mientras que los los grupos de edades de 18 a 25 y mayores de 41 tienen un integrante cada uno.

Tabla 3. Pruebas de Chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,507	18	,050
Razón de verosimilitud	25,979	18	,100
Asociación lineal por lineal	8,042	1	,005
N de casos válidos	99		

Fuente: Obtenido a partir del procesamiento de datos de la matriz de IMC del personal.

En esta tabla, se observa el valor del chi y la significancia bilateral, donde se demuestra relación no paramétrica entre el IMC y las edades. Es decir que las pruebas de chi-cuadrado ($p < 0.05$) muestran una asociación significativa entre las variables de edad y clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC). Los resultados indican que la distribución del IMC varía considerablemente entre los diferentes grupos etarios. Esta variación sugiere que la edad tiene un impacto notable en la clasificación del IMC dentro de la población estudiada, subrayando la

importancia de considerar el factor edad al evaluar el estado nutricional y la salud en diferentes cohortes de edad.

Tabla 4. Tabla de Correlaciones.

		Peso	Talla	IMC	Edad
Peso	Correlación de Pearson	1	,409 [*]	,726 [*]	,219 [*]
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,030
	N	99	99	99	99
Talla	Correlación de Pearson	,409 [*]	1	-,277 [*]	-,106 [*]
	Sig. (bilateral)	,000		,005	,299
	N	99	99	99	99
IMC	Correlación de Pearson	,726 [*]	-,277 [*]	1	,336 [*]
	Sig. (bilateral)	,000	,005		,001
	N	99	99	99	99
Edad	Correlación de Pearson	,219 [*]	-,106 [*]	,336 [*]	1
	Sig. (bilateral)	,030	,299	,001	
	N	99	99	99	99

Fuente: Obtenido a partir del procesamiento de datos de la matriz de IMC del personal.

La tabla presenta las correlaciones entre peso, talla, IMC y edad utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, que mide la fuerza y dirección de las relaciones lineales entre dos variables. Los valores de Pearson van de -1 a 1, donde 1 indica una correlación positiva perfecta, -1 una correlación negativa perfecta, y 0 indica ausencia de correlación.

Los resultados muestran correlaciones positivas significativas entre peso e IMC ($r = 0.726$, $p < 0.001$), así como entre talla y peso ($r = 0.409$, $p < 0.001$). Esto sugiere que un mayor peso está asociado con un IMC más alto y que las personas más altas tienden a pesar más. Además, se observa una correlación negativa significativa entre talla e IMC ($r = -0.277$, $p < 0.001$), indicando que las personas más altas tienden a tener un IMC más bajo. También hay una correlación positiva significativa entre edad e IMC ($r = 0.336$, $p < 0.001$), lo que sugiere que las personas mayores suelen tener un IMC más alto.

Estos hallazgos destacan relaciones complejas entre las variables estudiadas. Es crucial recordar que las correlaciones no implican causalidad, y pueden existir otros factores influyentes.

Discusión

Según lo encontrado la evaluación del personal se constata que el grupo de edad de personal entre los 18 a 25 años, es el grupo con mayores integrantes de peso normal, lo cual, es multicausal, desde diferentes estilos de vida, actividad física, metabolismo acelerado, niveles de hormonas, entre otras causas. Lo que si se logra evidenciar es que en ese grupo de edades corresponden con 2 personas con delgadez moderada, 11 personas con peso normal y 6 personas con sobrepeso, mientras que de obesidad grado 2 solamente 1 persona.

Dentro de las implicaciones teóricas que el análisis del IMC del personal administrativo refleja es que el sobrepeso es la categoría más común, afectando a más de un 35.4% del total de administrativos, por otra parte, el peso normal y obesidad grado 1 están empatados en segundo lugar. Pocos administrativos se encuentran en las categorías extremas de obesidad.

Estos datos se correlacionan con el estudio que realizó Bauce, G. (2021), en donde, se reflejó que los grupos de personas con mayores edades presentan mayor IMC en comparación de personas con edades menores.

Las estadísticas del presente estudio respaldan esta aseveración ya que existe una relación clara entre edad e IMC. El peso y la edad se correlaciona positivamente con el IMC, mientras que la altura tiene una correlación negativa, debido a que son inversamente proporcionales al aumento de peso, edad e IMC.

Según González (2019) estableció en su investigación relacionada a adultos mayores, que, a mayor edad mayor índice de masa corporal, eso asociado a la falta de actividad física. Es interesante, ya que concuerda con lo obtenido en la presente investigación, en este caso, no solamente orientado a adultos mayores sino a adultos en general.

En la Universidad de Chile, a través del Proyecto Anillo liderado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, se encuentra en investigación sobre la conexión entre obesidad y envejecimiento, hasta el momento, los representantes del proyecto ObAGE.

Más del 70% del personal tiene un IMC por encima del rango normal. La mayoría del personal tiene un IMC por encima de lo normal, lo que podría indicar problemas de salud. El aumento del IMC con la edad sugiere que se necesitan medidas correctivas y preventivas a través de la implementación de un programa de nutrición, y control de peso, incluido dentro del plan de vigilancia para la salud institucional.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar programas de prevención de sobrepeso y obesidad, especialmente dirigidos a los grupos de edad más avanzada dentro del personal administrativo.

En resumen, las actividades de promoción de salud y prevención de enfermedades, deberían de enfocarse en prevenir el sobrepeso y la obesidad, especialmente en administrativos con edades mayores a los 25 años, los cuales parecen estar en mayor riesgo.

Estos datos proporcionan una base sólida para desarrollar estrategias dentro de realización de un programa de nutrición y control de peso, las cuales deben ser efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de cada uno del personal administrativo del Universitario de Formación.

