

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO
EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO
ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TESISTAS:

Bach. Cyntia Geraldine Cabrera Risco

Bach. Claudia María Chunga Palacios

ASESORA:

Mg. Yolanda Rodríguez Barreto.

NUEVO CHIMBOTE - PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



REVISADO y Vº "B"

Mg. Yolanda Rodríguez Barreto

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



REVISADO y Vº Bº de:

Dra. Navarro Arroyo, Dana Melva.

PRESIDENTA

Dra. Huañap Guzmán, Margarita

SECRETARIA

Mg. Rodríguez Barreto, Yolanda

INTEGRANTE

DEDICATORIA

A DIOS; por permitirme llegar hasta este punto, dándome las fuerzas para seguir adelante y ayudarme a encarar las adversidades sin desfallecer en el intento, por su infinita bondad y amor.

A mis padres Juan y Gina por el apoyo que me brindaron, por sus consejos y valores, ellos son el ejemplo de perseverancia; gracias por darme su confianza y por la paciencia que me tuvieron.

A mis hermanas Bárbara y Greysi por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar. A mi sobrina Sofia quien ha sido y es una motivación, inspiración y felicidad.

A mi enamorado Albert, quien estuvo conmigo en la última etapa de mi carrera, apoyándome incondicionalmente para no renunciar, demostrándome que siempre podre contar con él.

Cyntia Geraldine Cabrera Risco

DEDICATORIA

A DIOS; quien supo guiarme en el buen camino, darme fuerzas para salir adelante en los problemas que se me presentaban, enseñándome a encarar las adversidades.

A mis padres José y Derly; por su apoyo, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles, sobre todo por su paciencia y siempre enseñarme a perseverar a través de sus sabios consejos

A mi familia Alejandra Edith y Jaime; quienes siempre estuvieron junto a mí brindándome su apoyo, por compartir conmigo buenos y difíciles momentos.

A Juan, quien me apoyo y alentó en todo momento para poder culminar este gran paso.

Claudia María Chunga Palacios

AGRADECIMIENTO

A nuestra alma mater la Universidad Nacional del Santa, Escuela Académico Profesional de Enfermería y toda su plana docente, por acogernos y brindarnos una enseñanza de calidad

De manera muy especial a nuestra asesora Mg. Yolanda Rodríguez Barreto, por sus orientaciones y conocimientos impartidos durante todo el proceso de la elaboración de la presente Tesis, porque con sus palabra y apoyo ha hecho que crezcamos como persona y sobre todo como futuros profesionales.

A los señores estibadores del Mercado Ecológico la Perla que colaboraron para realizar la ejecución y culminación de este trabajo de investigación.

Cyntia y Claudia

INDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
I. INTRODUCCION	11
II. MARCO TEORICO	20
III. METODOLOGIA	28
IV. RESULTADOS Y DISCUSION	
4.1 RESULTADOS	35
4.2 ANALISIS Y DISCUSION	41
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 CONCLUSIONES	45
5.2 RECOMENDACIONES	46
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	47
ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1: SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	36
TABLA N° 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	38
TABLA N° 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	40

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA N° 1: SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	35
FIGURA N° 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	37
FIGURA N° 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.	39

RESUMEN

El presente trabajo de investigación de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal, tiene como objetivo, conocer la relación entre la actividad física y síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017. La muestra estuvo constituida por 133 estibadores, que cumplieron los criterios de inclusión. Los datos se recolectaron a través del Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y, la Escala de agotamiento emocional (AEL). El procesamiento de datos se realizó utilizando el software SPSS versión 20. Obteniéndose a las siguientes conclusiones:

Los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, presentan alto síndrome del agotamiento emocional (42.1%), seguido de medio (38.3%) y con menor proporción bajo (19.5%).

Los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, presentan actividad física vigorosa (43.6%), seguido del 33.1% moderada actividad física y el 23.3% baja actividad física.

La actividad física se relaciona significativamente con el síndrome del agotamiento emocional ($p=0.0370$) y, a mayor actividad física, se incrementa moderadamente el síndrome del agotamiento emocional ($r=0.51$) en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

Palabra clave: Actividad física; agotamiento emocional, estibadores.

ABSTRACT

The objective of this research is to describe the relationship between physical activity and emotional exhaustion syndrome in the "La Perla" ecological market stevedores, Chimbote, 2017. The sample consisted of 133 stevedores that met the criteria of inclusion. Data were collected through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Emotional Exhaustion Scale (AEL). The data processing was performed using SPSS software version 20. The following conclusions were reached:

The dock workers in the "La Perla" ecological market have a high emotional exhaustion syndrome (42.1%), followed by a medium (38.3%) and a lower low proportion (19.5%).

The dockers in the "La Perla" ecological market have vigorous physical activity (43.6%), followed by 33.1% moderate physical activity and 23.3% low physical activity.

Physical activity was significantly related to the emotional exhaustion syndrome ($p = 0.0370$) and, to a greater physical activity, the emotional exhaustion syndrome ($r = 0.51$) increased in the "La Perla" ecological market dockers.

Key words: Physical activity; Emotional exhaustion, stevedores,

I. INTRODUCCIÓN

La Salud Ocupacional a nivel mundial realiza acciones de prevención y vela por la seguridad y salud de las personas que trabajan en los centros laborales, principalmente en aquellas actividades que implican un mayor riesgo, como es el caso de los estibadores (1).

La estiba, es una actividad de manipulación manual de carga, que consiste en transportarla, colocarla y acomodarla de manera que se encuentre estable y ocupe el menor espacio, ésta en muchas oportunidades requiere la realización de un sobreesfuerzo por el estibador, por el tamaño y peso de la misma. Existen diferentes formas de realizar este trabajo, según su tamaño y naturaleza de la carga como por ejemplo uso de carretillas y montacargas (2).

En el Perú muchos estibadores ya hacen uso de carretillas para el traslado de cargas en los mercados mayoristas, sin embargo, se observa que aún existen lugares que no han experimentado cambio alguno y estiban como hace 60 años, en forma manual (3).

Existen indicadores que pueden dar cuenta del agotamiento emocional, como el no estar a gusto en su trabajo, padecer de cansancio corporal, tener dolores leves de la musculatura o sentir deseos de abandonar su trabajo ante la rutina de sus actividades laborales, como es el caso de los operarios de máquina en la industria, estibadores de mercados y en profesionales que trabajan en instituciones (4).

En los últimos años el interés por el agotamiento emocional y sus consecuencias se ha extendido y han surgido diversas investigaciones que señalan la aparición del agotamiento emocional como una consecuencia en la percepción de estrés laboral crónico propiciando al abandono del trabajo, ausentismo, retrasos en la productividad e insatisfacción laboral (5,6).

Los modelos explicativos en relación al agotamiento emocional son diversos, pero la mayoría sustenta que es la respuesta de la persona ante condiciones adversas que sobrepasan sus recursos de respuesta adaptativa. De acuerdo con Lazarus y Folkman (7) y Gil-Monte y Peiró (8), lo que está en juego ante el evento estresante debe ser importante, y su solución debe traer consigo una determinada dosis de incertidumbre, que desencadena emociones y moviliza las energías del organismo. De tal manera, existen tres componentes principales en el agotamiento emocional: los estímulos externos o medio ambiente, variables moderadoras y la vulnerabilidad del individuo. El medio ambiente lo podemos señalar con dos ejes bipolares: factores físicos versus recursos intrapersonales (biológicos), y exigencias de la tarea versus recursos tecnológicos con los que cuenta el individuo para llevar a cabo dicha tarea. Las variables moderadoras son específicas de la sociedad y de la cultura en que se desarrolla el individuo, como la situación socio-económica que vive el trabajador, las normas, las costumbres, ente otras. Por último, la vulnerabilidad del individuo corresponde al aspecto subjetivo y tiene que ver con las expectativas, los valores, las habilidades, las necesidades y los recursos de afrontamiento ante situaciones de estrés (9).

