

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**T E S I S**

**Sedentarismo relacionado con el síndrome de Burnout en  
docentes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma  
2024**

**Para optar el título profesional de:**

**Licenciada en Enfermería**

**Autor:**

**Bach. Katherine Elizabeth OCHOA ANGULO**

**Bach. Angela Merary TRUJILLO PAULINO**

**Asesor:**

**Dr. Javier SOLIS CONDOR**

**Cerro de Pasco – Perú – 2025**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**T E S I S**

**Sedentarismo relacionado con el síndrome de Burnout en  
docentes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma  
2024**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

Dra. Elda Nelly MOYA MALAGA  
PRESIDENTE

---

Mg. Cesar Ivón TARAZONA MEJORA  
MIEMBRO

---

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA  
MIEMBRO



**Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Unidad de Investigación**

---

**INFORME DE ORIGINALIDAD N° 054-2025**

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

**OCHOA ANGULO Katherine Elizabeth**  
**TRUJILLO PAULINO Angela Merary**  
Escuela de Formación Profesional  
**ENFERMERIA**  
**Tesis**

**“Sedentarismo relacionado con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024”**

Asesor:

***Dr. Javier SOLIS CONDOR***

**Índice de Similitud: 14%**

Calificativo

**APROBADO**

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 07 de octubre del 2025



Firmado digitalmente por PAITA  
HUATA Elsa Lourdes FAU  
20154805046 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 07.10.2025 19:56:44 -05:00

**Dra. Elsa Lourdes PAITA HUATA**  
Directora de la Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud

## **DEDICATORIA**

Primeramente está dedicado a dios por la salud y el día como nueva oportunidad para lograr nuestras metas trazadas y la experiencia que se acumula de ello en las que la memoria se revelo como un torrente de instantes irrepetibles.

A mis padres y nuestros sueños que se desafían la lógica establecida y la osadía de transformar el caos en un lienzo lleno de color y conocimiento.

.

AUTORES

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi padres y todas las personas que nos acompañaron y enriquecido este camino académico, haciendo posible lo imposible y culminar nuestra formación académica con este estudio de investigación.

Extiendo mi gratitud a nuestro asesor de tesis al Dr. JAVIER SOLIS CONDOR cuya guía paciencia y compromiso inquebrantable nos permitió explorar cada rincón de conocimiento y superar los desafíos propios de este proceso.

Agradecemos profundamente a nuestros maestros y compañeros, quienes con rigor académico y críticas constructivas contribuyeron a afrontar cualquier reto dentro de las aulas académicas como en los laboratorios dejando una huella imborrable.

AUTORES

## RESUMEN

El sedentarismo es un conducta que significa sentarse o desplazarse teniendo baja actividad física en el entorno laboral como en su vida diaria sin desgaste de energía, el síndrome de Burnout destacado como síndrome de deterioro profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo, como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad en afectar la salud mental y la vida diaria. El presente estudio de investigación tiene como título: Sedentarismo relacionado con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024. Tiene como objetivo: compara la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024. El estudio es básico, observacional, retrospectivo, transversal y analítico con diseño correlacional. De la población de estudio se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia seleccionando 30 docentes como muestra. Como instrumento se utilizó 2 cuestionarios y se aplicó la encuesta y observación como técnica. Resultados Se observa que el 68.4% (13) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout alto, así mismo el 31.6% (6) docentes con actividad física moderada presentan Síndrome de Burnout alto. Mientras que el 75% (6) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout medio, así mismo el 25% (2) docentes con actividad física alta presentan Síndrome de Burnout medio. Sin embargo el 100% (3) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout. Conclusión como el estadístico 1 es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout.

**Palabras claves:** sedentarismo, síndrome de Burnout.

## ABSTRACT

Sedentary lifestyle is a behavior that means sitting or moving around having low physical activity in the work environment as in their daily life without energy expenditure, Burnout syndrome also known as professional burnout syndrome, emotional overload syndrome, burnout syndrome or fatigue syndrome at work, as an occupational risk factor, due to its ability to affect mental health and daily life. The present research study is titled: Sedentary lifestyle related to Burnout syndrome in teachers of the San Ramón de Tarma educational institution, 2024. Its objective is to compare the relationship between sedentary lifestyle with Burnout syndrome in teachers of the San Ramón de Tarma educational institution 2024. The study is basic, observational, retrospective, cross-sectional and analytical with a correlational design. From the study population, a non-probabilistic convenience sampling was carried out, selecting 30 teachers as a sample. As an instrument, 2 questionnaires were used and the survey and observation were applied as a technique. Results It is observed that 68.4% (13) teachers with sedentary behavior present high Burnout Syndrome, likewise 31.6% (6) teachers with moderate physical activity present high Burnout Syndrome. While 75% (6) teachers with sedentary behavior present medium Burnout Syndrome, likewise 25% (2) teachers with high physical activity present medium Burnout Syndrome. However, 100% (3) teachers with sedentary behavior present Burnout Syndrome. Conclusion as the statistic  $t = 0.8$  is lower than the critical values  $t_{0.05} = 1.70$ ; this is located in the critical zone, which indicates that we must reject the null hypothesis and consequently accept the alternative hypothesis. Therefore, we conclude that for a confidence level of 95%, there is a direct and significant relationship between sedentary lifestyle and Burnout syndrome.

**Keywords:** sedentary lifestyle, burnout syndrome.

## INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un estilo de vida que implica estar muchas horas sentado o acostado, sin hacer ejercicio. Siendo un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la diabetes, obesidad, depresión y enfermedades cardiovasculares. La UNESCO menciona que los docentes son la fuerza más sólida e influyente de la educación por lo que hace un llamado a todos los países a mejorar las condiciones de los maestros y así mejorar su desempeño laboral. En Perú el sedentarismo en los docentes es un tema preocupante por su crecimiento, especialmente debido a los efectos negativos que puede tener en la salud física y mental debido a que por la naturaleza de su trabajo los docentes pasan largas horas sentados, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario. Los docentes de América latina son considerados un grupo de riesgo en padecer sedentarismo, además de ser la causante de muchos problemas de salud especialmente en la columna como dorsalgia, lumbalgia, epicondilitis entre otros. Asimismo el docente al tener un estilo de vida sedentario se suma a ello el síndrome de Burnout o agotamiento profesional, debido a que al no tener actividad física sumada a la carga laboral que desempeña el docente es un problema significativo en los docentes. Este fenómeno se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización personal y afecta tanto a profesores de escuelas como a universitarios.

El estrés es una de las causantes de los signos y síntomas de Burnout, también es un asunto multicausal y muy complicado en donde se ven envueltas como el aburrimiento, crisis en el progreso profesional, indigentes contextos económicos, exceso de trabajo, falta de estímulos y aislamiento.

Por ello invitamos al jurado a profundizar por medio de este informe de tesis las variables de estudio para comprender la relación que existe entre ambos, organizando el contenido de la siguiente manera capítulo I, capítulo II, capítulo III y capítulo IV.



## ÍNDICE

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

**INTRODUCCIÓN**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE GRAFICOS**

## CAPITULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema .....	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	4
1.3.	Formulación del problema .....	4
1.3.1.	Problema general.....	4
1.3.2.	Problemas específicos .....	5
1.4.	Formulación de objetivos.....	5
1.4.1.	Objetivo general .....	5
1.4.2.	Objetivos específicos. ....	5
1.5.	Justificación de la investigación.....	6
1.6.	Limitación de la investigación. ....	7

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio .....	8
2.2.	Bases teóricas - científicas .....	12
2.3.	Definición de los términos básicos.....	27
2.4.	Formulación de la hipótesis .....	28

2.4.1. Hipótesis general .....	28
2.4.2. Hipótesis específicas.....	28
2.5. Identificación de variables .....	28
2.6. Definición operacional de variables e indicadores. ....	29

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de investigación.....	30
3.2. Nivel de investigación.....	30
3.3. Métodos de investigación .....	30
3.4. Diseño de investigación.....	30
3.5. Población y muestra .....	31
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación .....	32
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	32
3.9. Tratamiento estadístico .....	32
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica .....	32

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo.....	33
4.2. Presentación análisis e interpretación de resultados. ....	33
4.3. Prueba de hipótesis.....	38
4.4. Discusión de resultados.....	42

#### **CONCLUSIONES**

#### **RECOMENDACIONES**

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

#### **ANEXOS**

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa San Ramón de Tarma.</i> .....	34
<b>Tabla 2</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional. ....</i>	35
<b>Tabla 3</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión Despersonalización.....</i>	36
<b>Tabla 4</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal. ....</i>	37

## ÍNDICE DE GRAFICOS

<b>Gráfico 1</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa San Ramón de Tarma.</i> .....	34
<b>Gráfico 2</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional.</i> .....	35
<b>Gráfico 3</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión Despersonalización.</i> .....	36
<b>Gráfico 4</b> <i>Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal.</i> .....	37

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

La Unesco menciona que los docentes son la fuerza más sólida e influyente de la educación por lo que hace un llamado a todos los países a mejorar las condiciones de los maestros para que tengan un buen desempeño en su labor. Los docentes peruanos enfrentan problemas de salud física y mental, como agotamiento emocional, estrés, Burnout, trastornos de voz, enfermedades musculo esqueléticas (1).

El sedentarismo es un estilo de vida que implica estar mucho tiempo sentado o acostado, sin hacer ejercicio. Puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como diabetes, obesidad, depresión y enfermedades cardiovasculares. El sedentarismo en docentes peruanos es un tema de crecimiento preocupación, especialmente debido a los efectos negativos que puede tener en la salud física y mental. Estudios recientes han señalado que muchos docentes, debido a la naturaleza de su trabajo, pasan largas horas sentados, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario, investigaciones realizadas en instituciones educativas en el Perú han identificado la necesidad de promover actividad física y hábitos saludables (2).

En un estudio realizado en el Colegio Nacional Manuel Gonzales Prada, Huaycan, Ate, en 2023 se encontró que el 74% de los docentes presentan un nivel moderado de sedentarismo, el 16% un nivel alto y el 10% un nivel bajo. En el Colegio de Camaná, se encontró que más de la mitad de los profesores eran sedentarios, con un 45.6% en nivel moderado y un 14% en nivel severo. También se observó que a mayor edad y tiempo de trabajo, mayor era la probabilidad de desarrollar trastornos musculoesqueléticos relacionados con el sedentarismo (3).

Durante la pandemia el 58.86% de los hombres y el 41.14% de las mujeres tenían niveles bajos de actividad física. Además, el 91.95% de los docentes reportaron estrés laboral, lo que contribuye al sedentarismo y el sobrepeso (4). Existen diversos factores directos relacionados con el sedentarismo, como el social, económico, político, cultural, lo que forman actitudes y conductas en las individuos. Arteaga Solorzano (2022) menciona que durante la pandemia de COVID-19, incremento el sedentarismo (5).

Los docentes de américa latina fueron identificados como un grupo de alto riesgo de padecer sedentarismo y complicaciones de salud principalmente en la columna (6). Conservar estos hábitos sedentarios incrementa la posibilidad de padecer lesiones cervicales, dorsalgia, lumbalgia, epicondilitis... En Perú, específicamente en lima los docentes son más sensibles a sufrir sedentarismo, resultado que evidencia que la mayor parte de su jornada laboral permanecen sentados.

El síndrome de Burnout o agotamiento profesional, es un problema significativo entre los docentes del Perú. Este fenómeno se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización personal y afecta tanto a profesores de escuelas como a universitarios.

C. Maslach, tiene una definición aprobada que la detalla inadecuada forma de confrontar el estrés crónico, atributos del colapso emocional, la despersonalización y el bajo rendimiento individual (7). El estrés es uno de los causas del síndrome de Burnout, también es un principio multicausal que involucra la condición económica, carga del trabajo, falta de progreso profesional, aislamiento, aburrimiento y falta de motivación (8).

