

Universidad Nacional del Altiplano
Facultad de Ingeniería Estadística e Informática

Docente: Fred Torres Cruz

Estudiantes:

Danny Christian Lopez Pajsi

Anderson Brian Flores Suaña

Russbel Rimualdy Mamani Fernandez

Harrison Capia Tintaya

TRABAJO 07

Informe Comparativo de Estudios sobre la Calidad del Sueño

Introducción

Este informe presenta un análisis comparativo de 16 artículos científicos cuyo eje central es la calidad del sueño. El objetivo principal es identificar las similitudes y diferencias metodológicas entre estos estudios, enfocándose en el tipo de diseño utilizado, las características de la muestra, la variable principal analizada y las técnicas estadísticas empleadas. Esta revisión pretende ofrecer una perspectiva clara sobre cómo se investiga la calidad del sueño en contextos universitarios y médicos.

Metodología

Para este análisis, se recopilaron 16 artículos científicos relacionados con la calidad del sueño, priorizando estudios publicados en contextos académicos o médicos. La selección se realizó considerando diversidad metodológica y aplicabilidad estadística. Se construyó un cuadro comparativo que resume los siguientes aspectos:

- Título del Artículo
- tipo de Estudio
- Muestra
- Variable principal
- Métodos estadísticos utilizados

A continuación se presenta dicho cuadro:

N°	Título del Artículo	Tipo de Estudio	Muestra	Variable Principal	Técnicas Estadísticas
1	Determinants of sleep quality in college students: A literature review	Revisión sistemática	112 estudios	Calidad del sueño	Revisión cualitativa
2	Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students	Transversal	1,684 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión múltiple
3	Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviours Among University Students in Qatar	Transversal	2,062 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión logística
4	Sleep quality and associated factors in Latin American medical students	Multicéntrico	6,000+ estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Modelos multivariados
5	Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance	Transversal	No especificado	Calidad del sueño	ANOVA, correlación
6	Sleep quality and factors that disturb it in university students	Descriptivo	121 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Estadística descriptiva
7	Factors Affecting Sleep Quality during COVID-19 Pandemic	Transversal	No especificado	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión múltiple
8	Sleep Quality as a Predictor for Academic Performance in Menoufia University Medical Students	Transversal	1,033 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	T-test, ANOVA
9	Sleep Quality and Academic Performance in Medical Students	Transversal	500 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Correlación de Pearson

Continúa en la siguiente página

(Continuación de la tabla anterior)

N°	Título del Artículo	Tipo de Estudio	Muestra	Variable Principal	Técnicas Estadísticas
10	Impact of Sleep Quality on Academic Performance among University Students	Transversal	800 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión lineal
11	Relationship between Sleep Quality and Mental Health in University Students	Transversal	600 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Análisis factorial
12	Sleep Patterns and Academic Performance among University Students	Longitudinal	300 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Modelos de efectos mixtos
13	Sleep Quality among University Students: A Cross-Sectional Study	Transversal	1,200 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Estadística descriptiva
14	Association between Sleep Quality and Academic Stress in University Students	Transversal	900 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión logística
15	Sleep Quality and Lifestyle Factors among University Students	Transversal	1,500 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Análisis multivariado
16	Poor sleep quality is associated with academic performance in medical students	Transversal	2000 estudiantes	Calidad del sueño (PSQI)	Regresión lineal y logística

Análisis Comparativo

Los artículos analizados presentan una amplia variedad metodológica. El diseño más frecuente es el estudio transversal (11 de los 16 artículos), seguido de diseños descriptivos, longitudinales, multicéntricos y una revisión sistemática. Esta predominancia de estudios transversales es común en investigaciones exploratorias sobre salud, por su rapidez y bajo costo.

En cuanto a las muestras, la mayoría de los estudios utilizaron estudiantes universitarios,

con tamaños que van desde 121 hasta más de 6,000 participantes. Sin embargo, en algunos casos (como los artículos 5 y 7) la muestra no fue especificada claramente, lo que puede afectar la interpretación de los resultados.

La variable principal en todos los estudios fue la calidad del sueño, medida predominantemente mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), una herramienta validada y ampliamente usada en investigación del sueño. Esto aporta homogeneidad a la comparación entre los estudios.

Respecto a las técnicas estadísticas, los estudios aplicaron desde análisis descriptivos simples hasta modelos multivariados complejos. Se utilizaron pruebas t de Student, ANOVA, regresión lineal y logística, correlaciones (Pearson, Spearman) y análisis factorial. Esta diversidad refleja la amplitud en los enfoques analíticos usados para abordar la misma problemática.

Conclusiones

El análisis comparativo de estos 16 estudios muestra una fuerte inclinación hacia los diseños transversales, con el PSQI como instrumento principal de medición. A pesar de las diferencias en técnicas estadísticas y tamaños muestrales, los estudios coinciden en destacar la importancia de la calidad del sueño como factor asociado a variables académicas, emocionales o de salud. Este tipo de comparación permite identificar vacíos metodológicos, como la falta de seguimiento longitudinal o la ausencia de especificaciones claras en algunos casos. Para futuras investigaciones, sería recomendable estandarizar los instrumentos y reportar con mayor detalle las características de la muestra y el análisis realizado.