El agotamiento emocional tiene como consecuencias reacciones individuales (síntomas) como: ansiedad, enfado, suspicacia, agresividad verbal o física, fatiga, desaliento, miedo, enojo, aislamiento y enfermedades somáticas, así como, trastornos en la organización debido a actitudes negativas hacia sus compañeros, problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, retardos en el puesto, ausentismo o accidentes de trabajo (9).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio (10); recomendando utilizar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que recoge información en todas estas dimensiones.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad sugiriéndose su uso en diferentes países e idiomas (11), además de ser propuesto por la OMS como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales. Este instrumento aporta información sobre gasto energético estimado en 24 horas, en las distintas áreas de la vida diaria; tiene la ventaja de ser aplicable a grandes muestras de distintos niveles socioeconómicos dada su simplicidad tanto en la administración como en la obtención de los puntajes.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) afirma que la manipulación manual de carga es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20 - 25 % del total de los producidos (2).

Un grupo humano se dedica a trabajar con la carga, es el estibador, quien es la persona que recoge la carga y la transporta sobre su espalda. El ciclo comienza cuando recoge el saco de alimentos y lo traslada a la balanza para ser pesada y luego lo lleva a su lugar de depósito ya sea por terreno plano o sube por la tabla y regresa para recoger el nuevo saco (3).

En el presente estudio el estibador en el mercado mayorista ecológico La Perla, es la persona que recoge la carga y la transporta sobre su espalda, usando o no carretilla, su ciclo comienza cuando recoge el saco del producto el cual contiene en su mayoría tubérculos y lo traslada a la balanza para ser pesada y luego lo lleva a su lugar de depósito ya sea por terreno plano o sube por tablas y regresa para recoger el nuevo saco, la manipulación de la carga (saco) es realizada individualmente o por un ayudante. Laboran con una frecuencia de 6 a 7 horas; también son frecuentes las jornadas extensas, más de las ocho horas diarias de trabajo y durante las primeras horas matutinas (madrugada), cada estibador

manipula como promedio 60 sacos de más de 100 Kg aproximadamente según referencia de los mismos trabajadores, teniendo como equivalente a 6 toneladas en un turno de trabajo regular.

El trabajo de estiba en el Perú se rige bajo la Ley de Seguridad y Salud en el trabajo de los Estibadores Terrestres y Transportistas Manuales (Ley N° 29088).

En el ámbito internacional se reportan los siguientes estudios relacionados:

En México, Preciado M., Aldrete M., Oramas A, Santes M. (2008), investigaron “Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria”, describe el grado de agotamiento emocional percibido en mujeres trabajadoras, estudio comparativo que se evaluó el agotamiento emocional laboral en 131 trabajadoras del sector de salud pública, 220 de talleres de costura y 122 operarias de la industria electrónica; participaron de manera voluntaria empleó la Escala Agotamiento Emocional Laboral (AEL) de Preciado (2006), utilizó estadística descriptiva y análisis de varianza obteniendo: El 1% de las profesionistas tuvieron alto nivel de agotamiento emocional laboral y el 70%, nivel medio; las operarias, reportan el 2% en nivel alto y 12% en nivel muy alto; en las mujeres trabajadoras de talleres de costura, el 5% está a nivel alto y el 16% a nivel muy alto. Concluyendo: El agotamiento emocional laboral se manifiesta en trabajadoras con menos preparación académica y repercute en dificultades en la relación con los compañeros, en tensión física, insatisfacción laboral y afrontamiento de evitación (12).

En Chile, Serón, P.; Muñoz, S. y Lanas, F. (2010), investigaron “Los niveles de actividad física en una población urbana de Temuco”, con el objetivo de evaluar el nivel de actividad física en un grupo de sujetos que viven en Temuco urbano. Estudio de corte transversal en una muestra aleatoria de 1091 mujeres de entre 52 ± 10 años y 444 hombres mayores de 54 ± 10 años, reside en Temuco, Chile. El nivel de actividad física se midió utilizando la forma larga de la

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Edad, sexo, educación y nivel socioeconómico también se determinaron en los sujetos de estudio, obteniendo: La mediana de gasto de energía era de 2150 y 1600 MET-minuto / semana en hombres y mujeres, respectivamente ($p = 0,001$). Se disminuyó con la edad de una media de 1.965 MET-minuto / semana en las menores de 50 años de edad para 1647 MET-minuto / semana entre los sujetos de edades comprendidas entre 51 y 60 años de edad y para 1485 MET-minuto / semana entre las personas mayores de 60 años años. ($P = 0,001$). La frecuencia de niveles altos, moderados y bajos de actividad física fueron 15,6, 66 y 18,4%, respectivamente. Estos niveles se asociaron con el género, la edad, la educación y el nivel socioeconómico (13).

En Brasil, Sá, P., Cury, G., & Ribeiro, L. (2016), investigaron “Actividad física de adultos mayores y la promoción de la salud en las unidades básicas”. El estudio tuvo como objetivo identificar y describir las acciones de promoción de la salud relacionadas con la actividad física de adultos mayores en las unidades básicas de salud, así como la percepción de los responsables sobre esta práctica. Se constataron 11 acciones educativas de promoción de la salud relacionada con la actividad física para adultos mayores, cinco de responsabilidad de los profesores y alumnos de una institución pública de enseñanza y seis de responsabilidad de los profesionales de los equipos de salud de la familia. Las acciones observadas fueron "grupo de caminata y ejercicio (estiramientos)", "grupo de columna" y "Qigong". Los participantes demostraron comprensión sobre los beneficios de las actividades físicas para adultos mayores, el impacto de estas acciones en la salud pública y la necesidad de capacitación permanente (14).

En Brasil, Souza, Melissa de Carvalho, Pelegrini, Andreia, Silva, Marcelo Cozzensa da, Machado, Zenite, & Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo (2016), investigaron “Factores asociados a la práctica de actividad física en hombres de mediana edad”, con el Objetivo de Analizar los factores asociados con la práctica actual de la AF en los hombres de

mediana edad. Estudio transversal con una muestra aleatoria de 416 hombres de mediana edad (40-59 años) en dos ciudades en el sur de Brasil. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario dividido en seis partes: características de la muestra; medidas antropométricas; estratos económicos - IBGE; AF - IPAQ, versión corta; percepción de salud - BRFSS y síntomas de envejecimiento masculino - escala de síntomas del envejecimiento masculino (AMS). La muestra se dividió en dos grupos: de 40 a 49 y 50 a 59 años de edad. El análisis estadístico fue descriptivo e inferencial. Aproximadamente el 60,2% de los hombres se consideraron suficientemente activos (activos + muy activos), sin embargo, no hubo diferencias significativas entre los grupos de edad ($p = 0,152$). La caminata fue la AF más frecuente y la actividad vigorosa fue la menos frecuente. Las intensidades de AF (caminata moderada y vigorosa) fueron relacionadas con educación, situación económica, percepción de la salud y síntomas del envejecimiento masculino. Los hombres con sobrepeso y con síntomas fueron más propensos ($RR = 1,12$; IC 95%: 1,01-1,24; $RR = 1,30$; IC 95%: 1,00-1,69) a presentar AF insuficiente. Este estudio identificó la relación de ciertas características personales de los participantes con la intensidad de AF practicada. Además fue posible identificar una asociación entre síntomas del envejecimiento masculino y el peso con el nivel de AF de los hombres de mediana edad. Por lo tanto, estos resultados pueden actuar como incentivo para promover AF para los hombres en este grupo de edad, como una forma de mejorar el estilo de vida y el cuidado de salud (15).