En un estudio realizado se halló que el 36.6% de docentes del Perú sufren estrés laboral y un inquietante 12.7% un nivel alto de deterioro emocional, componente del Burnout (9). Por otra parte 10 estudios realizados en Lima el 43.2% de los profesores experimentan altos niveles de Burnout (10).

Un estudio realizado en Arequipa encontró que el 93.7% de los docentes presentaban un nivel moderado de Burnout, mientras que el 6.3% tenían un nivel severo (11). Durante la pandemia de COVID-19, otro estudio reveló que la sobrecarga laboral y el estrés prolongado aumentaron significativamente los casos de Burnout, afectando la satisfacción laboral de los docentes (12).

Además existen factores como la falta de recursos, el reconocimiento insuficiente y la sobrecarga de trabajo contribuyen a este problema. Es crucial implementar estrategias de apoyo emocional, desarrollo profesional y equilibrio entre la vida laboral y personal para mitigar este síndrome que afecta a todo profesional, el estudio que se realizara abordara a los docentes de la institución educativa San Ramón de Tarma que busca comparar la relación que existe entre ambas variables y así tomar medidas correctivas que mejoren el desenvolvimiento personal y profesional de los docentes.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

### **Delimitación conceptual**

El contenido teórico del proyecto de tesis será sistemático que abordara a las variables y sus dimensiones para entender mejor el concepto del sedentarismo que es un estilo de vida que consiste en pasar mucho tiempo sentado o acostado, teniendo poca actividad física como también el Burnout que es un síndrome de agotamiento mental, emocional y físico que se produce por el estrés crónico o insatisfacción laboral. El aporte teórico nos ayudara a identificar problemas relacionados a las variables de manera oportuna en los docentes de la institución educativa san ramón de tarma.

### **Delimitación espacial**

El proyecto de investigación se desarrolló dentro de la institución educativa emblemática san ramón de tarma, de la provincia de tarma, distrito tarma, región Junín.

### **Delimitación temporal**

El proyecto de investigación según lo establecido tiene una duración de 6 meses desde su inicio en abril y su finalización en octubre del 2024

### **Delimitación social**

Docentes de la secundaria de la institución educativa emblemática san ramón de tarma

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema general**

¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?



### **1.3.2. Problemas específicos**

- ✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?
- ✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?
- ✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?

## **1.4. Formulación de objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Compara la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.

### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- ✓ Compara la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.
- ✓ Compara la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.
- ✓ Compara la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.

## **1.5. Justificación de la investigación**

### **Justificación teórica**

Este proyecto de investigación profundizará en las teorías del sedentarismo y el Burnout en el contexto de la docencia, el sedentarismo es una conducta que significa sentarse que incluye durante el tiempo libre, durante el uso de computadoras, estar sentado con el celular o acostado viendo televisión durante los tiempos libre sin desgaste de energía. El sedentarismo está vigente en sociedades como la de Perú desde muy temprana edad lo que evidencia que la población joven de 37.8% con sobrepeso, 22.3% con obesidad, 3.9% con diabetes mellitus e hipertensión arterial 14.1% (13). El sedentarismo es un estilo de vida de las personas, tal estilo carece de movimiento o actividad física.

Los signos y síntomas del síndrome de burnout o desgaste profesional fue proclamado por la Organización Mundial de la Salud el año 2000 como riesgo laboral por su afección directa a la calidad de vida, salud emocional e incluso pone en riesgo la vida de quien lo padece, baja la utilidad laboral, es inoperante y el promedio es mayor de ausentismo lo que afecta a la organización (14).

Los conceptos teóricos permitirán profundizar y entender los fenómenos en la población de estudio y como se relacionan en el contexto de la docencia

### **Justificación práctica**

El proyecto de investigación proporcionara información concreta para que las instituciones conozcan sobre las medidas preventivas del sedentarismo y síndrome de Burnout, gracias a las encuestas ya establecidas se determina la relación entre variables para así conseguir un mejor desempeño de los docentes.

### **Justificación metodológica**

El proyecto de investigación cuenta con dos cuestionarios que miden el sedentarismo por medio del cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).

### **Justificación legal**

Ley 29733, ley de protección de datos personales, comité de ética de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

#### **1.6. Limitación de la investigación.**

El proyecto de tesis se encontró las siguientes limitaciones:

- Horarios se trabajó de los docentes.
- No poder trabajar con docentes del nivel inicial y primario por saturación de trabajo y alumnado.
- Docentes no desean participar por falta de tiempo.
- No contar con recursos suficientes para el desarrollo del proyecto de investigación.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de estudio**

**GÓMEZ PARDO, Lina María (2018)** “Conductas sedentarias y síndrome de Burnout en docentes. Bogotá, Colombia” los estilos de vida son cada vez más sedentarios, lo que significa un nuevo factor de riesgo para la salud humana. Objetivo: la intención de este estudio es instaurar la prevalencia de la conducta sedentaria y su asociación con el síndrome de Burnout en docentes escolares pertenecientes a la unión de colegios bilingües (UCB) de Bogotá, Colombia. Estudio descriptivo de corte transversal, en una población de 402 profesores de cinco colegios referentes a la UCB. Inicialmente se escogió una muestra con una confiabilidad del 95% considerando un total de 1321 docentes. Se efectuó un muestreo no probabilístico a conveniencia. El proyecto conto con el aval del comité de ética de la universidad de rosario y se estableció el tiempo de conductas sedentarias con el uso del cuestionario el Behavior Sedentary Behavior (SQB) y el nivel de Burnout con el instrumento Maslach Burnout Inventory (BMI - ES). Participaron mujeres (60.3%) y hombres (39.7%) entre 22 y 55 años. Se evidencio medios y altos niveles en la escala de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización

personal. El período de conductas sedentarias se evidencio en el 70.2% de docentes, que permanecen sentados ocho más horas. El sedentarismo y el Burnout en mujeres reportaron valores  $p < 0,05$ . Se observó que el sedentarismo puede ser un factor de riesgo para presencia de Burnout en mujeres y está relacionado con la sección del colegio en la que enseña (15).

**HERNÁNDEZ SUÁREZ, Cesar A. GAMBOA SUAREZ, Audin A. PRADA NUÑEZ, Raúl (2021)** “Síndrome de Burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis” Colombia. El artículo de investigación brinda el análisis de un fenómeno complicado que ha germinado en la comunidad docente relacionada con el agotamiento mental y física debido a la pandemia ocasionada por la Covid-19. El enfoque metodológico se encuadra en el paradigma cuantitativo - transversal. Se procesó un cuestionario para determinar las afecciones coligadas con el ejercicio laboral durante al periodo de encierro y se usó el Maslach Burnout Inventory (MBI) en profesores de educación básica y media de seis instituciones educativas en Norte de Santander. Las conclusiones del estudio señalan que se han forjado conflictos relacionados con el trabajo y la familia. Así mismo se demuestro que los docentes reconocen que no tienen las aptitudes digitales necesarias para desarrollar sus prácticas pedagógicas de manera adecuada (16).

**ACOSTA PLASENCIA, Grettel Almendra (2021)** “obesidad, sedentarismo y síndrome de Burnout en trabajadores” se demuestra presentemente varios problemas de salud que son muy usuales a nivel laboral, pero que no se toma el debido interés como son: la obesidad, sedentarismo y síndrome de Burnout, por lo tanto, es muy importante dar a conocer y a creer con información clara al respecto. La revisión sistemática tiene como objetivo identificar la relación entre obesidad, sedentarismo y síndrome de Burnout en trabajadores. Se llevó a cabo mediante las plataformas de búsqueda como

Scopus, EBSCO, SciELO, ScienceDirect, Dialnet, ProQuest y Google Scholar. Las cuales se realizó por medio de las estrategias booleanas para encontrar estudios apropiados para la investigación. Se encontraron 5869 artículos, seleccionando 59 y 12 de ellos fueron utilizados para dar respuestas a la interrogante y objetivos presentados. Los resultados exponen que existe relación entre las variables debido a las altas demandas de trabajo lo que sobrelleva a tener cuantiosa carga laboral, se evidencia que se localizan sentados y esto ocasiona estrés laboral crónico en los trabajadores se concluye que en los últimos 5 años no han cambiado las definiciones de las variables y es importante realizar evaluaciones periódicamente para tener un control, de esta manera se podrá mejorar la productividad de los trabajadores (17).

**ARCE RIVERA, Sandra G. CORRALES SOSA, Michael P. ZEVALLOS VILCA, Andrea x. (2022)** "Sedentarismo y alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021" tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman de la ciudad de Arequipa en el año 2021. La metodología utilizada se desarrolló en base al enfoque cuantitativo tipo básico de alcance descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal. La población estuvo constituida por 71 docentes del colegio Orleans Goleman en Arequipa. Se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento el cuestionario, el cual fue creado por los autores, consto de 18 ítems y fue validado por 3 expertos del tema con la fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.838 y  $p = 0.001 < 0.05$ , siendo su tendencia un porcentaje de 50.70%, indicando que más de la mitad de los docentes de educación remota tuvieron alteraciones posturales moderadas como posible consecuencia de la presencia de sedentarismo en su

rutina diaria laboral. En conclusión, si hay relación entre sedentarismo y las alteraciones posturales de los docentes de educación remota (18).

**ALVARADO DÁVILA, Diana L. ARBILDO PAREDES, Cindy M. (2021)** “síndrome de Burnout y satisfacción laboral en docente: revisión sistemática” el objetivo general de esta investigación fue contrastar los hallazgos científicos de diferentes investigaciones en relación al síndrome de Burnout y la satisfacción laboral en los docentes. Se empleó para este estudio un tipo de investigación básica, con un diseño basado en revisión sistemática, por otro lado, se utilizó para el análisis de información una técnica de análisis documental. Posterior a ello se tomó en cuenta a cuatro artículos científicos para el desarrollo de los antecedentes. Donde se evidencio, la relación inversa y significativa de las variables expuestas. Por lo que se concluyó, que a mayor índice de agotamiento laboral menor es la satisfacción de los docentes (19).

**VILLANUEVA LAOS, Ana Teresa Leonilda. (2021)** “Relación entre satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes de colegio” en lo últimos 20 años, cerca del 30% de los profesores sufre de Burnout; siendo las condiciones laborales, la sobrecarga de alumnos en el aula, coordinar con los compañeros temas de la currícula y llevar trabajo a casa, las causa de ello. Las variables a analizar son satisfacción laboral y síndrome de Burnout; por lo el objetivo de este trabajo es estudiar la relación entre ambas en profesores de colegios públicos y privados que enseñan en nivel primario y secundaria, mediante la elaboración de una revisión sistemática de ocho artículos, los cuales fueron seleccionados mediante los lineamientos PRISMA y las bases de datos consultadas fueron SciELO, ProQuest y Scopus. Se encuentra que existe una relación negativa entre variables. Asimismo, la satisfacción laboral se verá afectada según la materia que enseñan debido a la demanda de los padres de familia; así como los profesores de colegios públicos muestran un

menor nivel de satisfacción laboral, por lo que son más propensos a sufrir Burnout. Por otro lado no se ha encontrado relación entre las variables y la edad. En conclusión, se ha encontrado que la variable de satisfacción laboral predice el Burnout y en una variable protectora también, por ello su correlación negativa (20).

## **2.2. Bases teóricas - científicas**

### **SEDENTARISMO**

#### **Definición conceptual:**

Desde la perspectiva antropológica el concepto de sedentarismo, deriva del latín sedere, que significa sentarse y se emplea para referirse al proceso mediante el cual las comunidades dejaron de ser nómadas para asentarse de manera estable en un territorio o región específico, dicho de un oficio o de un modo de vida; de poca agitación o movimiento (21). Desde una perspectiva histórica se ha documentado que conforme la sociedad incrementaba su desarrollo productivo, tendían a consolidarse patrones de vida caracterizados por el sedentarismo o por una menor exigencia de esfuerzo físico. Ello fue posible gracias a la progresiva disponibilidad de mayores comodidades y facilidades de acceso, lo que deriva en la reducción significativa del gasto energético en las actividades diarias (2). La organización mundial de la salud (OMS) refiere que el sedentarismo se entiende como una condición de escasa movilidad, y definido en términos científicos es cuando el individuo no incrementa en más de un 10% la realización de sus actividades diarias, ni el gasto de energético asociado al estado de reposo (22).