Como recomendaciones generales, para mejorar la calidad de vida del personal administrativo, se encuentran las siguientes actividades:

Realización de un Plan de Vigilancia para la Salud Institucional:

1. Programa de Nutrición, incluir las campañas:
 - a. Campaña de promoción de salud, donde se promueva la realización de actividad física o ejercicios, el control de peso normal y la promoción de estilos de vida saludable.
 - b. Campaña de prevención de sobrepeso.
 - c. Talleres de nutrición saludable.
 - d. Invitación de nutricionista para demostración de fabricación de platillos saludables de bajo costo económico.
2. Programa de actividad física:
 - a. Campaña de actividades físicas y recreativas a todo el personal administrativo.
3. Programa de Salud mental:
 - a. Campaña de control del estrés y ansiedad por comer.
4. Programa de Enfermedades Crónicas:
 - a. Campaña de concientización sobre la obesidad como una enfermedad.

El plan de vigilancia para la salud institucional deberá estar organizado por personal de salud tanto médicos como enfermeros, con la participación de nutricionistas o su respectiva derivación al IESS o MSP, para la asignación de una dieta adecuada a cada uno del personal y entrenadores deportivos en la realización de actividades físicas adecuadas para cada colaborador.

Como sugerencias para investigaciones futuras basadas en las limitaciones y hallazgos del estudio, se recomienda, la utilización de otras variables e indicadores como el porcentaje de masa magra, circunferencia abdominal, panículo adiposo, cantidad de grasa visceral entre otras medidas de valoración nutricional. Además de utilizar las herramientas estadísticas y comparar variables para la realización de tablas cruzadas con el IMC, sexo y rango de edades, y así determinar si existe correlación entre el sexo y la predisposición a presentar sobrepeso y obesidad en función de las edades.

4. CONCLUSIONES

Se concluye que el 70,7% del personal tiene un IMC por encima del rango normal. La mayoría del personal administrativo, específicamente 86 personas presentan sobrepeso u obesidad.

Se observó que existe una clara relación entre la edad y el IMC. Los administrativos más jóvenes

(18-25 años) tienden a mantener un peso normal, mientras que el sobrepeso prevalece en los grupos de edades entre los 26-40 años. La incidencia de obesidad, particularmente de grado 1, aumenta notablemente con la edad.

Se logró observar que existe La prueba de chi-cuadrado mostró una asociación significativa entre edad e IMC ($p = 0.05$). Además, se encontró que existe correlación positiva entre el peso y el IMC, así como entre la edad y el IMC.

Las actividades de promoción de salud y prevención de enfermedades, deberían de enfocarse en prevenir el sobrepeso y la obesidad, especialmente en administrativos con edades mayores a los 25 años, los cuales parecen estar en mayor riesgo. Se brindaron recomendaciones en cuanto a la aplicación del plan de vigilancia para salud institucional, con pilares como el programa de nutrición, programa de actividad física y programa de enfermedades crónicas o no transmisibles. Dentro de ellos, se deben realizar las campañas de promoción de salud y estilos de vida saludable, a los administrativos con factores de riesgo campaña de prevención del sobrepeso y a las personas con obesidad en la campaña de concientización sobre la obesidad como enfermedad no transmisible.

La investigación realizada permitirá ayudar en la evidencia de correlaciones entre el peso y la edad, así como el IMC y la edad, lo cual permitirá, a otros investigadores, ir formando una base de información, para el sustento científico de futuros estudios científicos.

Dentro de las posibles aplicaciones de los resultados, está aplicar las recomendaciones brindadas, y realizar un seguimiento y control del IMC, mediante un estudio descriptivo correlacional longitudinal de las variables previamente estudiadas. La importancia de mantener saludables a los trabajadores de una empresa, no solamente responde a políticas gubernamentales sino a que tener personal saludable permite que las instituciones y empresas sean más productivas, más felices y eso permite transmitir hacia las personas externas o futuros integrantes del Instituto.

REFERENCIAS

- Bauce, G. (2021). Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. *Revista Digital De Postgrado*, 11(1), e331. Recuperado a partir de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/22824
- Bauce, G. J., & de Sifontes, M. Z. M. (2022). Relación entre el IMC y otros indicadores de riesgo de obesidad en estudiantes universitarios. *Avances en Biomedicina*, 11(1), 44-53.
- González, M. E. M. (2019). Análisis del índice de masa corporal (IMC) y el nivel de actividad física en adultos mayores de la ciudad de barranquilla: un estudio correlacional. *Biociencias*, 14(2), 81-94.
- Llanos Tejada, F. K., & Cabello Morales, E. (2013). Distribución del índice de masa corporal (IMC) y prevalencia de obesidad primaria en niños pre-púberes de 6 a 10 años de edad en el distrito de San Martín de Porres – Lima. *Revista Médica Herediana*, 14(3), 107. <https://doi.org/10.20453/rmh.v14i3.744>

- López, S. S., Cruz, A. J. G., & Marrero, A. G. (2024). Hiperreactividad cardiovascular, edad, actividad física e índice de masa corporal. Su relación en trabajadores. INSAT 2007-2008. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 10(1), 3-8.
- Pedro-Jiménez, D. D., & Verástegui-Escolano, C. (2020). El ejercicio recomendado por la Organización Mundial de la Salud controla el Índice de Masa Corporal en trabajadores sedentarios: Estudio transversal en una industria química española. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(1), 14-24. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-FGT-3977>
- Saavedra Olaya, K. N. D. F. (2021). Estilo de vida saludable e IMC en relación con capacidad nutricional, actividad física, calidad de sueño en estudiantes de la Facultad De Medicina de la Universidad Particular Antenor Orrego.