En el ámbito nacional se encontraron los siguientes estudios relacionados:

En Lima, Sanabria, H.; Tarqui, C.; Portugal, W.; Pereyra, H.; Mamani, L. (2012), investigaron “Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú”, para determinar la prevalencia de la actividad física en los trabajadores de la salud de la Dirección Regional de Salud (DIRESA) y describir el estado nutricional y antecedentes de enfermedades no

transmisibles. **Material y Método** El estudio fue observacional y transversal; se realizó entre agosto y noviembre 2012. La población de estudio fue 172 trabajadores de la salud de la DIRESA, según criterios de inclusión y aceptación para participar. Se excluyeron a trabajadores con algún tipo de limitación física para hacer ejercicio. El nivel de actividad física se determinó mediante el instrumento IPAQ que mide la actividad física en dominios: laboral, doméstico, transporte y tiempo libre. Los datos se procesaron en SPSS-19. El estado nutricional fue evaluado a través del Índice de Masa Corporal según clasificación de la OMS. **Resultados** El 88,0 % de los trabajadores de la DIRESA tuvieron bajo nivel de actividad física y un 64,0 % exceso de peso. Entre las enfermedades no transmisibles referidas por los trabajadores, se encontró que 4,7 % tuvieron diabetes, 15,6 % hipertensión arterial, 32,6 % de dislipidemia y 15,0 % fumaba. **Conclusiones** Los trabajadores de la DIRESA tienen alta prevalencia de inactividad física y exceso de peso por lo que es recomendable implementar políticas saludables que contribuyan a mejorar su estado de salud (16).

En el Ámbito local no se reporta investigación relacionada con el tema.

Es por ello que como futuros profesionales de la salud, ante la dinámica laboral de los estibadores del mercado ecológico La Perla, y con limitado número de estudios relacionados directamente con el tema de investigación en el ámbito nacional y sin reportes en el ámbito local, nos hemos motivado a realizar la presente investigación que nos permita responder la siguiente interrogante:

¿Cómo se relaciona la actividad física y el síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017?

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. OBJETIVO GENERAL:

Conocer la relación entre la actividad física y síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017.

1.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Identificar el síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote.
- 2) Identificar la actividad física en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote.
- 3) Determinar la relación entre actividad física y síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote

1.2. HIPÓTESIS:

HIPOTESIS GENERAL

Existe relación significativa entre la actividad física y síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017.

- A mayor actividad física, se incrementa el síndrome del agotamiento emocional.
- A menor actividad física disminuye el síndrome de agotamiento emocional.

El presente estudio es de suma importancia, porque permitirá a través de resultados aplicar nuevas estrategias de intervención con la finalidad de promover la salud y la concientización de los trabajadores del mercado.

Es tanto se hace necesario realizar una investigación que permita identificar la actividad física y el síndrome de agotamiento emocional; para formular recomendaciones que permitan fortalecer la vigilancia y el cumplimiento de la Ley de Seguridad y Salud en el trabajo de los Estibadores Terrestres y Transportistas Manuales (Ley N° 29088), generar datos que permitan establecer programas de promoción de la salud laboral con el fin de conservar el bienestar físico y emocional en relación con las condiciones de trabajo.

Este estudio facilitará el trabajo del profesional de enfermería en la incursión de un área de trabajo poco estudiada y ayudará a la planificación, ejecución y evaluación de nuevas estrategias para mejorar las condiciones laborales y la salud referida a los trabajadores que se dedican a la estiba esto repercutirá, finalmente, en la calidad de trabajo que realizarán.

II. MARCO TEORICO

El presente trabajo de investigación se sustenta en la “Teoría de Sistemas” de Ludwing Von Bertalanffy (17).

La teoría de Sistemas se ocupa de los cambios producidos por las interacciones entre distintos factores variables de una situación. En los seres humanos se producen continuamente interacciones entre estos y el medio ambiente, esta teoría brinda la forma de comprender las muchas influencias que afectan por completo a la persona, y el posible efecto del cambio producido en algunas de las partes del todo (18).

Sistema se define como un todo constituido por partes interrelacionadas en donde las partes tienen una función y el sistema como un todo, otra función. Así el modelo de sistemas, considera al sistema como un todo altamente dependiente del medio exterior y puede perturbarse por carencias o excesos. El éxito del sistema radica en su capacidad para ajustarse a un medio constantemente cambiante (17,18).

El sistema se caracteriza por tener sus límites, su supervivencia, una jerarquía (suprasistemas y subsistemas) y por ser abierto; ya que existe un intercambio continuo de materia, energía e información. Con esta teoría se puede comprender la forma en que diversos factores afectan a una persona y el posible efecto del cambio producido en algunas partes sobre el todo, además es un modelo para observar la interacción del hombre con el medio ambiente (19).

Los elementos o componentes que conforman el sistema son: entrada, proceso, salida, retroalimentación y ambiente (18).

ENTRADA, son los ingresos del sistema que pueden ser recursos materiales, humanos o información y constituyen la fuerza de arranque que suministra sistema a sus necesidades operativas. (17)

Para efectos de la investigación este componente se encuentra representado por la actividad física.

La Actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resultan en gasto energético (21),

La condición física es la capacidad para realizar las actividades diarias sin sensación de fatiga, y con energía suficiente para llevar a cabo actividades durante el tiempo libre y para afrontar situaciones inesperadas (21).

El ejercicio físico es un subgrupo de actividad física, planificada, estructurada y repetitiva, que se realiza para mantener o mejorar uno o más componentes de la forma física.

El deporte es el ejercicio que se realiza siguiendo unas normas y con un espíritu competitivo. La actividad física es una variable poco fácil de medir, en la que se deben tener en cuenta diversos componentes, como su intensidad, frecuencia y duración (21).

La intensidad se define como el grado de esfuerzo que exige una actividad física es igual a la potencia necesaria para realizarla.

La frecuencia se refiere al número de veces que se desarrolla la actividad física, y normalmente se expresa indicando un espacio de tiempo determinado (la semana pasada, el último mes). La frecuencia también es importante para evaluar la variabilidad estacional en el patrón de actividad física. Algunos estudios han demostrado que, si el computo de gasto energético es constante, el efecto de la

actividad física sobre la condición física es el mismo cuando esta actividad se hace de una sola vez que cuando se hace en varias veces (22).

La duración se define como el número de minutos de actividad física realizada. La actividad física se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración (22).

La duración y la intensidad del esfuerzo están inversamente relacionadas, dentro de unos límites, con resultados similares entre una sesión corta de intensidad elevada y una sesión larga y de menor intensidad, siempre que el gasto energético total de las sesiones sea similar. El problema del esfuerzo de intensidad elevada es su asociación a un mayor riesgo cardiovascular y de lesiones musculoesqueléticas, y que favorece un menor cumplimiento del entrenamiento.

Existen diversos cuestionarios de cuantificación de la actividad física se realiza. El International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) mide el tiempo dedicado a caminar y a hacer actividad física de intensidad moderada y vigorosa en los 7 días previos a la administración del cuestionario. Incluye toda la actividad física realizada en todos los ámbitos, en el trabajo, en casa, en el transporte y en el tiempo libre, siempre y cuando se realice durante al menos 10 minutos seguidos. También mide el tiempo dedicado a sentarse. Existe una versión breve (7 preguntas) y una versión larga (27 preguntas), una versión para ser realizada mediante entrevista telefónica y otra para ser autoadministrada (11).

Las cuatro versiones del cuestionario han sido probadas en varios países para evaluar su validez y repetitividad. Las versiones en español han sido estudiadas en Estados Unidos, Colombia y Argentina (11).

PROCESO, es el fenómeno en donde se producen los cambios y se convierten las entradas en salidas o resultados. El sistema transforma, crea y organiza, asimilando la información, el cual ingresa a través de un proceso que da como resultado la reorganización del ingreso para ello cada sistema modifica su entrada (17).

En el presente estudio este elemento está constituido por Estibadores del mercado ecológico “La Perla”; quien por su dinámica están expuesto a diversas actividades físicas, para el acopio, transporte y almacenamiento de su carga.

Según el Ministerio de Salud del Perú, Estiba, es una Actividad de manipulación manual de carga, que consiste en transportarla, colocarla y acomodarla de manera que se encuentre estable y ocupe el menor espacio. Y el estibador, persona que utiliza sólo su fuerza física para levantar, mover o transportar una carga (23).

El trabajo de estiba es una actividad que consiste en la carga y descarga de objetos pesados, antiguamente realizado en forma manual haciendo uso de la fuerza física, actualmente se tiene el apoyo de maquinarias; sin embargo, existen lugares como los mercados mayoristas del Perú donde esta actividad no ha experimentado cambio alguno, la estiba se sigue realizando igual que hace 60 años, en forma manual (24).