Mediante la epidemiología de la actividad física, el sedentarismo adquirió matices negativos bien específico, en 1992 la American Heart Association se emitió un manifiesto en el cual se reconoce a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo alterable en el desarrollo de



enfermedades cardiovasculares, considerándose además un determinante primario e independiente dentro de su etiología. La Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza un llamado de atención en su día mundial de la salud, sobre los efectos del sedentarismo en el cuadro general de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. En el 2012 tasaron que el sedentarismo es causante del promedio de un 6% de enfermedades coronarias, de un 7% de diabetes tipo 2, de un 10% de cáncer de colon y en una escala más general de un 9% de mortalidades prematuras (23).

En la actualidad la conducta sedentaria se ostenta con mayor notoriedad y frecuencia, fenómeno estrechamente ligada a la transición epidemiológica. Este proceso ha producido que los individuos permanezcan un número creciente de horas frente a dispositivos electrónicos como la televisión, computadoras o videojuegos disminuyendo significativamente la práctica de actividades al aire libre (24).

Un sujeto considerado sedentario suele efectuar un gasto semanal inferior de 2000 calorías en actividad física. Esta categoría comprende a quienes realizan ejercicio con una frecuencia menor a 1 vez cada 2 días, situación que limita al organismo al cumplimiento de su funciones de manera óptima (25).

Tremblay define al sedentarismo como cualquier conducta ya sea sentado, reclinado o acostado (mientras uno está dormido) ejecuta un gasto de energía menor de 1,5 equivalentes metabólicos (MET) (26).

Se identifica como factores de riesgo a la asignación de funciones laborales con demandas físicas mínimas, sumado al antecedente de inactividad física tanto en el trabajo como fuera de, lo que incide negativamente en la capacidad del individuo para preservar un estado de salud óptimo (27).

En el caso particular del colectivo docente, este se configura como un grupo de riesgo dado que aproximadamente el 68% de sus gasto calórico se centra antes y después de la jornada laboral, lo que evidencia que el tiempo destinado a la labor profesional predomina el sedentarismo, cerca de la mitad de los docentes no realizan actividad física con frecuencia igual o superior a 3 veces por semana. Estudios comparativos en seis países de América latina ha reportado cifras elevadas de inactividad física en este sector: argentina 60%, ecuador 51%, chile 72%, México 64%, Uruguay 73% y Perú 56% (28).

Lo anterior señalado se suma que las extensas jornadas laborales, junto con las horas adicionales que en ocasiones se prolongan, limitan de manera considerable la posibilidad de destinar el tiempo libre a prácticas físicas. Esta restricción disminuye las posibilidades de contrarrestar el sedentarismo u en consecuencia prevenir los problemas de salud que deriva de dicho estilo de vida.

Al hablar de sedentarismo muchos lo relacionan con el término de actividad física ya que está íntimamente relacionados. Ya que se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los musculoesqueléticos que resultan en gasto de energía. Una acción sencilla, como desplazarse a pie hacia un lugar de trabajo, puede contribuir de manera significativa al cumplimiento del mínimo de horas de actividad física saludable para el docente. El concepto de ejercicio físico se encuentra estrechamente ligada al sedentarismo y se define como todo movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo y repetitivo, orientado al sostenimiento de la estado física del individuo (29).

La inacción física se posiciona como el cuarto factor de riesgo más relevante asociado a la mortalidad a nivel global, siendo responsable de aproximadamente de 3.2 millones de defunciones anuales. Tiene un aporte

significativo como estrategias de prevención y promoción a nivel global en modificar la aparición de enfermedades no transmisibles, entre las que destacan las patologías cardiovasculares, cáncer y la diabetes mellitus. El 56% de los miembros de la organización mundial de la salud acordaron reducir la inactividad física en un 10% para el 2025 (30).

Las herramientas y métodos que consienten establecer la representación y el nivel de sedentarismo en un sujeto. Como: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ), Yale Physical Activity Survey (YPAS), entre otros.

**Cuestionario mundial de actividad física:** global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

El GPAQ calcula la media de minutos por semana asentado en las respuestas dicotómicas del participante (sí) o (no) a si se involucra en actividad física y el tipo, intensidad (moderada o vigorosa), duración (tiempo destinado a la actividad cada vez) y frecuencia (Nº de veces por semanas) de la actividad física que realizan.

- Ocupacionales
- Recreativas (tiempo libre, ocio)
- De desplazamiento.
- Conducta sedentaria.

**Orígenes del sedentarismo (31).**

Falta de práctica deportiva: la falta de movilidad o actividad deportiva moderada o intensa situando al organismo ser más sensible a patologías.

Estilo de vida moderno urbano: el desarrollo tecnológico limita el esfuerzo físico ya que brinda comodidad al sujeto.

Grupos intelectuales: prefieren ejercicios mentales que a ejercicios físicos.

### **Efectos del sedentarismo (31).**

Propensión a la obesidad: las grasas que consume no son utilizados solo se acumulan en el tejido adiposo. La reducción en las porciones de alimentos no garantiza una disminución del tejido adiposo, ya que la implementación de regímenes dietéticos carentes de acompañamiento adecuado de actividad física, favorece al estímulo de depósitos de grasa. Una dieta sin ejercicio físico termina en fracaso.

Debilidad ósea: la ausencia de la actividad física conllevan a un progresivo debilitamiento del tejido óseo reduciendo su resistencia y favoreciendo la aparición de patologías como la osteoporosis, comprometiendo la estructura del hueso y general alteraciones en la morfología y funcionamiento del sistema musculoesquelético.

Extenuación inminente detrás de una actividad física: correr o andar, subir gradas, alzar objetos.

El incremento de tejido adiposo en el organismo se asocia con la elevación de los niveles de colesterol, lo que favorece la acumulación lipídica en los vasos sanguíneos, convirtiéndolo en depósitos de grasa disfuncional. Esta condición reduce progresivamente el flujo sanguíneo hacia el corazón, obligando al órgano a realizar un esfuerzo adicional

Propenso a desgarros musculares y molestias de espalda: generan frecuentes dolores físicos.

#### **1. Actividad física.**

Se concibe como todo movimiento corporal que involucra la acción de todo el cuerpo. Se organiza en tres dominios principales: actividad física ocupacional que corresponde a tareas básicas en el trabajo, la actividad física de transporte se vincula al desplazamiento de un lugar a otro y la

actividad recreativa que se orienta al esparcimiento durante tiempos de ocio. Se conceptualiza como toda actividad corporal generada por la contracción voluntaria de los músculos esqueléticos que conlleva un incremento del gasto energético. Este término posee un carácter amplio, ya que incluye dentro de sus definición del ejercicio físico propiamente dicho (32).

La actividad física es el conjunto de movimientos que implica la activación de la musculatura, demandando un nivel de esfuerzo y gasto energético superior al requerimiento durante el estado de reposo (33).

La Organización Mundial de la Salud conceptualiza la actividad física como el conjunto de movimientos que forman parte de la vida cotidiana, abarcando las labores domésticas, de ocio, el ejercicio y el deporte. Su relevancia constituye un pilar esencial para la promoción y mantenimiento de la salud integral. Expertos de la OMS advierten que dedicar unas horas al ejercicio solo los fines de semana no contrarresta la inactividad del resto del día. Señalando que los beneficios del ejercicio físico se pierden 72 horas después de haberlos realizado, por lo que es fundamental mantener una práctica constante (34).

Para caracterizar la actividad física se toma en cuenta 4 dimensiones: frecuencia, intensidad, duración (tiempo) y tipo.

- ✓ Frecuencia: corresponde a la cantidad de días a la semana que se destina la práctica de actividad física.
- ✓ Intensidad: indica que tan exigente o demandante físicamente es una sesión individual de ejercicio, esta labor se mide en METs.
- ✓ Tiempo: se refiere al tiempo que dura una sesión expresado en minutos u horas.

- ✓ Tipo: es la modalidad de las actividad física, frecuentemente incluye a las actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad.

MET (equivalente metabólico): representa el consumo de oxígeno en reposo estimado en 3.5mL/Kg/min. Investigaciones recientes indican que el nivel promedio en reposo puede variar en sujetos con patologías como en personas con enfermedad coronaria de entre 23% y 26% más bajo. Las tablas de MET publicadas enumeran distintas actividades y señalan el valor estimado de MET que cada uno requiere. 1 MET es igual a estar sentado, 18 METs es igual a trotar a un ritmo de  $< 5 \text{ min. por millas}^{-1}$ . El índice sirve para cuantificar el consumo de oxígeno o la intensidad de distintas actividades como múltiplos de 1 MET; resulta muy útil para descubrir o prescribir la intensidad de ejercicio u otra actividad; los niveles varía de 0.9 MET (pernoctar) incluso 18 MET (trotar a 10.9mph). el gasto energético puede diferir entre personas según su masa corporal, nivel de adiposidad, edad, sexo y condición ambiente. Los compendios de MET se crearon para clasificar y uniformar las intensidades de la actividad física en distintas poblaciones de estudio, pero no para calcular con precisión el gasto energético de cada ejercicio.

De acuerdo con el MINSA, cerca del 30% de las cardiopatía isquémicas, el 27% de los casos de diabetes y el 25% de los cánceres de mama y colon se debe principalmente al sedentarismo. El crecimiento demográfico en el Perú se ha acelerado, dando lugar a una población con disparidades económicas y culturales. La migración del campo a la ciudad ha transformado los hábitos y estilos de vida. El censo reciente reportó 33 millones de habitantes; el aumento de la población es más pronunciada en las zonas urbanas, lo que ha vuelto a la sociedad más urbana y sedentaria en comparación con el ámbito rural, donde la gente sigue siendo

físicamente más activa. La encuesta nacional sobre enfermedades crónicas degenerativas revela que el 40% de los participantes practican escasa actividad física debido a que su trabajo se realiza mayormente sentado.

## **2. Desplazamiento.**

El traslado de un punto A, a un punto B se define como movimiento o sustitución, cambio de puesto o ubicación. Asimismo describe el cambio de posición de un objeto en física se representa mediante un vector que une su posición inicial en un instante con la posición final. No es preciso indicar la dirección del objeto, basta con ubicar su posición, la separación entre ellos se cuantifica en metros.

Diversos autores conciben el movimiento como el desplazamiento de algo o alguien de un lugar a otro, así como el relevo de una persona en un cargo, puesto o ubicación. Asimismo lo define como la modificación de la posición de un cuerpo (35).

El desplazamiento, elemento clave en la actividad física, implica la posición siguiendo distintos patrones de movimiento y posee varias características específicas como:

- Cuando empieza el movimiento
- Deslizamiento por otros lugares o trayectos.
- Traslado a una fija velocidad.
- Duración del trayecto transitada.
- Detenimiento después de haber terminado el objetivo.

Tipo: con solo dar un breve paseo en la pausa del almuerzo basta para reactivar la circulación sanguínea y descansar.

### **3. tipos de desplazamiento:**

- Activo: es la determinación necesaria para efectuar el desplazamiento, definiendo la trayectoria, velocidad y el destino al que se desea llegar.
- Pasivo: movimiento que se produce sin intervención de la voluntad, como al tropezar o al recibir un empujón.
- Habituales: traslado usual para ir de un punto a otro.
- No habitual: traslados cotidianos relacionados a los deportes.