Los estibadores trabajan a turnos, a lo largo de todo el horario de operación del mercado, con una frecuencia de 6 a 7 horas; también son frecuentes las jornadas extensas, más de las ocho horas diarias de trabajo y durante las primeras horas matutinas (madrugada), en todo tipo de situaciones meteorológicas, para asegurar que se pueden cargar y descargar las diversas mercaderías, de la forma más rápida y segura que sea posible. De este modo, tienen un papel importante en la cadena de suministro que se extiende desde el productor hasta el consumidor de un producto (24).

Sus actividades frecuentes son: Traslado del saco desde el camión a la balanza; Traslado del saco desde la balanza al camión a desnivel; Traslado del saco desde la balanza a la ruma; Colocación del saco sobre la ruma; Traslado del triciclo hacia los puestos del mercado; Desestiba de los sacos en los puestos del mercado (24).

SALIDA, es el resultado que se obtiene después de procesar las entradas. Los resultados de un proceso son las salidas, las cuales deben ser coherentes con los objetivos del sistema. Al liberar energía, información o materia del medio ambiente durante el proceso se obtiene el producto o salida que en el presente estudio viene a ser el agotamiento emocional (17).

El agotamiento emocional se define como cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psíquicamente o ambas combinadas. En el campo laboral se refiere a la percepción que la persona tiene cuando su facultad de sentir disminuye o desaparece, es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás. El agotamiento laboral se manifiesta cuando el trabajador toma conciencia de su incapacidad para seguir sirviendo a sus clientes con el mismo entusiasmo como lo hacía en sus primeros tiempos (25).

El Agotamiento Emocional hace referencia a la situación en que la fuerza o el capital emocional se van consumiendo y el profesional siente como se vacía su capacidad de entrega a los demás, tanto desde un nivel personal como psicológico (26).

El agotamiento emocional es el mecanismo de defensa extremo que nuestra mente pone en marcha cuando no puede asimilar las situaciones que está viviendo (12). Reacciones personales (síntomas) como ansiedad, enfado, suspicacia, agresividad verbal o física, fatiga, desaliento, miedo, enojo, aislamiento y enfermedades somáticas, así como, trastornos en la organización debido a actitudes negativas hacia sus compañeros o personas que atiende,

problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, ausentismo o accidentes de trabajo (9).

Entre otros síntomas podemos mencionar: Físicos: problemas del sueño, dolores de cabeza, impotencia, gastrointestinales, etc. Emocionales: ansiedad, depresión, desesperanza, etc. Conductuales: agresión, actitud defensiva, cinismo, abuso de sustancias, etc. Relacionados con el trabajo: absentismo, falta de rendimiento, robos, etc. Interpersonales: pobre comunicación, falta de concentración, aislamiento, etc. (25)

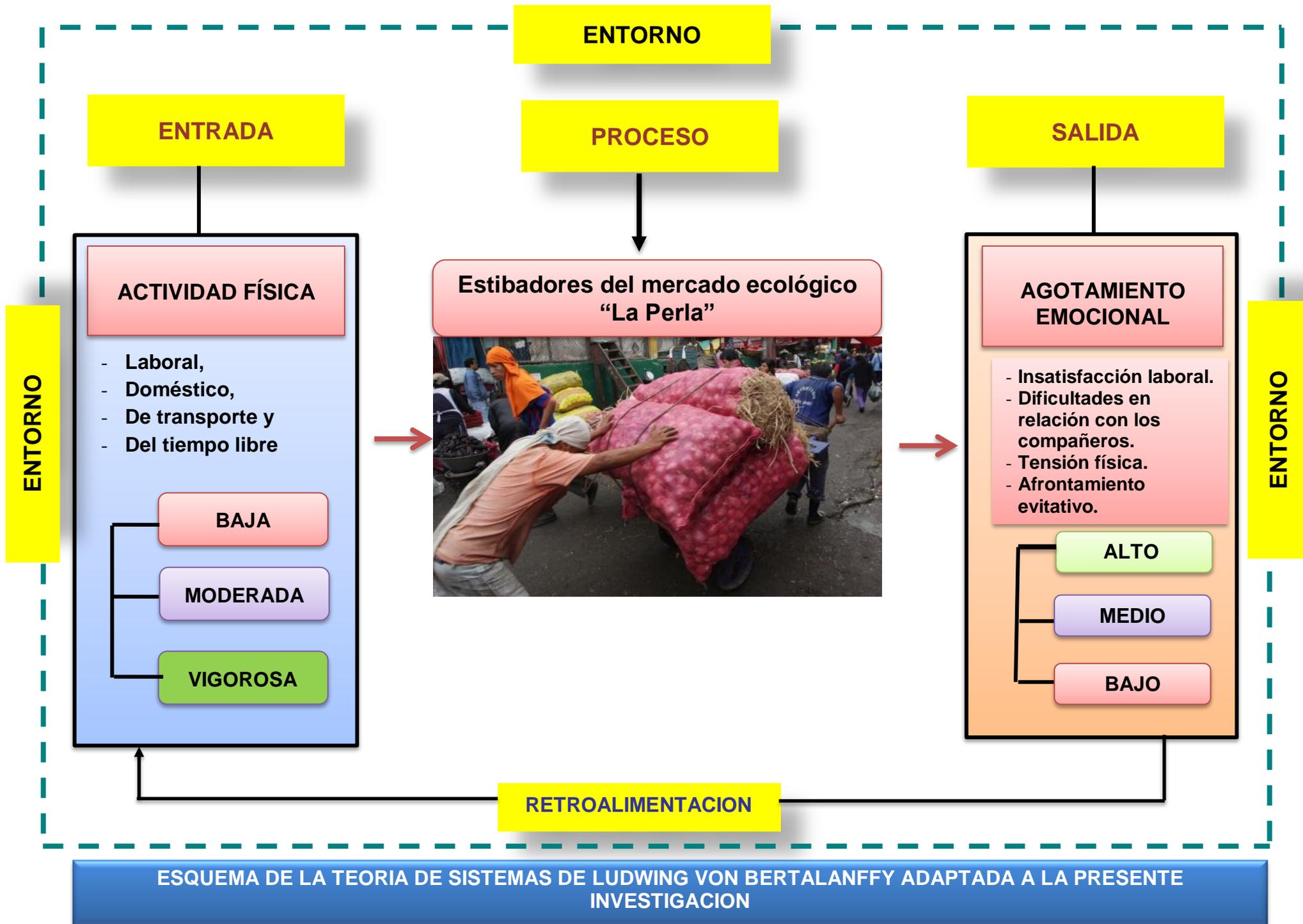
Se utilizó la escala de Agotamiento Emocional (AEL) de Preciado (33), evalúa al agotamiento en cuatro factores: Insatisfacción laboral (validez factorial 0,77), dificultades en la relación con los compañeros (validez factorial 0,75), tensión física (validez factorial 0,85) y afrontamiento evitativo (validez factorial 0,72).

RETROALIMENTACION, es el proceso mediante el cual el sistema recoge información referente al desarrollo del producto que se compara con el objetivo esperado. Esto se produce cuando las salidas vuelven a ingresar el sistema como recursos a información. Permite utilizar la información que se recibe sobre la calidad del producto, para mejorar parcial o totalmente el sistema (17).

Para la presente investigación este elemento permite reforzar, identificar o modificar la actividad física que se relaciona con el agotamiento emocional con la finalidad de mantener el equilibrio del sistema.

AMBIENTE, es el conjunto de circunstancias y condiciones externas e internas que influyen en un sistema. Dado que el ambiente está cambiando continuamente, el proceso de adaptación del sistema es un proceso dinámico y sensible (17).

Para efectos de la presente investigación el ambiente se encuentra constituido por el mercado ecológico “La Perla” y todos sus actores involucrados.



ESQUEMA DE LA TEORIA DE SISTEMAS DE LUDWIG VON BERTALANFFY ADAPTADA A LA PRESENTE INVESTIGACION

III. METODOLOGÍA

3.1. MÉTODO DE ESTUDIO:

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo correlacional de corte transversal (27).

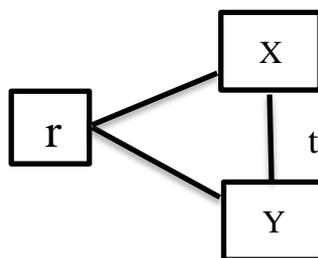
DESCRIPTIVO: porque está orientado a describir las variables Síndrome del agotamiento y actividad física en estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

CORRELACIONAL: porque se relaciona las variables, Síndrome del agotamiento y actividad física en estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

TRANSVERSAL: porque las variables fueron medidas una sola vez en un periodo determinado

3.2. DISEÑO DE ESTUDIO:

El tipo de diseño a utilizar será el Correlacional, ya que vamos a medir dos variables. La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otra variable relacionada. La presentación simbólica de este diseño es:



X \Rightarrow Síndrome del agotamiento emocional

r \Rightarrow Correlación entre las variables

Y \Rightarrow Actividad física

t \Rightarrow 2017

3.3. POBLACIÓN:

La población estuvo conformada por 133 Estibadores del mercado ecológico “La Perla”

a. Diseño muestral:

Por ser técnicamente y económicamente factible para el equipo investigador, se trabajó con 133 Estibadores del mercado ecológico “La Perla”

b. Unidad de análisis:

Estibador del mercado ecológico “La Perla”

c. Marco Muestral:

Relación de Estibadores; la cual no ha sido oficializada, que significaría dar un pago a la asociación del mercado ecológico “La Perla”.

d. Criterios de Inclusión:

- Estibadores mayores de 18 años.
- Estibadores que no presenten algún problema de salud
- Estibadores que laboren por lo menos 5 años de forma continua.
- Estibadores que acepten participar en el estudio.

e. Principios Éticos:

El presente estudio de investigación considerará los siguientes principios éticos a fin de conseguir la debida aceptación y cooperación de los estibadores del mercado ecológico “La Perla”:

1) **PRINCIPIO DE AUTONOMÍA:** Implica el respeto hacía la autodeterminación de las personas. En el presente estudio de investigación se respetó los datos a registrar, evitando modificaciones para obtener datos propios.

2) **PRINCIPIO DE BENEFICIENCIA:** Actuar en beneficio del otro. El presente estudio de investigación proporcionó información a los futuros profesionales y personal de salud para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de los estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

3) **PRINCIPIO DE NO MALEFICIENCIA:** Ante todo, no hacer daño, no perjudicar. En el presente estudio de investigación se tuvo en cuenta la discreción en los datos personales y la privacidad de los estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

4) **PRINCIPIO DE JUSTICIA:** Comprende dos aspectos: el derecho al trato justo y equitativo, y al derecho de la privacidad.

En cuanto al de un trato justo y equitativo, tanto durante la selección de los sujetos, como a lo largo del estudio cumpliendo con los requisitos establecidos.

El derecho a la privacidad, es decir la aplicación de cada instrumento fue anónimo (en el cuál solo las investigadoras conocen la identidad de los estibadores del mercado ecológico “La Perla”), o a través de la confidencialidad ya que constituye una garantía de que la información que proporcionen los estibadores del mercado ecológico “La Perla” no será divulgada a menos que cuente con su aprobación.

3.4. DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

A. VARIABLE 1:

ACTIVIDAD FISICA

Definición Conceptual:

La Actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resultan en gasto energético (20).

En los estibadores el gasto energético por actividad describe la cantidad de energía que consume por día de trabajo.

Definición Operacional:

Se mide con la escala ordinal

- Actividad física baja
- Actividad física moderada
- Actividad física vigorosa

B. VARIABLE 2:**SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL****Definición Conceptual:**

Mecanismo de defensa extremo que nuestra mente pone en marcha cuando no puede asimilar las situaciones que está viviendo.

Reacciones personales (síntomas) como ansiedad, enfado, suspicacia, agresividad verbal o física, fatiga, desaliento, miedo, enojo, aislamiento y enfermedades somáticas, así como, trastornos en la organización debido a actitudes negativas hacia sus compañeros o personas que atiende, problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, ausentismo o accidentes de trabajo (9).

Definición Operacional:

Se medirá en escala ordinal:

- Bajo,
- Medio,
- Alto,

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó los siguientes instrumentos:

**a. Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)
(Anexo 01)**

Elaborado por la International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (11), mide el nivel de actividad física a través de preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o vigoroso. Los METs son una forma de calcular los requerimientos energéticos, son múltiplos de la tasa metabólica basal y la unidad utilizada, MET-minuto, se calcula multiplicando el MET correspondiente al tipo de actividad por los minutos de ejecución de la misma en un día o en una semana, es así como en el presente trabajo se expresa en MET-minuto/semana.

Se calificó según definición operacional:

1. Actividad física baja: Alguno de los siguientes criterios:
 - a. Ninguna actividad es reportada
 - b. Es reportada alguna actividad física pero no es suficiente para corresponder a la categoría 2 o 3.
2. Actividad física moderada: Alguno de los siguientes criterios:
 - a. 3 o más días de actividad vigorosa o al menos 20 minutos de actividad por día.
 - b. 5 o más días de actividad de moderada intensidad y/o caminata de al menos 30 minutos por día
 - c. 5 o más días de cualquier combinación de caminata o actividad vigorosa moderada que alcancen al menos 600 Mets-min/semana
3. Actividad física vigorosa: Cumple uno de los siguientes criterios:
 - a. Actividades de vigorosa intensidad en al menos 3 días con una acumulación mínima de 1500 Mets/min/semana
 - b. 7 o más días de combinación de caminata, actividad moderada,
 - c. o actividades de intensidad vigorosa, acumulando como mínimo 3000 Mets/min/semana

b. Escala de agotamiento emocional (AEL) (Anexo 02)

La Escala de Agotamiento Emocional Laboral (AEL) de Preciado (12), evalúa al agotamiento en cuatro factores: Insatisfacción laboral (validez factorial 0,77), dificultades en la relación con los compañeros (validez factorial 0,75), tensión física (validez factorial 0,85) y afrontamiento evitativo (validez factorial 0,72).

Su estructura psicométrica se reporta con alpha de Cronbach 0,8379 de confiabilidad. La escala tiene una estructura tipo Liker con cinco niveles de opción, donde 1 es nada, hasta 5 como siempre.

El puntaje obtenido se calificará en cuatro niveles:

- | | | |
|----|-------|-----------|
| 1) | Bajo | = 0 - 23 |
| 2) | Medio | = 24 - 47 |
| 3) | Alto | = 48 - 95 |

PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para la recolección de datos se realizó los trámites administrativos mediante un oficio dirigido de la Escuela de Enfermería a la Gerencia del mercado “La Perla”, a fin de que se otorgue la autorización y el permiso respectivo.

Los instrumentos fueron aplicados por las investigadoras, en horario de la tarde, en su espacio de reunión del mercado.

Se aplicó los instrumentos en una duración de 40 minutos en promedio, previo consentimiento informado

3.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El procesamiento y análisis de datos se realizó, utilizando el software especializado de estadísticas SPSS V.20, en sus dos niveles:

NIVEL DESCRIPTIVO:

Los resultados se presentan en tablas uni y bidimensionales, frecuencia absoluta y relativa

NIVEL ANALÍTICO:

Se aplicó la prueba estadística de independencia de criterios Chi cuadrado (χ^2), y ODD RATIO (OR), para determinar la relación y riesgo entre las variables de estudio, teniendo un nivel de significancia de $p = 0.05$.