**Frecuencia:** existe evidencia empírica que demuestra que adherirse a un programa diario de tan solo 30 minutos de ejercicio genera efectos salutogenicos exponenciales en la salud de la población y de manera destacada. Además esta práctica conlleva beneficios propios y ejerce efectos compensatorios a nivel fisiológico manifestándose en los aspectos que se detallan a continuación.

- Reduce el estrés.
- Mejora la calidad de sueño.
- Mayor nivel de satisfacción o felicidad.
- Mejora la autoestima.
- Mejora la memoria.

### **4. Actividad recreativa.**

Se trata de técnicas, métodos y estrategias diseñadas para proporcionar a los individuos experiencias de relajación y esparcimiento, las cuales ejercen un impacto favorable sobre los procesos de aprendizaje, el estado de ánimo y la salud integral de quienes participan. Estas intervenciones pueden articularse mediante actividades que requieran la movilización de habilidades y destrezas previamente adquiridas o mediante la introducción de prácticas novedosas y pueden clasificarse según su grado de implicancia en activas, pasivas o mixtas (36).



Constituyen actividades que posibilitan la desconexión y la liberación de las obligaciones laborales y responsabilidades, ejecutadas por decisión voluntaria y con disposición entusiasta, dichas prácticas generan diversos grados de relajación, entrenamiento e interacción social y se desarrollan sin condicionamiento ni obligación externa (37).

Constituyen no solo un mecanismo para mitigar las tensiones y responsabilidades cotidianas, realizar ejercicio corporal permite tener saberes mediante procesos pedagógicos dinámicos (36).

### **Teoría de enfermería Nola Pender.**

Nola Pender tiene un aporte teórico en promoción de la salud que describe los patrones de comportamiento que los individuos deben adoptar para optimizar su estado de salud; por ello sitúa la conducta como se central y vincula su propuesta a fundamentos del aprendizaje para explicar cómo se consolidan y mantienen dichas conductas. Señala que el individuo tiene factores cognitivos perceptuales y los alterables, que generan mejores conductas de salud (38). Este modelo se integra con modelos anteriores (39).

Nola Conceptualiza la salud como un estado positivo y dinámico, más que la mera ausencia de patologías y enmarca la promoción de la salud como un proceso orientado a potenciar la satisfacción individual; su enfoque enfatiza la naturaleza holística y multidimensional del ser humano en si interacción con el entorno en la búsqueda del bienestar (39).

### **Rol de enfermería frente al sedentarismo laboral.**

La enfermería constituye una disciplina dedicada a la promoción y prevención. Su cercanía con las personas facilita la promoción de la actividad física en la comunidad, lo que contribuye a ampliar tanto los beneficios generales como los específicos en el manejo farmacológico y en la prevención de determinadas patologías. A través de la atención primaria de salud, el

profesional de enfermería está facultado para canalizar a las personas que requieran recursos comunitarios que brindan eventos de actividad física. Estos servicios poseen la facultad de optimizar las labores, trabajar en conjunto con centros de salud y promover la práctica regular mediante coordinación con equipos multidisciplinarios y los recursos mencionados (40).

Las conductas individuales se reflejan por la prevalencia de sedentarismo, la promoción de la salud por medios de rutas de intervención son estrategias que modifican dichas conductas. El profesional de enfermería posee liderazgo, demostrando competencias pedagógicas que sensibilizan a la población de los riesgos y las prácticas que favorece un estilo de vida activo y saludable. Desarrollar programas y campañas en coordinación de los encargados de las instituciones permite identificar barreras que obstaculizan la participación en la actividad física (40).

## **BURNOUT.**

### **Definición conceptual:**

El expresión “desgaste psíquico” (Burnout) fue introducido por Freudenberger en 1974 describe un estado específico de agotamiento tanto físico como psicológico que afecta al personales, este cuadro se manifiesta a los que están dedicados a la atención, educación o salud y se relaciona con la dinámica de ayudar, asesorar o enseñar a otras personas (41).

Maslach en 1993 conceptualizo el burnout como un síndrome de índole psicológico caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, manifestándose hasta en personas normales (42).

La vivencia del estrés constituye un fenómeno que puede desencadenarse a partir de múltiples situaciones o contextos en las que el sujeto se encuentre inmerso. Es reconocida en entornos laborales lo que puede inducir niveles elevados de estrés en determinados individuos más que

en otros, especialmente cuando las estrategias de afrontamiento habituales resultan insuficientes o cuando existe un desajuste entre las exigencias que demanda el puesto, en tal circunstancias emerge un estrés laboral crónico de naturaleza particular y emocional producto de un proceso sostenido en el tiempo. En efecto la exposición mantenida a estímulos estresantes a lo largo del tiempo compone un factor determinante, se postula que los profesionales de organizaciones de servicio que mantienen interacción directa con cliente son los más susceptibles a desarrollar este fenómeno (43).

En el trabajo el estrés crónico constituye una de las principales fuentes de riesgo psicológico como en cualquier organización, una manifestación frecuente de dicho estrés es el denominado síndrome del quemado. La comunidad científica considera la concurrencia recurrente de los síntomas que pueden identificar. Gil-Monte (2005) aclara que este síndrome es una forma de acoso psicosocial y diferente al mobbing. El mobbing es el conflicto interpersonal ocasionado por un acosado y un acosador, por lo contrario el burnout a los estresores laborales (43).

Edelwich & Brodsky (1980) propuso un patrón gradual del Burnout. Primera etapa idealismo y entusiasmo creación de expectativas del trabajador de lo que puede alcanzar. Segunda etapa paralización por altas expectativas el entusiasmo se desvanece. Tercera etapa, frustración aparición de signos y síntomas de burnout. Cuarta etapa, la iniciativa de trabajo se refleja vacía (44).

El estrés crónico conlleva y se entiende como burnout, acompañado de conductas y sentimientos con las personas que se labora (despersonalización) a la función profesional (incompleta realización profesional) y sentirse emocionalmente desgastado. La respuesta sucede en los profesiones que presentan servicios (médico, enfermeras(os), docentes, funcionarios de la prisión, policías, trabajadores sociales, etc.) que están en contacto directo de

los usuarios. Este concepto describe a todos aquellos profesionales que están fuera del ámbito laboral.

El Burnout se caracteriza por el desgaste emocional, despersonalización y la disminución de la percepción del logro personal en el trabajo, su etiología se atribuye a estresores organizacionales y aparece con mayor posibilidad en trabajadores cuyo objeto de trabajo son otras personas. Freudenberger, Maslach y Jackson sostienen que este síndrome conduce a los trabajadores de manera distinta y deshumanizada.

Para entender la etiología del Burnout como consulta al estrés laboral se han perfeccionado una fila de teorías y modelos:

- Modelo desde la teoría sociocognitiva del yo: postula la existencia de procesos asociados mediante símbolos y se operacionalita en acciones concretas. El modelo que explica la etiología expresa lo siguiente:
  - ✓ Los saberes de los sujetos influyen en los que observan y hacen que se modifique por los enseres de las tareas y por la acopio de las secuelas observadas en los demás.
  - ✓ El valor de seguridad del individuo determinara la constancia que el sujeto pondrá para lograr sus objetivos con facilidad o aprieto para obtenerlo, así mismo las reacciones emocionales como la depresión o el estrés que acompaña la labor.
- Modelo de concepción social: este modelo sustenta que la contienda y la efectividad apreciadas son los primeros factores coligados a este síndrome. Señala que los sujetos que laboran en asistencia de ayuda están hechas para ayudar a otras y poseen una pasión elevado de altruismo. En el trabajo, los sujetos se topan con factores de apoyo que facilitan la actividad del empleado o factores barrera que la dificultan. Al inicio, la motivación para auxiliar predomina la virtud del sujeto en la

obtención de los objetivos profesionales. Si en el ambiente coexiste factores de apoyo esta efectividad ascenderá y acrecentarán los sentimientos de idoneidad social del personal. El fortalecimiento de los sentimientos de eficacia repercute de manera favorable en la motivación para brindar ayuda. Cuando el sujeto se enfrenta a barreras ambientales, se produce una merma en la percepción de eficacia debido al fracaso en la consecución de objetivos, lo que erosiona la expectativa de lograrlo. La persistencia de esta dinámica temporal desemboca en el síndrome de burnout, que a su vez potencia la proliferación de obstáculos, reduce la eficacia percibida y mina la motivación para la acción asistencial.

- Modelo de Thompson, Page & Cooper (1993) los autores señalan que la etiología del síndrome está relacionado con cuatro variables:
  - ✓ Las divergencias entre las solicitudes de tarea y los capitales del sujeto.  
Proponen que reconocer las diferencias vistas entre demandas y recursos puede incrementar el nivel de la autoconciencia del individuo, lo que inquietará negativamente su estado ánimo, originando falta de confianza vista para solucionar esas diferencias y bajos niveles de autorrealización profesional.
  - ✓ El nivel de autoconciencia de la persona. Se reconoce como un factor central en la etiología del síndrome, entendido como la capacidad del individuo para autorregular los niveles de estrés percibido durante la realización de una tarea orientada a la consecución de un objetivo. La despersonalización se conceptualiza como un patrón de retirada conductual mientras que el agotamiento se interpreta como una forma de retirada en el ámbito psicológico.
  - ✓ La confianza de éxito de la persona.

- Modelo de Golembiewski, Munzenrider & Carter (1983): es una fase en el profesional disipan el proceder inicial que tenían en su labor como parte oposición al estrés y la presión que se los somete. El estrés como el burnout se genera pos contextos de sobrecarga. En ambas situaciones el personal pierde el control sintiéndose quisquilloso, cansado afectando su imagen. Por lo que la persona formula estrategias que limiten escenarios estresantes pueden ser productivos o contra productivo.
- Modelo de Cox, Kuk & Leiter (1993): permite una perspectiva transaccional. Discurre que el Burnout es un evento que afecta a todo trabajador y más a los que brindan atención directa llevándolos a un agotamiento posterior de un afrontamiento que cedió de no fue efectivo. Una dimensión centra es el agotamiento emocional frente a los sentimientos de autorrealización que no son favorables la experiencia con las expectativas planteadas dan paso a este síndrome.
- El modelo de autoeficacia de Chernis: se encuentra dentro de la teoría sociocognitiva del yo, considera que las percepciones son el motor del sujeto para el desarrollo y modificación de las acciones. Menciona que es un proceso de adaptación del entorno con el sujeto dentro del ambiente laboral, identificando 3 fases de síndrome de burnout:
  - Fase 1: es la demanda de los recursos y el ambiente que desequilibran el afrontamiento.
  - Fase 2: respuesta de agotamiento generada por el desequilibrio que se presenta en la fase de adaptación.
  - Fase 3: se muestra cambio en la conducta, predominando el mal trato optando una postura defensiva hacia otras personas (44).

Originalmente se concebía el síndrome de burnout como un proceso dinámico que integra 3 formas de interrelacionarse:

- I. El agotamiento emocional se refiere a la percepción disminuida de las emociones percibiendo incapacidad para ofrecer mayor implicancia afectiva.
- II. La despersonalización es una respuesta interpersonal marcada por una actitud negativa, insensible y desapegada hacia los demás, de endurecimiento afectivo que conduce a la cosificación y deshumanización de las personas, atribuyéndoles la responsabilidad a sus propios problemas.
- III. La ausencia de realización personal se vincula al declive de los sentimientos de competencia y logro en el desempeño laboral, los profesionales tienden a infravalorarse lo que perjudica tanto la ejecución de sus tareas como la calidad de su atención.

### **2.3. Definición de los términos básicos**

**Sedentarismo:** grado de actividad que no se agranda esencialmente el gasto energético por arriba del nivel de reposo (conllevar a un ritmo metabólico entre 1 – 1.5 MET), manejando el GPAQ el tiempo sedentario hace reseña al tiempo sentado ante una mesa de trabajo, sentado viajando en el autobús o en el carro, jugando cartas o viendo televisión y excluye el tiempo dedicado a dormir.