Las figuras se realizaron en el software Harvard Graphic

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 RESULTADOS:

TABLA Nº 01: SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL	fi	hi
Bajo	26	19.5
Medio	51	38.3
Alto	56	42.1
TOTAL	133	100,0

Estadísticos descriptivos

Escala de agotamiento emocional	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Puntaje	133	19	89	57,58	6,352
N válido (según lista)	133				

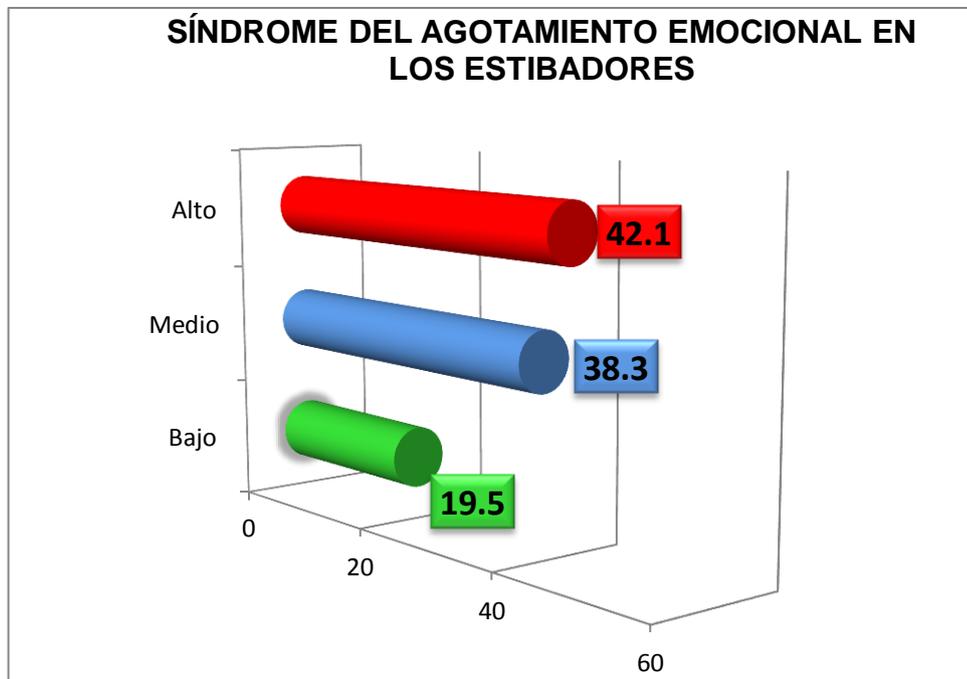


FIGURA Nº 01: SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

TABLA Nº 02: ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTIBADORES	fi	hi
Baja	31	23.3
Moderada	44	33.1
Vigorosa	58	43.6
TOTAL	133	100,0

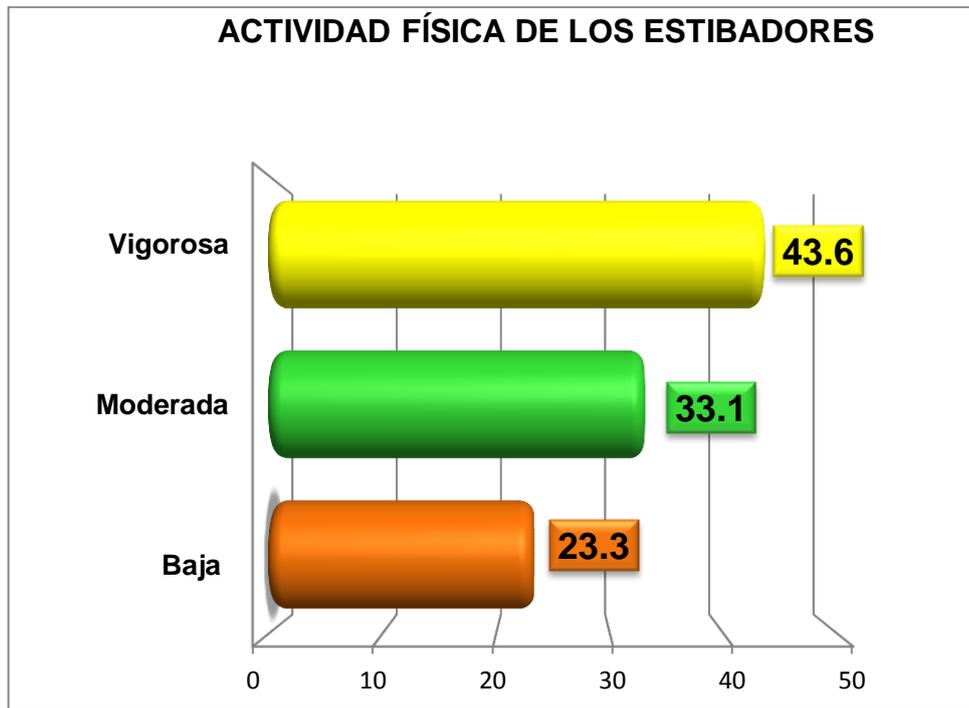


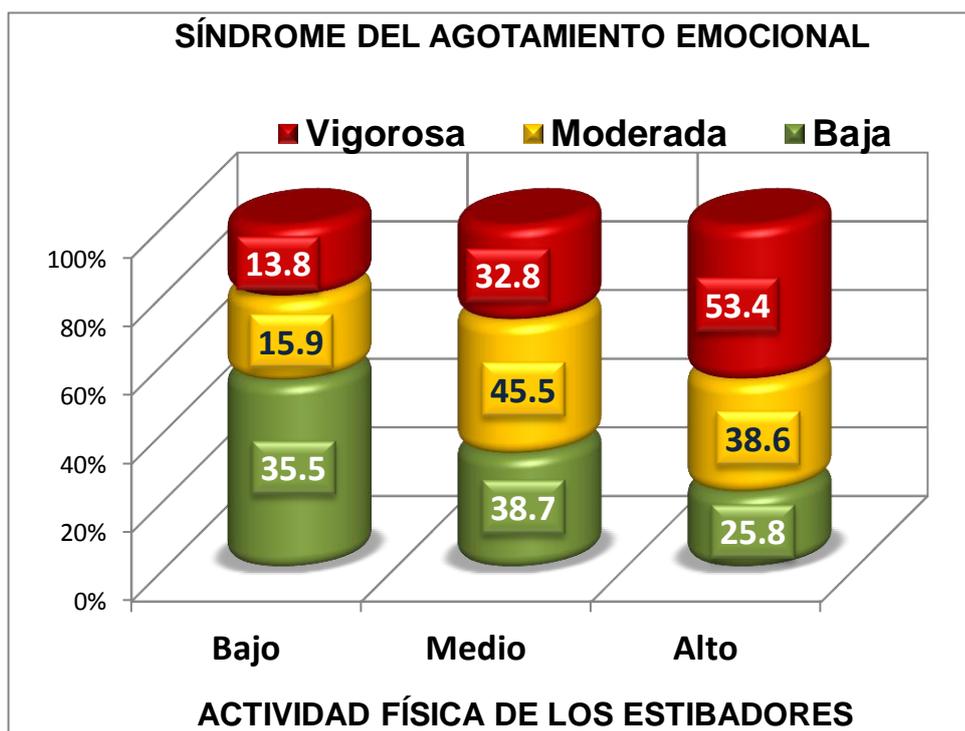
FIGURA Nº 02: ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

TABLA N° 03: ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTIBADORES	SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		f _i	h _i
	f _i	h _i	f _i	h _i	f _i	h _i		
Baja	11	35.5	12	38.7	8	25.8	31	23.3
Moderada	7	15.9	20	45.5	17	38.6	44	33.1
Vigorosa	8	13.8	19	32.8	31	53.4	58	43.6
TOTAL	26	19.5	51	38.3	56	42.1	133	100.0

$X^2 = 10.2148$ gl = 4 p = 0.0370 Significativo

r = 0.51 Correlación moderada



$X^2 = 10.2148$ gl = 4 p = 0.0370 Significativo

r = 0.51 Correlación moderada

FIGURA Nº 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN LOS ESTIBADORES DEL MERCADO ECOLÓGICO “LA PERLA”, CHIMBOTE, 2017.