**GPAQ:** Global Physical Activity Questionnaire, cuestionario desarrollado por la OMS, en marco de la estrategia STEPwise para estudiar el nivel de actividad física en poblaciones.

**MET:** Equivalente metabólico.

**Síndrome Burnout:** fase de agotamiento mental, emocional y físico que se origina por el estrés crónico en el trabajo (45).

## **2.4. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- ✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.
- ✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.
- ✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.

## **2.5. Identificación de variables**

**VARIABLE 1:** Sedentarismo.

- Actividad física.
- Desplazamiento.
- Actividad recreativa.

**VARIABLE 2:** Burnout.

- Cansancio emocional.
- Despersonalización.
- Realización personal.



## 2.6. Definición operacional de variables e indicadores.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES (ítem)	INSTRUMENTOS
<b>Sedentarismo</b>	El sedentarismo se conceptualiza como actividad durante el periodo de vigilia en la que el individuo permanece sentado, reclinado o acostado y presenta un consumo de energía mínimo (46).	Es un estilo de vida que se caracteriza por la falta de actividad física regular o niveles bajos de movimiento en la vida diaria	<b>Actividad física</b>	- Despliegue de actividades (1-6) - Actividades deportivas (9-15)	<b>Cuestionario N° 1 (GPAQ)</b>
			<b>Desplazamiento</b>	- Caminar (7-8) - Correr (9)	
			<b>Comportamiento sedentario.</b>	- Actividades no deportivas (16)	

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>Burnout</b>	La definición clásica de Burnout fue formulada por Maslach (1993) quien lo considera un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en individuos normales (42).	Es un síndrome de agotamiento mental, emocional y físico que se produce por exigencias laborales excesivas.	<b>Cansancio emocional</b>	- Emociones	<b>Cuestionario N° 2 Maslach Burnout Inventory (MBI)</b>
			<b>Despersonalización</b>	- Conductual	
			<b>Realización personal</b>	- Autorrealización	

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1. Tipo de investigación**

El presente proyecto de investigación que busca compara la relación entre las varias de sedentarismo y síndrome de Burnout, José supo es no experimental, por la intervención observacional, por la planificación retrospectiva, transversal por que las variables son medidas una sola vez y analítico por que se someterán a pruebas estadísticas (47).

##### **3.2. Nivel de investigación**

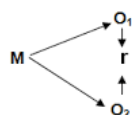
El presente proyecto es relacional por que no son estudios de causa y efecto, solo demuestra dependencia probabilística entre eventos, de característica objetiva, sistemática y metódica.

##### **3.3. Métodos de investigación**

El proyecto emplea método analítico como inductivo-deductivo que buscara la relación y comparar ambas variables en estudio.

##### **3.4. Diseño de investigación**

El proyecto empleara un diseño relacional (47):



Donde:

M = Muestra

O<sub>1</sub> = Observación de la V.1.

O<sub>2</sub> = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

### 3.5. Población y muestra

#### Población:

La población fue de 60 de docentes del nivel secundario de la institución educativa emblemática san ramón de tarma.

#### Muestra:

A través un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionó 30 docentes del nivel secundario de la institución educativa san ramón como muestra teniendo en consideración los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

#### Criterios de inclusión:

- Docentes que firmen el consentimiento informado.
- Disponibilidad de tiempo fuera de clases.
- Docentes que desean participar en el estudio.

#### Criterios de exclusión:

- No firmar consentimiento informado.
- No contar con tiempo disponible fuera de horas académicas.
- Maestros mayores de 50 años.
- Maestros con alguna discapacidad física.

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Se utilizara la técnica la observación en el desarrollo de las encuestas. Y como instrumento el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). (Anexos1 y 2).

### **3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación**

La validación de los instrumentos fue a través de juicio de expertos a nivel internacional por lo que se utilizó instrumentos ya validados como el cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ) y el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) siendo estos instrumentos confiables para su aplicación y administración.

### **3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento de los datos se realizará mediante el software de SPSS 26 para la elaboración de tablas doble entrada y se decidirá optar por pruebas paramétricas o no paramétricas para la contratación de la hipótesis.

### **3.9. Tratamiento estadístico**

Fue mediante la prueba de .Rho de Spearman con un nivel de confianza de 95% y significancia estadística de  $p < 0,05$  para buscar la relación o asociación entre las variables sedentarismo y el síndrome de Burnout.

### **3.10. Orientación ética filosófica y epistémica**

Se considerara los principios éticos de no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia. Por medio de un documento legal que es el consentimiento informado, los datos recolectados en la vigente encuesta estarán protegida bajo la Ley 29733, Ley de protección de datos personales. Se dio a conocer el objetivo de la investigación y su finalidad para su participación voluntaria que nos servirá de mucha ayuda en este proyecto de investigación.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Descripción del trabajo de campo

El estudio se realizó en la provincia y distrito de tarma de la región Junín en el colegio Emblemático San Ramón de tarma, para el desarrollo del estudio, se realizó la planificación y se gestionó los permisos correspondientes que posterior a su aceptación se organizó la aplicación de los cuestionarios. Se realizó la coordinación respectiva con los docentes en estudio.

#### 4.2. Presentación análisis e interpretación de resultados.

##### Descripción del instrumento

Los datos recopilados del estudio de investigación se presentaron en tablas de frecuencia, tablas cruzadas, gráficos de barras para su análisis e interpretación y contratar la hipótesis según pruebas estadísticas.

##### Categorización del sedentarismo

SEDENTARISMO		
Actividad Fisica Alta	$\geq 1\ 500$	A
Actividad Fisica Moderada	$\geq 600$	B
Comportamieneto Sedentario	$< 600$	C

##### Categorización Burnout

	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 - 56

BURNOUT	Baremos	
ALTO	88 - 132	A
MEDIO	44 - 87	B
BAJO	00 - 43	C

## Resultados por objetivos:

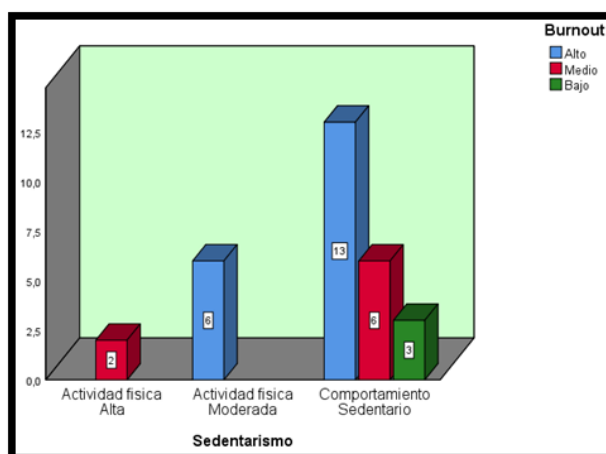
### Resultados del objetivo general

**Tabla 1** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa San Ramón de Tarma.

Tabla cruzada Sedentarismo - Burnout						
			Burnout			Total
			Alto	Medio	Bajo	
Sedentarismo	Actividad física Alta	Recuento	0	2	0	2
		%	0,0%	25,0%	0,0%	6,7%
	Actividad física Moderada	Recuento	6	0	0	6
		%	31,6%	0,0%	0,0%	20,0%
	Comportamiento Sedentario	Recuento	13	6	3	22
		%	68,4%	75,0%	100,0%	73,3%
Total		Recuento	19	8	3	30
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 26.

**Gráfico 1** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa San Ramón de Tarma.



Fuente: CUADRO 01

### Análisis e interpretación.

Se observa que el 68.4% (13) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout alto, así mismo el 31.6% (6) docentes con actividad física moderada presentan Síndrome de Burnout alto. Mientras que el 75% (6) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de

Burnout medio, así mismo el 25% (2) docentes con actividad física alta presentan Síndrome de Burnout medio. Sin embargo el 100% (3) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout bajo.

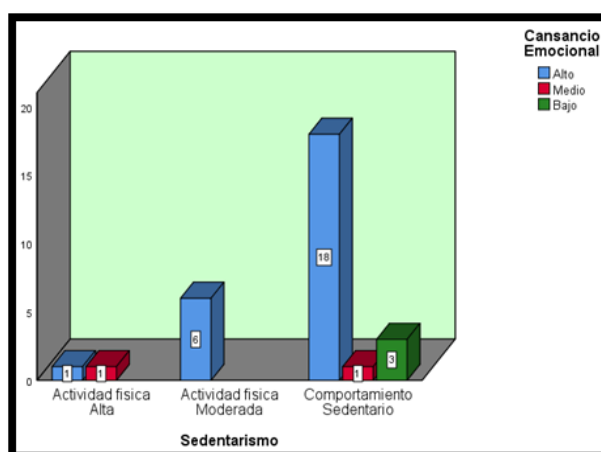
# I. Resultados del objetivo específico 1:

**Tabla 2** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional.

Tabla cruzada Sedentarismo - Cansancio Emocional						
			Cansancio Emocional			Total
			Alto	Medio	Bajo	
Sedentarismo	Actividad física Alta	Recuento	1	1	0	2
		%	4,0%	50,0%	0,0%	6,7%
	Actividad física Moderada	Recuento	6	0	0	6
		%	24,0%	0,0%	0,0%	20,0%
	Comportamiento Sedentario	Recuento	18	1	3	22
		%	72,0%	50,0%	100,0%	73,3%
Total		Recuento	25	2	3	30
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 26.

**Gráfico 2** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional.



Fuente: CUADRO 02

## Análisis e interpretación.

Se observa que el 72% (18) docentes con comportamiento sedentario presentan cansancio emocional alto, así mismo el 24% (6) docentes con actividad física moderada presentan cansancio emocional alto, así mismo el 4% (1) docentes con actividad física alta presentan cansancio emocional alto.

Mientras que el 50% (1) docentes con comportamiento sedentario presentan cansancio emocional medio, así mismo el 50% (1) docentes con actividad física alta presentan cansancio emocional medio. Sin embargo el 100% (3) docentes con comportamiento sedentario presentan cansancio emocional bajo.

## II. Resultados del objetivo específico 2:

**Tabla 3** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión

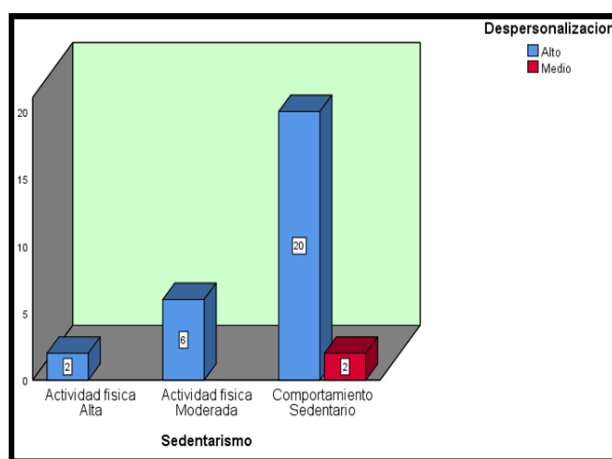
*Despersonalización.*

Tabla cruzada Sedentarismo - Despersonalización					
			Despersonalización		Total
			Alto	Medio	
Sedentarismo	Actividad física Alta	Recuento	2	0	2
		%	7,1%	0,0%	6,7%
	Actividad física Moderada	Recuento	6	0	6
		%	21,4%	0,0%	20,0%
	Comportamiento Sedentario	Recuento	20	2	22
		%	71,4%	100,0%	73,3%
Total		Recuento	28	2	30
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 26.

**Gráfico 3** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión

*Despersonalización.*



Fuente: CUADRO 03

### Análisis e interpretación.

Se observa que el 71.4% (20) docentes con comportamiento sedentario presentan Despersonalización alto, así mismo el 21.4% (6) docentes con actividad física moderada presentan Despersonalización alto, así mismo el



7.1% (2) docentes con actividad física alta presentan Despersonalización alto. Sin embargo el 100% (2) docentes con comportamiento sedentario presentan Despersonalización medio.

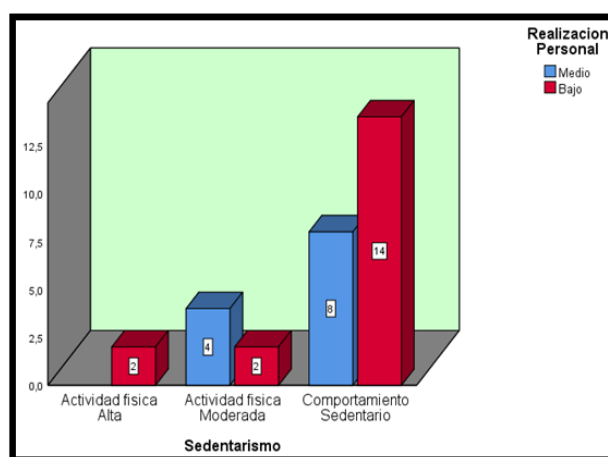
### III. Resultados del objetivo específico 3:

**Tabla 4** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal.

Tabla cruzada Sedentarismo - Realización Personal					
			Realización Personal		Total
			Medio	Bajo	
Sedentarismo	Actividad física Alta	Recuento	0	2	2
		%	0,0%	11,1%	6,7%
	Actividad física Moderada	Recuento	4	2	6
		%	33,3%	11,1%	20,0%
	Comportamiento Sedentario	Recuento	8	14	22
		%	66,7%	77,8%	73,3%
Total		Recuento	12	18	30
		%	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Base de datos SPSS 26.

**Gráfico 4** Resultado de sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal



Fuente: CUADRO 04

### Análisis e interpretación.

Se observa que el 66.7% (8) docentes con comportamiento sedentario presentan realización personal media, así mismo el 33.3% (4) docentes con actividad física moderada presentan realización personal media. Sin embargo



$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0.167 \sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0.167^2}} = 0.8$$

### Decisión y conclusión.

Como el estadístico  $t = 0.8$  es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout.

### Prueba de hipótesis específica 1

**H<sub>1</sub>:** El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

**H<sub>0</sub>:** El sedentarismo no se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

### Nivel de significancia:

$$\alpha = 0,05$$

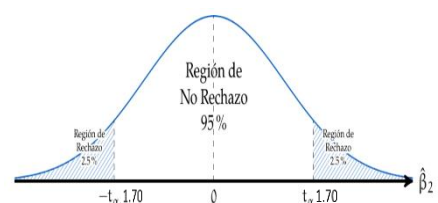
Correlaciones			
		Sedentarismo	Cansancio Emocional
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	,147
	Sig. (bilateral)		,439
	N	30	30
Cansancio Emocional	Correlación de Pearson	,147	1
	Sig. (bilateral)	,439	
	N	30	30

### Estadístico de Prueba:

Coefficiente de correlación:  $r = 0.147$

gl	$t_{0.995}$	...	$t_{0.95}$
1			
2			

39



...	
28	→ 1.70

$$gl = n - 2 = 30 - 2 = 28$$

**Valor Estadístico de Prueba t de student para coeficiente de correlación:**

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0.147 \sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0.147^2}} = 0.7$$

**Decisión y conclusión.**

Como el estadístico  $t = 0.7$  es menor que el valores críticos

$t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos

rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna.

Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional.

**Prueba de hipótesis específica 2**

**H<sub>1</sub>:** El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

**H<sub>0</sub>:** El sedentarismo no se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0,05$$

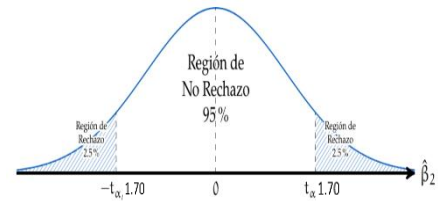
**Estadístico de Prueba:**

Correlaciones			
		Sedentarismo	Despersonalización
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	,169
	Sig. (bilateral)		,371

	N	30	30
Despersonalización	Correlación de Pearson	,169	1
	Sig. (bilateral)	,371	
	N	30	30

Coefficiente de correlación:  $r = 0.169$

gl	$t_{0.995}$	...	$t_{0.95}$
1			
2			
...			
28			
			1.70



$$gl = n - 2 = 30 - 2 = 28$$

**Valor Estadístico de Prueba t de student para coeficiente de correlación:**

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0.169 \sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0.169^2}} = 0.8$$

**Decisión y conclusión.**

Como el estadístico  $t = 0.8$  es menor que el valores críticos

$t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos

rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna.

Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización.

**Prueba de hipótesis específica 3**

**H<sub>1</sub>:** El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

**H<sub>0</sub>:** El sedentarismo no se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma 2024.

**Nivel de significancia:**

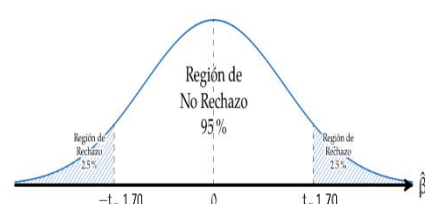
$$\alpha = 0,05$$

**Estadístico de Prueba:**

Correlaciones			
		Sedentarismo	Realización Personal
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	,175
	Sig. (bilateral)		,354
	N	30	30
Realización Personal	Correlación de Pearson	,175	1
	Sig. (bilateral)	,354	
	N	30	30

Coefficiente de correlación:  $r = 0.175$

gl	$t_{0.995}$	...	$t_{0.95}$
1			
2			
...			
28			1.70



$$gl = n - 2 = 30 - 2 = 28$$

**Valor Estadístico de Prueba t de student para coeficiente de correlación:**

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0.175 \sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0.175^2}} = 0.9$$

**Decisión y conclusión.**

Como el estadístico  $t = 0.9$  es menor que el valores críticos

$t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos

rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna.

Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal.

#### 4.4. Discusión de resultados

El estudio nos permite compara el nivel de relación entre las variables sedentarismo y síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma. El sedentarismo es una conducta que significa sentarse

en vez de desplazarse en el entorno laboral, durante el tiempo libre sin desgaste de energía. en contextos sociales como el Perú, el sedentarismo se manifiesta desde edades tempranas, hechos que se evidencia un porcentaje alto de inactividad física. El sedentarismo es un estilo de vida de las personas tal estilo caree de movimiento o actividad física.

El síndrome de Burnout o también destacado como síndrome de desgaste profesional, sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en la labor. Se considera un factor de riesgo laboral por su capacidad de deteriorar la calidad de vida, la salud mental e incluso comprometer la integridad física. El problema radica en cuando el personal brinda un servicio lo hará de inadecuada y el nivel de ausentismos es el mayor.

Por lo que se sustenta el estudio con el siguiente antecedente realizado por: GÓMEZ PARDO, Lina María (2018) “Conductas sedentarias y síndrome de Burnout en docentes. Bogotá, Colombia” Se registraron medios y altos niveles en la escala de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El tiempo de conductas sedentarias se evidencio en el 70.2% de docentes, que permanecen sentados ocho más horas. El sedentarismo y el Burnout en mujeres reportaron valores  $p < 0,05$ . Se observó que el sedentarismo puede ser un factor de riesgo para presencia de Burnout en mujeres y está relacionado con la sección del colegio en la que enseña (15).

Nuestro estudio logra evidencia que el 68.4% (13) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout alto, así mismo el 31.6% (6) docentes con actividad física moderada presentan Síndrome de Burnout alto. Mientras que el 75% (6) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout medio, así mismo el 25% (2)

docentes con actividad física alta presentan Síndrome de Burnout medio. Sin embargo el 100% (3) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout bajo.

Concluimos que los antecedentes refuerzan nuestra investigación la relación entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout es compleja y multifactorial, en conjunto pueden predisponer o exacerbar el desarrollo del síndrome. La falta de actividad física genera un deterioro del bienestar físico, emocional y social lo que conllevan a la aparición de síntomas del síndrome de Burnout. Por lo que la promoción de la salud como hábitos de actividad física y estrategias de manejo del estrés, favorecen al bienestar completo.

Así mismo en la dimensión cansancio emocional se evidencia que el 72% (18) docentes con comportamiento sedentario presentan cansancio emocional alto, así mismo el 24% (6) docentes con actividad física moderada presentan cansancio emocional alto, así mismo el 4% (1) docentes con actividad física alta presentan cansancio emocional alto. Mientras que el 50% (1) docentes con comportamiento sedentario presentan cansancio emocional medio, así mismo el 50% (1) docentes con actividad física alta presentan cansancio emocional medio. El concepto cansancio emocional puede generar espacios de discusión dentro del marco teórico, dado que se refiere a una baja o insuficiente recursos emocionales. Este fenómeno se manifiesta cuando los trabajadores experimentan una sensación de incapacidad para continuar ofreciendo su apoyo afectivo. Tal escasez de recursos se origina en la interacción constante y prolongada con individuos a quienes se les brinda atención, los cuales se percibe principalmente como objeto de trabajo.

Mientras que en la dimensión despersonalización se observa que el 71.4% (20) docentes con comportamiento sedentario presentan Despersonalización alto, así mismo el 21.4% (6) docentes con actividad física



moderada presentan Despersonalización alto, así mismo el 7.1% (2) docentes con actividad física alta presentan Despersonalización alto. Sin embargo el 100% (2) docentes con comportamiento sedentario presentan Despersonalización medio. Siendo respaldada por el marco teórico que define como una respuesta excesivamente negativa, insensible y despreocupada hacia las otras personas caracterizada por actitudes de cinismo hacia ellas, debido a un endurecimiento afectivo, las personas son vistas de forma deshumanizada, culpándolas de sus propios problemas (por ejemplo, el paciente se merece la enfermedad, el preso se merece la condena, etc.). Y el modelo de Golembiewski, Munzenrider & Carter (1983): es una fase en el profesional disipan el proceder inicial que tenían en su labor como parte oposición al estrés y la presión que se los somete. El estrés como el burnout se genera pos contextos de sobrecarga. En ambas situaciones el personal pierde el control sintiéndose quisquilloso, cansado afectando su imagen. Por lo que la persona formula estrategias que limiten escenarios estresantes pueden ser productivos o contra productivo.

En la dimensión realización personal se observa que el 66.7% (8) docentes con comportamiento sedentario presentan realización personal media, así mismo el 33.3% (4) docentes con actividad física moderada presentan realización personal media. Sin embargo el 77.8% (14) docentes con comportamiento sedentario presentan realización personal baja, así mismo el 11.1% (2) docentes con actividad física moderada presentan realización personal baja y el 11.1% (2) docentes con actividad física alta presentan realización personal baja. El marco teórico refiere que la ausencia de realización profesional está vinculada con el deterioro de los sentimientos internos de competencia y éxito en el desempeño laboral. Este fenómeno se caracteriza por la tendencia de los profesionales a evaluar de manera

desfavorable, lo que impacta negativamente tanto en localidad de su trabajo como en las interacciones con las personas que son el foco de su labor.

## CONCLUSIONES

1. De las variables sedentarismo y síndrome de Burnout se identifica que el 68.4% (13) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout alto, así mismo el 31.6% (6) docentes con actividad física moderada presentan Síndrome de Burnout alto. Mientras que el 75% (6) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout medio, así mismo el 25% (2) docentes con actividad física alta presentan Síndrome de Burnout medio. Sin embargo el 100% (3) docentes con comportamiento sedentario presentan Síndrome de Burnout bajo.
2. El valor Estadístico de Prueba t de student para coeficiente de correlación: Como el estadístico  $t = 0.8$  es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout.
3. Como el estadístico  $t = 0.7$  es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional.
4. Como el estadístico  $t = 0.8$  es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización.

5. Como el estadístico  $t = 0.9$  es menor que el valores críticos  $t_{0.05} = 1.70$ ; este se localiza en la zona critica, lo cual nos indica que debemos rechazar la hipótesis nula y consecuentemente aceptar la hipótesis alterna. Por lo tanto concluimos que para un nivel de confianza de 95%, existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal.