4.2 ANALISIS Y DISCUSION:

TABLA N° 1, referente al síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017; se observa que la mayoría presenta síndrome del agotamiento emocional alto (42.1%), seguido de medio (38.3%) y con menor proporción bajo (19.5%). En la escala de agotamiento emocional se obtuvo 19 puntos como mínimo, 89 puntos como máximo, y en promedio 57.58 ± 6.35 puntos.

Los resultados difieren con lo reportado por Preciado M. (12), quien reporta alto porcentaje de agotamiento emocional a nivel medio.

Los estibadores con media y alto síndrome del agotamiento emocional, presentan dificultad para cumplir con su actividad, no se encuentran a gusto, padecen de cansancio corporal, tener dolores leves de la musculatura o sentir deseos de abandonar su trabajo ante la rutina de sus actividades laborales, a consecuencia del agotamiento emocional (4).

El agotamiento emocional tiene como consecuencias reacciones individuales (síntomas) como: ansiedad, enfado, suspicacia, agresividad verbal o física, fatiga, desaliento, miedo, enojo, aislamiento y enfermedades somáticas, así como, trastornos en la organización debido a actitudes negativas hacia sus compañeros o personas que atiende, problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, retardos en el puesto, ausentismo o accidentes de trabajo (9).

TABLA N° 02, sobre la actividad física en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017; se observa que la mayoría de estibadores refieren una actividad física vigorosa (43.6%), seguido del 33.1% moderada actividad física y el 23.3% baja actividad física.

Los resultados difieren con lo reportado por Serón, P.; Muñoz, S. y Lanás, F. (13), Souza, Melissa de Carvalho, Pelegrini, Andreia, Silva, Marcelo Cozzensa da, Machado, Zenite, & Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo (15), Sanabria, H.; Tarqui, C.; Portugal, W.; Pereyra, H.; Mamani, L. (16), en sus investigaciones.

La prevalencia de la actividad física vigorosa en los estibadores se asocia con la naturaleza de su actividad, que consiste en la carga y descarga de objetos pesados. El sobreesfuerzo causado por manipular gran peso, asociado con posturas inadecuadas o forzadas, es un factor predisponente para la aparición de lesiones musculoesqueléticas. La manipulación manual de cargas, la adopción y mantenimiento de posturas forzadas producen alteraciones posturales que afectan la mecánica corporal (22).

La forma de estiba que realizan actualmente los trabajadores en el mercado “La Perla” es peligrosa, de alto riesgo, y las condiciones laborales son inadecuadas. La manipulación manual de carga es el principal factor de riesgo, con pesos que van de 80 a 100 kg, que exceden la norma nacional, El peso a manipular manualmente, sin ayuda de herramientas auxiliares, por el estibador terrestre o transportista manual, no será mayor a veinticinco 25 kilogramos para levantar del piso y cincuenta 50 kilogramos para cargar en hombros, calificándose como una actividad física vigorosa y moderada, que juntos representan el 76.7% de los estibadores. A pesar de la naturaleza de trabajo, el 23.3% de estibadores refiere baja actividad física, probablemente esta proporción de estibadores, consideran el sobreesfuerzo como “normal” minimizando los excesivos pesos de las cargas que movilizan (23).

La actividad física es una pieza importante de las actividades preventivas recomendables para la población, y en este sentido los profesionales de enfermería desempeñan un papel primordial, por la estrecha relación que mantienen con los ciudadanos.

El primer paso para la prescripción de actividad física por parte de los profesionales sanitarios es la evaluación de la condición física y el grado de actividad de los pacientes. Una vez prescrita la actividad física, deberá cuantificarse y controlarse si se realiza correctamente (21).

TABLA N°3, sobre la actividad física y el síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, Chimbote, 2017; se observa que entre los estibadores con baja actividad física prevalece medio y bajo síndrome del agotamiento emocional (38.7% y 35.5% respectivamente), a diferencia de los estibadores con actividad física moderada en quienes prevalece medio síndrome del agotamiento emocional (45.5%) y los estibadores con actividad física vigorosa presentan alto síndrome del agotamiento emocional (53.4%).

Ante la prueba de independencia de criterio, la actividad física se relaciona significativamente con el síndrome del agotamiento emocional ($p=0.0370$), asimismo, ante la prueba de correlación de Pearson, existe una correlación moderada positiva entre ambas variables ($r=0.51$), es decir, a mayor actividad física, se incrementa moderadamente el síndrome del agotamiento emocional.

No se reportan estudios para su contrastación, pero los resultados expresan la relación significativa de la actividad física sobre el síndrome del agotamiento emocional, que en últimas instancias altera el estado emocional del estibador.

Así, la actividad física vigorosa, desencadena en el estibador un agotamiento emocional que tiene como consecuencias *reacciones individuales* (síntomas) como ansiedad, enfado, suspicacia, agresividad verbal o física, fatiga, desaliento, miedo, enojo, aislamiento y enfermedades somáticas, así como, trastornos en la organización debido a actitudes negativas hacia sus compañeros o personas que atiende, problemas de adaptación al rol o actividad

que desempeña, incumplimiento de la tarea, retardos en el puesto, ausentismo o accidentes de trabajo (22).

El agotamiento emocional es una reducción de los recursos emocionales y el sentimiento de que las personas afectadas no tienen nada que ofrecer a los demás, acompañados de manifestaciones somáticas y psicológicas como el abatimiento, la ansiedad y la irritabilidad (9).

En esta etapa, las personas se vuelven más irritables, aparece la queja constante por la cantidad de trabajo realizado y se pierde la capacidad de disfrutar de las tareas encargadas, además existe una marcada dificultad para interrelacionarse con los demás, para escuchar y atender a las personas, generándole intolerancia en su trato. Dependiendo todo ello de la capacidad del individuo para afrontar su problema (5).

En este contexto, la naturaleza de la profesión de Enfermería conlleva a la atención de la persona en forma continua, constituyéndose muy importante la promoción y prevención del estrés, para contrarrestar a tiempo sus consecuencias en las personas estibadoras.

Los resultados precisan que los estibadores con actividad física vigorosa presentan alto síndrome del agotamiento emocional (53.4%), esto significa que casi más de la mitad de los estibadores tendría dificultades en su trabajo de interrelación por el nivel de agotamiento emocional que presenta lo que conllevaría a que este personal presente una limitada dificultad para escuchar y atender a los demás produciéndose una inadecuada interrelación con las personas, e incluso con sus familiares, lo cual lo expone a presentar desequilibrio emocional si no aplica estrategias positivas de afrontamiento emocional, de allí la importancia de la prevención .

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

De los resultados obtenidos se llegó a las siguientes conclusiones:

- 1) Los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, presentan alto síndrome del agotamiento emocional (42.1%), seguido de medio (38.3%) y con menor proporción bajo (19.5%).
- 2) Los estibadores del mercado ecológico “La Perla”, presentan actividad física vigorosa (43.6%), seguido del (33.1%) moderada actividad física y el (23.3%) baja actividad física.
- 3) La actividad física se relaciona significativamente con el síndrome del agotamiento emocional ($p=0.0370$) y, a mayor actividad física, se incrementa moderadamente el síndrome del agotamiento emocional ($r=0.51$) en los estibadores del mercado ecológico “La Perla”.