## **RECOMENDACIONES**

- 1) Se recomienda la implementación de programas o modelos que promuevan la actividad física en los docentes de la institución educativa san ramón de tarma.
- 2) Fomentar el autocuidado y la gestión de factores estresantes combinados con actividad física.
- 3) Fomentar grupos de apoyo dentro de la institución para los docentes.
- 4) Fomentar entornos saludables donde las comunicaciones asertivas fortalezcan los lazos entre docentes y estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 TREBEJO VÍA NJ. La salud docente en el nivel inicial en la gestion publica en el peru . segun los resultados de la encuesta ENDO 2018. [Tesis de pregrado].; 2021. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10042/Salud\_TrebejoVia\_Nildreth.pdf?sequence=1&isAllowed=y" \l "::~text=salud%20docente%20y%20condiciones%20de%20trabajo%20en,otra%20parte%2C%20en%20la%20Encuesta%20Nacional%20de" [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10042/Salud\\_TrebejoVia\\_Nildreth.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=salud%20docente%20y%20condiciones%20de%20trabajo%20en,otra%20parte%2C%20en%20la%20Encuesta%20Nacional%20de](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10042/Salud_TrebejoVia_Nildreth.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=salud%20docente%20y%20condiciones%20de%20trabajo%20en,otra%20parte%2C%20en%20la%20Encuesta%20Nacional%20de) .
- 2 PALOMINO PELAEZ CS. NIVEL DE SEDENTARISMO EN DOCENTES DE LA . INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1228 LEONCIO PRADO. ATE - VITARTE [Tesis de pregrado].; 2020. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/83b6483e-060e-4f9e-a64d-a9dbdf2a3566/content" <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/83b6483e-060e-4f9e-a64d-a9dbdf2a3566/content> .
- 3 AZAÑA CANTO VV. SEDENTARISMO Y TRANSTORNOS MUSCULO- . ESQUELÉTICOS EN LOS PROFESORES DE UN COLEGIO DE CAMANÁ [Tesis de pregrado].; 2023. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8152/UNFV\_FTM\_Azana\_Canto\_Vivian\_Titulo\_profesional\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y" [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8152/UNFV\\_FTM\\_Azana\\_Canto\\_Vivian\\_Titulo\\_profesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8152/UNFV_FTM_Azana_Canto_Vivian_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y) .
- 4 Flores Paredes A, Coila Pancca D, Alberto Ccopa S, Yapuchura Saico CR, Pino

- . Vanegas YM. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. SCIELO Perú. 2021; 12(3).
- 5 Arteaga Solórzano MJ. Abordaje de Terapia Ocupacional como factor preventivo del . sedentarismo provocado por la pandemia a causa del Covid-19 en el adulto mayor. [Tesis de Pregrado].; 2024. Acceso 01 de Marzo de 2022. Disponible en: HYPERLINK "https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4fe8f250-9ad5-4d87-8c16-7099323cc491/content" <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4fe8f250-9ad5-4d87-8c16-7099323cc491/content> .
- 6 Medina Paredes SV, Flores Robalino RG, Villalba Garzón GA, Barrera Cueva JdC. . Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la Docencia durante la pandemia de covid-19. Conciencia Digital. 2021; 04(1.2).
- 7 Gutiérrez Aceves GA, Celis López MÁ, Moreno Jiménez S, Farias Serratos F, Suárez . Campos JdJ. Síndrome de burnout [Artículo de revista - Medigraphic Arch Neurocién].; Vol. 11, N° 04, 2006. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf" <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf> .
- 8 Quiceno Japcy M, Vinaccia Alpi S. Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo . (SQT)" Acta Colombiana de Psicología. [Artículo de Revista - REDALYC].; vol. 10, núm. 2, julio-diciembre, 2007. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf" <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf> .
- 9 Cortez Silva D, Campana Mendoza N, Huayama Tacto N, Aranda Turpo J. . Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. SCIELO Perú. 2021; 09(03).

1 Fernández M. Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de  
0 Lima metropolitana. [Artículo de revista - REDALYC].; N° 5, 2002. Acceso 01 de Marzo  
. de 2024. Disponible en: HYPERLINK  
"https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132002.pdf"

<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132002.pdf>.

1 Arias Gallegos WL, Huamani Cahua JC, Ceballos Canaza KD. Síndrome de Burnout  
1 en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la  
. ciudad de Arequipa. SCIELO Perú. 2019; 07(03).

1 Cortez Silva DM, Campana Mendoza N, Huayama Tacto N, Aranda Turpo J.  
2 Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por  
. la pandemia COVID-19. SCIELO Perú. 2021; 09(03).

1 Vargas Herrera PDC, Rivas Diaz de Cabrera LH, Carcelén Reluz CG. Nivel de  
3 actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. SCIELO. 2023; 49(03).

1 Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. SCIELO. 2015; 32(01).

1 GÓMEZ PARDO LM. CONDUCTAS SEDENTARIAS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN  
5 DOCENTES. BOGOTÁ. COLOMBIA. [Tesis de Pregrado].; 2018. Acceso 01 de Marzo  
. de 2024. Disponible en: HYPERLINK  
"https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/97352353-80c7-4190-  
96a6-7e8df77e0712/content"

[https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/97352353-80c7-4190-  
96a6-7e8df77e0712/content](https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/97352353-80c7-4190-96a6-7e8df77e0712/content).

1 HERNÁNDEZ SUÁREZ CA, GAMBOA SUAREZ AA, PRADA NUÑEZ R. Síndrome de  
6 Burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. [Artículo de  
. Investigación].; 2021. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK  
"https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1191/S%c3%adndrome%20de%  
20burnout%20en%20docentes%20de%20educaci%c3%b3n%20b%c3%a1sica%20y%



20media%20en%20tiempos%20de%20crisis.pdf?sequence=1&isAllowed=y"

<https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1191/S%c3%adndrome%20de%20burnout%20en%20docentes%20de%20educaci%c3%b3n%20b%c3%a1sica%20y%20media%20en%20tiempos%20de%20crisis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

1 ACOSTA PLASENCIA GA. Obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en 7 trabajadores. Revisión sistemática. [Tesis de Pregrado].; 2021. Acceso 01 de Marzo . de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83557/Acosta\_PGA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y"

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83557/Acosta\\_PGA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83557/Acosta_PGA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

1 ARCE RIVERA SG, CORRALES SOSA MP, ZEVALLOS VILCA AX. Sedentarismo y 8 alteraciones posturales en docentes de educación remota del Colegio Orleans . Goleman, Arequipa, 2021 [Tesis de Pregrado].; 2022. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11754/2/IV\_FCS\_507\_T E\_Arce\_Corrales\_%20Zevallos\_2022.pdf"

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11754/2/IV\\_FCS\\_507\\_T E\\_Arce\\_Corrales\\_%20Zevallos\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11754/2/IV_FCS_507_T E_Arce_Corrales_%20Zevallos_2022.pdf).

1 ALVARADO DAVILA DL, ARBILDO PARADES CM. Síndrome de Burnout y 9 Satisfacción Laboral en docentes: Una revisión sistemática. [Tesis de Pregrado].; . 2021. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71447/Alvarado\_DDL-Arbildo\_PCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y"

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71447/Alvarado\\_DDL-Arbildo\\_PCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71447/Alvarado_DDL-Arbildo_PCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

2 VILLANUEVA LAOS ATL. Relación entre satisfacción laboral y síndrome de burnout

0 en docentes de colegios [Tesis de Pregrado].; 2021. Acceso 01 de Marzo de 2024.

. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13236/Villanueva\_Laos\_Ana\_Teresa\_Leonilda.pdf?sequence=4&isAllowed=y"

[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13236/Villanueva\\_Laos\\_Ana\\_Teresa\\_Leonilda.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13236/Villanueva_Laos_Ana_Teresa_Leonilda.pdf?sequence=4&isAllowed=y).

2 Romero DT. Hacia una definición de Sedentarismo. SCIELO. 2009; 28(04).

2 Salazar Cedeño CDV, Suárez Pérez EA. Sedentarismo y ocupación como factor de

2 riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

. [Tesis de Pregrado].; 2013. Acceso 02 de Marzo de 2024. Disponible en:

HYPERLINK

"http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/7781/1/Sedentarismo%20y%20ocupaci%C3%B3n%20como%20factores%20de%20riesgo%20para%20el%20desarrollo%20de%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20en%20el%20personal%20de%20enfermer%C3%AaDa.pdf"

<http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/7781/1/Sedentarismo%20y%20ocupaci%C3%B3n%20como%20factores%20de%20riesgo%20para%20el%20desarrollo%20de%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20en%20el%20personal%20de%20enfermer%C3%AaDa.pdf>.

2 Fraga Correio B. El sedentarismo es. [Artículo de revista - Redalyc].; Saúde e

3 Sociedade, vol. 25, núm. 3, 2016. Acceso 02 de Marzo de 2024. Disponible en:

. HYPERLINK

"https://www.redalyc.org/jatsRepo/4062/406263849017/406263849017.pdf"

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4062/406263849017/406263849017.pdf>.

2 ECHEVARRÍA ORÉ PV. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en

4 estudiantes universitarios. Universidad de San Martín de Porres, 2015 [Tesis de

. Pregrado].; 2015. Acceso 02 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2078/echevarria\_pv.pdf?sequence=1&isAllowed=y"

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2078/echevarria\\_pv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2078/echevarria_pv.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

2 Madrid Salud. Sedentarismo y Salud. [Online]; 2024. Acceso 02 de Marzo de 2024.

5 Disponible en: HYPERLINK "https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/"  
. <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>.

2 Pineda Mallcco YE. Sedentarismo en docentes del Colegio Nacional Manuel González

6 Prada, Huaycán, Ate, 2023 [Tesis de Pregrado].; 2023. Acceso 02 de Marzo de 2024.

. Disponible en: HYPERLINK

"https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/696ce9a3-697f-4535-a78f-269646383ef7/content"

<https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/696ce9a3-697f-4535-a78f-269646383ef7/content>.

2 Ramos Piñero M. Enfoque para justificar la promoción y prevención como medios en la  
7 erradicación del sedentarismo desde el ámbito laboral [Artículo Científico - Redalyc].;

. Salud de los Trabajadores, vol. 15, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 119-128. Acceso  
02 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839287006"

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839287006>.

2 Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Rodríguez Guzmán E. [Artículo Científico -

8 Revista Edu-física.com].; Vol. 7 N.º 15 pp.14-22 Noviembre 2015. Acceso 02 de

. Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/892/692"

<https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/892/692>.

2 sanidad.gob.es. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Conceptos

9 importantes en materia de Actividad. [Online] Acceso 02 de Marzode 2024. Disponible  
. en: HYPERLINK

"https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1\_Es.pdf"

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1\\_Es.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1_Es.pdf).

3 Organización Mundial de la Salud. OMS. Actividad física. [Online]; 2024. Acceso 02 de 0 Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity"

<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.

3 Paulich LO. SCRIBD. Causas y efectos de la vida sedentaria. [Online]; Mar 09, 2013. 1 Acceso 02 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

. "https://es.scribd.com/doc/129489467/Causas-y-Efectos-de-La-Vida-Sedentaria"

<https://es.scribd.com/doc/129489467/Causas-y-Efectos-de-La-Vida-Sedentaria>.

3 Terreros Blanco JL, et al. Actividad Física y Salud. Plan Integral para la Actividad 2 Física y el deporte. V.1. [Online]. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en:

. HYPERLINK "https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/83b6483e-060e-4f9e-a64d-a9dbdf2a3566/content"

<https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/83b6483e-060e-4f9e-a64d-a9dbdf2a3566/content>.

3 National heart, lung, and blood institute. La actividad física y el corazón. [Online]; 24 de 3 marzo 2022. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

. "https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica"

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>.

3 Cintra Cala O, Balboa Navarro Y. La actividad física: un aporte para la salud. [Online]; 4 efdeporte.com Agosto de 2011. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en:

. HYPERLINK "https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm"  
\\ "::~text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,y"  
<https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,y>.

3 Concepto. Desplazamiento. [Online]; 2013 - 2024. Acceso 03 de Marzo de 2024.

5 Disponible en: HYPERLINK "https://concepto.de/desplazamiento/"  
. <https://concepto.de/desplazamiento/>.

3 Mateo Sánchez JL. Las actividades recreativas: sus características, clasificación y  
6 beneficios. [Online]; efdeportes.com Septiembre de 2014. Acceso 03 de Marzo de  
. 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://www.efdeportes.com/efd196/las-  
actividades-recreativas-clasificacion.htm" <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.

3 Concepto. Actividades recreativas. [Online]; 2013 - 2024. Acceso 03 de Marzo de  
7 2024. Disponible en: HYPERLINK "https://concepto.de/actividades-recreativas/"  
. <https://concepto.de/actividades-recreativas/>.

3 Copyright © 2022 by Elsevier, Inc. All rights reserved. Modelos y teorías en  
8 enfermería, 10.<sup>a</sup> edición, de Martha Raile Alligood. [Online].; 2022. Acceso 03 de  
. Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK  
"https://www.berri.es/pdf/MODELOS%20Y%20TEORIAS%20EN%20ENFERMERIA/97  
88413822990"  
<https://www.berri.es/pdf/MODELOS%20Y%20TEORIAS%20EN%20ENFERMERIA/9788413822990>.

3 Lifeder. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. [Online]; 1 de  
9 enero de 2023. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK  
. "https://www.lifeder.com/nola-pender/" <https://www.lifeder.com/nola-pender/>.

4 Irazusta J, Fraile AB. Enfermería Activa del Siglo XXI. Actividad Física, Condición

0 Física y Salud: Rol de Enfermería en Atención Primaria. [Online]; 7 de Febrero 2022.

. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://www.enfermeriaactiva.com/actividad-fisica-condicion-fisica-y-salud-rol-de-enfermeria/" <https://www.enfermeriaactiva.com/actividad-fisica-condicion-fisica-y-salud-rol-de-enfermeria/>.

4 SALGADO RUIZ A, YELA BERNABE JR, QUEVEDO AGUADO MP, DELGADO

1 ALVAREZ C, FUENTES BLANCO JM, SANCHEZ CABACO T, et al. El síndrome del

. "Burnout": estudio empírico en profesores de enseñanza primaria. Iber Psicología.

[Online].; 1997. Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

"https://www.researchgate.net/publication/28059720\_El\_sindrome\_del\_Burnout\_estudio\_empirico\_en\_profesores\_de\_ensenanza\_primaria"

[https://www.researchgate.net/publication/28059720\\_El\\_sindrome\\_del\\_Burnout\\_estudio\\_empirico\\_en\\_profesores\\_de\\_ensenanza\\_primaria](https://www.researchgate.net/publication/28059720_El_sindrome_del_Burnout_estudio_empirico_en_profesores_de_ensenanza_primaria).

4 Lovo J. Síndrome de burnout: Un problema moderno [Artículo Científico].; 2020.

2 Acceso 03 de Marzo de 2024. Disponible en: HYPERLINK

. "https://repositorio.utec.edu.sv/server/api/core/bitstreams/2e678470-041c-4728-ac46-31514ba9f747/content"

<https://repositorio.utec.edu.sv/server/api/core/bitstreams/2e678470-041c-4728-ac46-31514ba9f747/content>.

4 Quiceno Japcy M, Vinaccia Alpi S. Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo

3 (SQT)". Redalyc. Acta Colombiana de Psicología. 2007; 10(02).

.

4 Martínez Pérez. EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y

4 ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. Redalyc. Vivat Academia. 2010;(112.)

.

4 Balladares Ponguillo KA, Hablick Sánchez FC. Burnout: el síndrome laboral. Redalyc.

5 Journal of business and entrepreneurial studies. 2017; 01(01).

.

4 Madrid Salud. Sedentarismo y Salud. [Online]; 2024. Acceso 03 de Marzode 2024.

6 Disponible en: HYPERLINK "https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/"  
. <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/> .

47. Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, M. 2014  
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Sexta edición. Num. 736  
McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Acceso 08 de Abril de  
2023. Disponible en:

[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia de la investigacion - roberto hernandez sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia%20de%20la%20investigacion%20-%20roberto%20hernandez%20sampieri.pdf)

48. Supo J. bioestadística. Tipos de investigación. METODOLOGIA DE LA  
INVESTIGACION CIENTÍFICA [archivo de video]. 2012 acceso 8 abril del 2023.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QXmKN34hbtM>

## **ANEXOS:**

### **Consentimiento informado**

#### **UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

El presente estudio de investigación se titula “Sedentarismo relacionado con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.” y tienen como objetivo ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?

Su identidad será tratada de manera confidencial, anónima. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y será para la elaboración del informe final de tesis. Todos los datos proporcionados en la presente encuesta estarán protegidos bajo la Ley 29733, Ley de protección de datos personales.

Al concluir la investigación, en el correo o medio de contacto que le solicitaremos, le enviaremos un informe que les permita conocer los resultados del estudio realizado.

Asimismo para consulta sobre aspectos de ética de la investigación, puede comunicarse con el comité de ética de la investigación de la universidad, al correo [mesadepartes@undac.edu.pe](mailto:mesadepartes@undac.edu.pe)

Si está de acuerdo, complete sus datos a continuación:

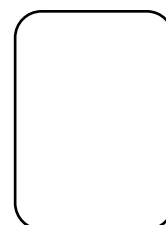
Apellidos y nombres:

Correo electrónico:

---

Firma del participante

DNI:.....





# INSTRUMENTO 1

## “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
1	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
4	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i>.</p>			
10	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como <i>[correr, jugar al fútbol]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)
<b>SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>			
Pregunta	Respuesta	Código	
13	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, <i>[ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado <i>[ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión]</i>, pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
16	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)

#### Valor del test:

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

**TOTAL**= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

#### Clasificación de los niveles de actividad física

<b>Nivel de actividad física alto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li><li>• O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li></ul>
<b>Nivel de actividad física moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li><li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li><li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li></ul>
<b>Nivel de actividad física bajo (Sedentarismo)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li></ul>

#### Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):

Categoría	Cantidad de pasos
Altamente activo	≥ 12.500
Activo	10.000 - 12,499
Algo activo	7.500 – 9.999
Poco activo	5.000 – 7.499
Sedentario o inactivo	< 5.000

## INSTRUMENTO N°2

### “BURNOUT”

Este cuestionario **Maslach Burnout Inventory (MBI)** está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

#### Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20).

**Puntuación máxima 54.**

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). **Puntuación máxima 30.**

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). **Puntuación máxima 48.**

#### RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

#### CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	Menos de 34

#### VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

#### VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 – 54
Despersonalización	0 – 5	6 – 9	10 – 30
Realización personal	0 – 33	34 – 39	40 – 56

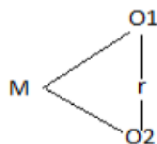
Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

<b>0</b> = Nunca.
<b>1</b> = Pocas veces al año o menos.
<b>2</b> = Una vez al mes o menos.
<b>3</b> = Unas pocas veces al mes.
<b>4</b> = Una vez a la semana.
<b>5</b> = Unas pocas veces a la semana.
<b>6</b> = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

**Gracias por su participación.**

ANEXO 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?</li> <li>✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024?</li> <li>✓ ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b> Comparar la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comparar la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</li> <li>✓ Comparar la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</li> <li>✓ Comparar la relación entre el sedentarismo con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b> El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión cansancio emocional en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</li> <li>✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024.</li> <li>✓ El sedentarismo se relaciona significativamente con el síndrome de Burnout en su dimensión realización personal en docentes de la institución educativa san ramón de tarma, 2024</li> </ul>	<p><b>Sedentarismo</b></p> <p><b>Síndrome de Burnout</b></p>	<p>Actividad física</p> <p>Desplazamiento</p> <p>Comportamiento sedentario</p> <p>Cansancio emocional</p> <p>Despersonalización</p> <p>Realización personal</p>	<p><b>Tipo de investigación.</b> Básica</p> <p><b>Enfoque</b> cuantitativo</p> <p><b>Método de investigación.</b> Analítico, inductivo y deductivo.</p> <p><b>Diseño de la Investigación.</b> Relacional.</p>  <p><b>Población muestral.</b> <b>Población:</b> 60 docentes <b>Muestra:</b> 30 docentes. <b>Método y técnicas de recolección de datos.</b> <b>Instrumento.</b> Cuestionario <b>Técnicas.</b> Observación <b>Plan de análisis de datos.</b> Spss26.0</p>

san ramón de tarma, 2024?	educativa san ramón de tarma, 2024.				
------------------------------	--	--	--	--	--

	SEDENTARISMO		Burnout		D1		D2		D3		Items																										
sujetos	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total				
1	264	C	89	A	36	A	19	A	34	B	3	4	5	5	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	89				
2	320	C	88	A	38	A	20	A	30	C	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	88				
3	198	C	68	B	27	A	18	A	23	C	3	3	5	4	4	1	2	1	1	3	3	1	3	3	3	5	4	2	5	3	4	5	68				
4	198	C	94	A	37	A	22	A	35	B	4	3	4	3	3	4	4	6	5	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	5	5	94				
5	198	C	42	C	17	C	9	B	16	C	2	1	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	42				
6	1272	B	91	A	38	A	20	A	33	C	5	4	4	5	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	3	5	3	5	5	91				
7	297	C	66	B	26	B	15	A	25	C	3	4	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	3	3	3	4	4	5	3	5	5	66				
8	594	C	67	B	29	A	14	A	24	C	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	3	4	3	3	5	3	5	4	67				
9	149	C	63	B	29	A	13	A	21	C	3	5	4	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	63				
10	1539	A	69	B	30	A	14	A	25	C	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	2	69				
11	99	C	92	A	37	A	21	A	34	B	3	4	4	5	3	3	4	6	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	3	5	5	92				
12	528	C	94	A	38	A	22	A	34	B	4	3	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	94				
13	372	C	89	A	36	A	20	A	33	C	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	89				
14	438	C	89	A	38	A	21	A	30	C	4	5	4	4	4	5	3	3	3	3	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	89				
15	247	C	90	A	36	A	22	A	32	C	3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	90				
16	594	C	88	A	35	A	18	A	35	B	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	4	5	3	5	4	88				
17	412	C	38	C	14	C	10	A	14	C	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	38				
18	396	C	92	A	36	A	21	A	35	B	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	4	6	4	4	5	4	4	5	92				
19	462	C	94	A	38	A	21	A	35	B	4	3	4	3	4	5	6	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	5	4	6	5	94				
20	346	C	69	B	27	A	16	A	26	C	3	3	3	2	3	3	1	2	5	2	2	2	4	3	4	4	4	5	4	2	3	5	69				
21	1466	B	91	A	36	A	21	A	34	B	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	4	5	4	5	4	91				
22	1386	B	89	A	36	A	22	A	31	C	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	89				
23	1188	B	90	A	34	A	22	A	34	B	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	4	5	3	5	5	90				
24	948	B	92	A	37	A	19	A	36	B	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	92				
25	1520	A	65	B	26	B	16	A	23	C	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	65				
26	306	C	42	C	18	C	9	B	15	C	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	42				
27	333	C	67	B	28	A	16	A	23	C	3	3	4	3	3	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	67				
28	594	C	93	A	35	A	23	A	35	B	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	93				
29	924	B	93	A	37	A	22	A	34	B	4	3	5	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	6	4	5	5	93				
30	264	C	93	A	40	A	20	A	33	C	5	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	5	6	3	4	5	4	4	5	5	4	5	93				