5.2. RECOMENDACIONES:

- 1) Identificar estrategias institucionales, grupales e individuales que permitan prevenir el Síndrome del agotamiento emocional en los trabajadores, realizar talleres para la formación y capacitación de los estibadores, para así mejorar las condiciones laborales, así como el clima organizacional facilitando un adecuado manejo del estrés contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores.
- 2) Respecto a actividad física vigorosa, adoptar medidas necesarias en lo que concierne a la formación de métodos de trabajo y medios técnicos apropiados en el transporte y manejo de carga.
- 3) Conformar un Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo generando políticas internas para implementar medidas de control adecuadas y preservar la salud del trabajador.
- 4) Evaluar si lo planteado por la Ley de seguridad y salud en el trabajo de los estibadores terrestres y transportistas manuales es cumplido y si mejoran las condiciones de salud asociadas al trabajo de estiba.
- 5) Se deben de realizar estudios sobre el agotamiento emocional y la actividad física teniendo en cuenta los factores personales para ver si estos se asocian entre ambos.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Trujillo M, Raúl. Seguridad Ocupacional. Bogotá Ecoe 2009, 6ta edición. Disponible en: <https://www.ecoediciones.com/wp-content/uploads/2015/08/Seguridad-Ocupacional-6ta-edici%C3%B3n.pdf>
2. Organización Internacional del Trabajo. C127 Convenio sobre el peso máximo. Ginebra: OIT; 2008. 5. Organización Internacional del Trabajo. R128 Recomendación sobre el peso máximo. Ginebra: OIT; 2008
3. FETTRAMAP, Federación de Estibadores Terrestres y Transportistas Manuales del Perú. Publicado por CSA en 2015.
4. Moreno B, Meda RM, Rodríguez A, Palomera A y Morales MM. El síndrome de burnout en una muestra de psicólogos mexicanos: Prevalencia y factores sociodemográficos asociados. *Psicología y Salud* 2006; 16(1):5-13.
5. Curiel JA, Rodríguez M, Guerrero F. Síndrome de agotamiento profesional en personal de atención a la salud. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* 2005; 44(3):221-6.
6. Thomaé MNV, Ayala EA, Sphan S, Storti A. Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina* 2006;153: 18-21 [citado 8 Jul 2016]. Disponible en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista153/5_153htm
7. Lazarus RS, Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Ediciones Martínez Roca; 1986
8. Gil P, Peiró JM. *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis; 1997.
9. Preciado ML, Pando M, Vázquez JM. Agotamiento emocional: escala Burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Revista Investigación en Salud* 2004;6(2):91-6
10. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Disponible en <http://www.who.int/whr/2002/es/> [Consultado el 10 de julio de 2016].
11. International Physical Activity Questionnaire [Internet] [Consultado el 18 Julio de 2016]. Disponible en:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf

12. Preciado ML, Aldrete MG, Oramas A, Santes MC (2008). Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2008;9(2):16-23
13. Serón, P.; Muñoz, S. y Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile* 2010; 138: 1232-1239.
14. Sá, Paulo Henrique Vilela Oliveira de, Cury, Geraldo Cunha, & Ribeiro, Liliane da Consolação Campos. (2016). atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. *Trabalho, Educação e Saúde*, 14(2), 545-558. Epub 15 de abril de 2016. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00117>
15. Souza, Melissa de Carvalho, Pelegrini, Andreia, Silva, Marcelo Cozzens da, Machado, Zenite, & Guimarães, Adriana Coutinho de Azevedo. (2016). FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM HOMENS DE MEIA-IDADE. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(2),102-107. <https://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162202153428>
16. Sanabria, H.; Tarqui, C.; Portugal, W.; Pereyra, H.; Mamani, L. (2012). Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú. *Rev. salud pública*. 16 (1): 53-62, 2014
17. Bertalanfy L. "Teoría General de Sistemas" (2011). Accesado el 15 de marzo del 2014. Disponible en: [http://dspace.universia.net/bitstream/2024/967/1/Bertalanffy+Ludwig+Von+-+Teoria+General+De+Los+Sistemas+\(p1+-+146+Cv\).pdf](http://dspace.universia.net/bitstream/2024/967/1/Bertalanffy+Ludwig+Von+-+Teoria+General+De+Los+Sistemas+(p1+-+146+Cv).pdf)
18. LOZANO R. (2009) "Teoría de sistemas" Accesado el 15 de marzo del 2014. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/dorothy-jhonson.html>
19. Chiavenato I. "Introducción a la Teoría General de la Administración". Editorial Mc Graw Hill Interamericana. Editores S.A. de C.V. 5ta edición. Colombia (2010).

20. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Ginebra: 2010. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
21. Ruiz, A. Cómo medir la actividad física en atención primaria. Barcelona: Ediciones Mayo, S.A.; 2012.
22. Guirao-Goris JA, Cabrero-García J, Moreno Pina JP, Muñoz-Mendoza CL. Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. Gac Sanit. 2009; 23(4): 334.e51-334.e67
23. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, Dirección Nacional de Relaciones de Trabajo, Dirección de Capacitación. Guía - Norma Ley 29088 de seguridad y salud en el trabajo de los estibadores terrestres y transportistas manuales y su reglamento D.S. N° 005-2009-TR. 1^{era} ed. 2010.
24. Vigil L, Gutiérrez R, Cáceres W, Collantes H, Beas J. Salud ocupacional en el trabajo de estiba: los trabajadores de mercados mayoristas de Huancayo, 2006. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2007; 24(4): 336-342.
25. Gil Monte P. El Síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Madrid: Pirámide; 2005
26. Seisdedos N. Manual MBI Inventario Burnout de Maslach, Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial. Madrid: Tea Ediciones; 1997. por estrés laboral asistencial. Madrid: Tea Ediciones; 1997.
27. Polit , D. Hungler, B. Investigación científica en ciencias de la salud. (6^a Ed). México: McGraw- Hill Interamericana, 2003.

ANEXOS

ANEXO 01

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física intensa  **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar un partido de fútbol? **No** incluya caminar.

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física moderada  **Vaya a la pregunta 5**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **Días por semana**

Ninguna caminata **➔** ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

ANEXO 02

ESCALA DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL (AEL)

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones son situaciones con las que algunos trabajadores se encuentran. Marca con una X la intensidad que corresponda a tu situación.

(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre

	(1) Nunca	(2) Casi nunca	(3) A veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Estoy dispuesto a ayudar a todos mis compañeros de trabajo.					
2. En el trabajo tengo pensamientos de cosas que no me gustaría que supieran otras personas.					
3. Suelo ocultar mis errores a mis compañeros.					
4. Tengo dolores de cabeza durante mi trabajo.					
5. Durante mi trabajo me encuentro fatigado.					
6. Critico a otros en el trabajo.					
7. Me siento animado en las actividades de mi trabajo.					
8. Pienso en dejar mi trabajo.					
8. Intento evitar encontrarme con algún compañero.					
10. Me enojo fácilmente por mi actividad laboral.					
11. Encuentro mi ambiente de trabajo deprimente.					
12. Tengo el deseo de tomar algún medicamento para tranquilizarme al estar trabajando.					
13. Mantengo interés de lo que pasa con mis compañeros.					
14. Tengo tendencia a tratar con indiferencia a mis compañeros.					
15. Tengo problemas para entenderme con mis compañeros de trabajo.					
16. Existen pocas oportunidades para progresar en mi trabajo.					
17. Mantengo calma y paciencia durante mi trabajo y con mis compañeros.					
18. Tengo algunos problemas con mi desempeño laboral por falta de cooperación de mis compañeros de trabajo.					
19. Pienso en buscar un nuevo trabajo.					

Calificación:

- 1) Bajo = 0 - 23
- 2) Medio = 24 - 47
- 3) Alto = 48 - 95

ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Título del PTI: “Actividad física y el síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla” 2017”

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es “Actividad física y el síndrome del agotamiento emocional en los estibadores del mercado ecológico “La Perla” 2017” el propósito de este estudio busca conocer la “Actividad física y el síndrome del agotamiento emocional de los estibadores”; los resultados encaminarán al personal de enfermería interesados hacia este tipo de investigación y hacia la generación de aspectos aplicados y de solución y aportará información relevante para analizar y replantear esta situación.

El presente proyecto investigación está siendo conducida por **Bach. Cyntia Geraldine Cabrera Risco y, Bach. Claudia María Chunga Palacios** con la asesoría de la profesora **Mg. RODRIGUEZ BARRETO, YOLANDA** de la Universidad Nacional del Santa.

Mi participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, los test resueltos serán anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si tuviere alguna duda con relación al desarrollo del test, soy libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puedo finalizar mi participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio. Si sintiera incomodidad, frente a algunas preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Gracias por su participación.

Yo, _____ doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado anteriormente y he comprendido la información y las explicaciones alcanzadas por el equipo investigador.

Concluido. Para esto puedo comunicarme con:

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación: