



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA**

Tesis

“Actividad física y estrés laboral en trabajadores del Hospital II de Vitarte

ESSALUD 2022”

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Autor: Bach. Gonzales Perez, Veronica Janeth


Código ORCID: 0000-0001-9382-1833

Asesor: Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud

Código ORCID: 0000-0002-8822-3318

Lima- Perú

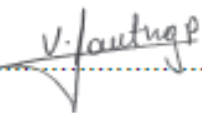
2022

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Veronica Janeth Gonzales Perez egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DEL HOSPITAL II DE VITARTE EsSALUD, 2022." Asesorada por el docente: MG. Andy Freud Arrieta Córdova DNI 10697600 ORCID 0000-0002-8822-3318 tiene un índice de similitud de (16) (dieciséis) % con código oid: 14912:284779241 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1
 VERONICA JANETH GONZALES PEREZ
 DNI: 10700506.



Firma
 ANDY FREUD ARRIETA CORDOVA
 DNI: 10697600

Lima, 02 de Octubre de 2023

Tesis

“ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DEL HOSPITAL II DE VITARTE EsSALUD 2022”

Línea de investigación

Salud y Bienestar – Estilos de Vida Saludable.

Asesor

**ASESOR: MG. ARRIETA CÓRDOVA, ANDY FREUD
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-8822-3318**

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos, a mis padres por enseñarme que con esfuerzo y sacrificio se consigue lo que uno desea alcanzar en la vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la universidad Norberth Wiener,
y mis docentes por los conocimientos
brindados durante la etapa académica.

JURADOS:

PRESIDENTE:

SECRETARIO:

VOCAL:

ÍNDICE

CAPITULO I: EL PROBLEMA	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	13
1.2.1. Problema general.....	13
1.2.2. Problemas específicos.....	13
1.3. Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos específicos.....	14
1.4. Justificación de la investigación.....	14
1.4.1. Justificación teórica.....	14
1.4.2. Justificación metodológica.....	15
1.4.3. Justificación práctica.....	15
1.5. Limitación de la investigación.....	15
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes.....	16
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Formulación de Hipótesis.....	28
CAPITULO III: METODOLOGÍA	30
3.1. Método de la investigación.....	30
3.2. Enfoque de la investigación.....	30
3.3. Tipo y nivel de investigación.....	30
3.4. Diseño de la investigación.....	30
3.5. Población, muestra y muestreo.....	31
3.6. Variables y operacionalización.....	32
3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos.....	38
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	43
3.9. Aspectos éticos.....	44

CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	
4.1 Análisis de los resultados	46
4.2 Discusión de los Resultados	53

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Conclusiones	54
5.2 Recomendaciones	55

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
--	-----------

ANEXOS

- Anexo N° 01: Matriz de consistencia
- Anexo N° 02: Instrumento
- Anexo N° 03: Carta de Aprobación del comité de Ética
- Anexo N° 04: Formato de Consentimiento Informado
- Anexo N° 05: Carta de aceptación para la recolección de datos
- Anexo N° 06: Informe del asesor de Túrnitin

INDICE DE TABLAS

1. Tabla 1. Frecuencia de la edad de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud.....	46
2. Tabla No 2. Frecuencia del género de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud..	47
3. Tabla No 3 Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio.....	48
4. Tabla No 4: Relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.....	49
5. Tabla No 5: Relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.....	50
6. Tabla No 6: Relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.....	51
7. Tabla No 7: Relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.....	52

INDICE DE GRAFICOS

1. Figura No 1 frecuencia de la edad de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud.....	47
2. Figura No 2. Frecuencia del género de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud.....	48

RESUMEN

El estrés es un síndrome muy frecuente en el ámbito laboral, a nivel mundial 1 de cada 5 trabajadores lo padece. el trabajo brinda comodidad y bienestar al trabajador y su familia y a la vez es una fuente de estrés debido a la presión laboral influyendo en la satisfacción y el desempeño del trabajador de salud. **Objetivo:** Determinar la relación entre la actividad física y estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022. **Materiales y Métodos:** El enfoque fue cuantitativo, de tipo aplicada, no experimental del tipo transversal correlacional, la población será finita, conformada por 500 trabajadores, el tamaño muestral fue de 80 trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud. **Resultados:** El 58.8% estuvieron comprendidas entre las edades de 31 a 50 años, el 31.3% estaban entre los 51 a 65 años y el menor porcentaje de 10% estuvo comprendido en la edad de 18 a 30 años, el 65% de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud estuvo conformado por Hombres, la Actividad Física y el Estrés Laboral de los trabajadores significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.509, el estrés Laboral y el trabajo tienen relación significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.751 y la recreación y el estrés laboral tienen relación significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es - 0.761. **Conclusiones:** Existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.

Palabras Claves: Estrés Laboral, Actividad Física, EsSalud y Salud y bienestar

ABSTRAC

Stress is a very common syndrome in the workplace, worldwide 1 in 5 workers suffer from it. work provides comfort and well-being to the worker and his family and at the same time is a source of stress due to work pressure influencing the satisfaction and performance of the health worker.

Objective: To determine the relationship between physical activity and work stress in the workers of Hospital II de Vitarte EsSalud 2022. **Materials and Methods:** The approach was quantitative, of an applied type, not experimental of the cross-correlational type, the population will be finite, made up of 500 workers, the sample size was 80 workers from Hospital II de Vitarte EsSalud.

Results: 58.8% were between the ages of 31 to 50 years old, 31.3% were between 51 to 65 years old and the lowest percentage of 10% was between the ages of 18 to 30 years old, 65% of the workers Hospital II of Vitarte EsSalud was made up of Men, Physical Activity and Occupational Stress of workers significant ($p = 0.000 < 0.01$), likewise the Spearman coefficient is 0.509, Occupational stress and work have a significant relationship ($p = 0.000 < 0.01$), likewise the Spearman coefficient is 0.751 and recreation and work stress have a significant relationship ($p = 0.000 < 0.01$), likewise the Spearman coefficient is -0.761. **Conclusions:** There is a relationship between physical activity and work stress in the workers of Hospital II of Vitarte EsSalud.

Keywords: Occupational Stress, Physical Activity, Essalud and Health and well-being

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

A nivel mundial existen aproximadamente 59 millones de trabajadores que brindan servicios de salud a toda persona que lo requiera (1). En Perú la población para el año 2020, alcanzó los 333, 418 trabajadores en todos los sectores de salud: públicas, fuerzas armadas y policiales, seguro social de salud y el sector privado (2). Con un aproximado de 58,000 trabajadores en el seguro social de salud EsSalud (3). El trabajador de salud posee una gran carga laboral se adapta a turnos rotativos de extensas horas, y junto a las ocupaciones familiares, complican la realización de actividades físicas (AF) (4).

El estrés es un síndrome muy frecuente en el ámbito laboral, a nivel mundial 1 de cada 5 trabajadores lo padece. el trabajo brinda comodidad y bienestar al trabajador y su familia y a la vez es una fuente de estrés debido a la presión laboral influyendo en la satisfacción y el desempeño del trabajador de salud. La gran demanda de pacientes en un centro hospitalario hace que la labor sea más exigente causando agotamiento y estrés con consecuencias graves y notorias que pueden hacer perder la empatía y el buen trato hacia el paciente (5).

García et al. (2017). La inactividad física es un factor importante de mortalidad, causando el 6% de muertes a nivel mundial. cada año mueren 3.2 millones de personas por niveles bajos de AF (6). Es importante valorar la salud del trabajador de un hospital. Para prevención de enfermedades no transmisibles y los riesgos ocupacionales, a causa de la insuficiente AF y los niveles altos de estrés.

Motivo por el cual el presente proyecto formula la pregunta de investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.
- Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión de trabajo de la actividad física y estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.

- Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.
- Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión de tiempo libre de la actividad física y el estrés en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Los trabajadores de EsSalud, laboran bajo ciertas directivas y normas, sujetas a altas responsabilidades, la inactividad física y el estrés laboral pueden alterar su rendimiento. Este estudio buscó generar nuevos datos y conocimientos sobre el perfil de salud física y el nivel de estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud. Estos conocimientos fueron de vital importancia para el hospital y para la calidad de vida de los trabajadores, propiciando estrategias de hábitos saludables físicos, mentales y sociales.

1.4.2. Metodológica

Se utilizó el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) versión española, realizado por la OMS, para determinar el nivel de AF y el cuestionario de estrés laboral creado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), ambos instrumentos utilizados en diferentes investigaciones a nivel mundial. Estos instrumentos brindaron datos importantes para mi investigación.

1.4.3. Práctica

En la práctica se benefició directamente a los trabajadores, diagnosticando su salud física y nivel de estrés, entregando a las autoridades respectivas un programa de prevención y

promoción para incentivar la realización de la AF previniendo algunas enfermedades sobre todo las no transmisibles y disminuyendo el estrés en el entorno laboral.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el siguiente estudio se vio las siguientes limitaciones:

- Accesibilidad documentaria en la entidad del estado - EsSALUD.
- Permisos requeridos y temas burocráticos creando retrasos en la recolección de datos.
- La coincidencia de horarios disponibles por el personal para poder llenar la encuesta respectiva.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes nacionales

Ramos, (2020). El informe de su tesis tuvo como objetivo “*Determinar la asociación entre la calidad de sueño, actividad física, sobre peso y obesidad del personal de salud*”. Estudio observacional, analítico y transversal, con 70 trabajadores de salud, mediante el método de encuesta respondieron a los siguientes cuestionarios: cuestionario de Pittsburg para la calidad de sueño, para el nivel de AF se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en su versión corta. Resultados, 60% nivel bajo AF, 22% nivel moderado de AF y un 18 % nivel alto de AF. Otros resultados 51% presentaron sobre peso y un 22,86 % obesidad, en calidad de sueño se encontró 68.57% presento mala calidad de sueño y el 31% presento buena calidad de sueño. Conclusión, el personal de salud con poca AF y obesidad no tiene una buena calidad de sueño (7).

Carpio, (2020). El objetivo de su tesis fue “*conocer el estrés laboral en los trabajadores de una IPRESS*” Estudio básico no experimental, transversal. La muestra fue de 82 trabajadores de una IPRESS de Cusco, mediante la entrevista respondieron al JSS cuestionario de estrés laboral. Resultado 74.39 % nivel medio de estrés, 21.95% nivel alto de estrés y 3.66% nivel bajo de estrés. Concluyendo que el causante del estrés laboral se da porque no existe una estructura organizacional que orienten al trabajador con el manejo de

conflictos en el equipo y la toma de decisiones frente a situaciones propias de su labor (8).

Acosta y Manrique, (2019). En su estudio tuvieron como objetivo “*Verificar la asociación de la actividad física con la calidad de sueño y el engagement laboral de los trabajadores de salud de hospitales de lima*”. Estudio transversal analítico, con una muestra de 100 trabajadores, edades promedio de 40.9 (10.9) años, predominado el sexo femenino con 68%, mediante el método de encuesta respondieron los cuestionarios: GPAQ, para la AF, Pittsburg para la calidad de sueño y la Escala Utrecht de Engagement para el Trabajo. Resultados mostraron asociaciones entre los puntajes de engagement y los Miliequivalente metabólico (Mets) utilizados por semana $r = 0,77$ con IC 95% de 0,68 – 0,84, $p < 0,001$. no hubo relación entre la calidad de sueño y el engagement por el trabajo. Conclusión se asoció las variables de la AF con la calidad de sueño y el engagement laboral en los trabajadores de salud (9).

Cubas, (2018). El objetivo de estudio fue “*determinar la relación que existe entre el estrés y el desempeño laboral del personal de salud, Centro de salud La Victoria sector II-Chiclayo*” estudio descriptivo no experimental, con una muestra de 53 participantes. Mediante la encuesta desarrollaron el inventario de Maslach y Jackson para el estrés, y el cuestionario de desempeño laboral del Ministerio de Salud (MINS) Perú. Resultados. Como factores desencadenantes se alcanzó un 52.8% nivel alto de agotamiento emocional, 67.9% nivel bajo de Realización Personal, 60.4% nivel alto de despersonalización, para el desempeño laboral un 47.2% presento nivele deficiente, calidad de trabajo el 56.6% nivel regular, para la responsabilidad 47.2% presento nivel deficiente, para el trabajo en equipo

47.2% presento nivel regular, para el compromiso con la institución 47.2% presento nivel regular. Conclusión se halló relación significativa entre las variables (10).

Escudero, (2017). El objetivo de su tesis tuvo como objetivo “*Determinar la relación entre la actividad física-recreativa con la mejora de la productividad laboral en la Red Salud Conchucos Norte 2017*”. Estudio no experimental, cuantitativo, correlacional y transversal, se estudió a 50 trabajadores de la salud, para medir la AF utilizo el Cuestionario de Actividad Física de la OMS GPAQ, y la escala de productividad de 20 ítems. Resultados, 42% presento nivel bajo de AF, 30 % presento AF moderada y 28% AF alta. Productividad laboral 30% nivel bajo, 48% nivel medio y 28% nivel alto. Se presentaron niveles moderados (54%) y altos (14%) de sedentarismo. Conclusión existe relación significativa directa entre las variables de AF y la productividad laboral Rho Spearman 0.772 (11).

2.1.2 Antecedentes internacionales

Jiménez, et al., (2021). El objetivo de estudio fue “*estudiar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción laboral y la relación entre estos y la actividad física ocupacional y en el tiempo libre*”. Estudio descriptivo transversal, la muestra de 8716 participantes, edades entre 18 a 65 años. La AF se midió con el IPAQ, para los niveles de estrés y satisfacción laboral utilizaron datos de la Encuesta Nacional de España (ENSE). Resultados, 53,02% varones, 46,8% mujeres, edad promedio 44,83 varones y 44,5 mujeres quienes presentaron % elevados en educación superior ($p < 0.001$), estrés laboral ($p < 0.001$) y niveles de satisfacción extremo ($p = 0.003$), AF deficiente en el tiempo libre ($p < 0.001$) y AF

deficiente en el tiempo ocupacional ($p < 0,001$), se encontró en las mujeres relación entre la AF en el tiempo libre y estrés laboral ($p = 0,024$), en varones solo hallaron relación significativa entre la AF en el tiempo ocupacional y el estrés laboral ($p < 0,001$). Conclusión a mayor estrés labora la satisfacción laboral es menor ,en ambos sexos el estrés se relacionó a un mayor estilo de vida sedentario con mayor nivel de empleo y educación , relacionándose AF intensa durante el trabajo con mayor nivel de estrés laboral ,bajos niveles de satisfacción y deficiente AF en el tiempo libre (12).

Said, et al., (2020). El objetivo de su estudio fue *“Evaluar el estrés ocupacional, la satisfacción laboral y la intención de irse entre las enfermeras que tratan pacientes sospechosos de covid-19.”* Estudio transversal, comparativo entre enfermeras de dos hospitales de la ciudad de Zagazig. Egipto, con una muestra de 210 enfermeras de uno de los hospitales de triaje covid-19 (grupo 1), frente a 210 enfermeras del hospital general de Zagazig (grupo 2), de ambos sexos, con edades de 20 a 59 años, utilizaron un cuestionario en línea formado por la escala de estrés de enfermería, la escala de satisfacción de McCloskey/Mueller y cuestionario que evalúa casos de covid-19, factores estresantes y la intención de irse. Resultados, 75.2 % grupo 1, presento niveles altos de estrés frente al 60,5% del grupo 2, factores como la carga laboral, miedo a enfrentar la muerte, las fuertes medidas de bioseguridad, el estigma, fueron los factores más estresantes en el grupo 1, mientras el riesgo a infección fue el factor más importante en el grupo 2, más de la mitad del grupo 1, presento baja satisfacción (51%), frente al (41,9) del grupo 2, solo el (4,8%) del grupo 1, no tenía intención de dejar el trabajo. Conclusiones, ambos grupos presentaron niveles altos de estrés, el tipo de hospital y la carga laboral fueron predictores significativos

en los resultados obtenidos (15).

Bazán, et al., (2020). El objetivo de su estudio fue “*Cuantificar y calificar la actividad física, tiempo sedentario y los marcadores metabólicos de riesgos en trabajadores de salud*”. Estudio observacional, transversal, muestra de 322 trabajadores de ambos sexos, edades entre 21 a 72 años, la AF y sedentarismo se midió con el cuestionario GPAQ, la talla se midió con un estadiómetro de pared (precisión de 0.001m), el peso se midió con una balanza de palanca (precisión de 0.1Kg), el IMC con la fórmula de peso sobre talla m^2 . Resultado, 60.9% realiza AF moderada y vigorosa, 39% no realiza AF. Tiempo sedentarismo promedio de 4 horas diarias. Sobrepeso y obesidad se presentó en 46.9%. Conclusión, hallaron una relación estadísticamente significativa entre la AF y el estado nutricional ($p=0.041$), no hubo relación significativa entre las variables AF y los marcadores metabólicos (13).

Saridi, et al., (2019). El objetivo de estudio fue “*Investigar los niveles de actividad física de los trabajadores de la salud relacionados con la calidad de vida*”. estudio descriptivo, correlacional. Muestra de 180 trabajadores de la salud. Para la AF utilizaron el IPAQ versión corta, para la calidad de vida utilizaron el Cuestionario Short Form Health Survey (SF-36). Edades promedio de 44 años, (84%) del sexo femenino. Resultados, los participantes coincidieron, la falta de tiempo libre (58%), horario de trabajo (41%) y la negligencia de ellos mismos (37%) afectaron la realización de AF, también se mostraron resultados bajos en salud mental en comparación con la actividad física (media: 59,38 vs 66,49), Conclusiones, las intensidades de la AF no interfiere en la calidad de vida de los trabajadores (4).

Sarsosa y Charria, (2017). El objetivo de su estudio fue “*identificar el nivel de estrés laboral en personal con cargos asistenciales*”. Realizaron un estudio descriptivo de corte transversal, muestra de 595 trabajadores con trabajo asistencial de III instituciones de salud en Cali-Colombia, respondieron el cuestionario para evaluación de estrés versión 3 del ministerio de protección social. Resultados, el personal presento niveles altos de estrés laboral. Conclusión: las prevalencias del estrés laboral en los trabajadores asistenciales se asocian al tipo de trabajo que realiza y las exposiciones de enfermedades infectocontagiosas (14).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud OMS, define la AF como cualquier movimiento realizado por el sistema músculo esquelético, produciendo Gasto Energético (GE), se considera AF a todo movimiento, los que se realizan al desplazarse, en la vida diaria y el tiempo libre (16). La AF a nivel funcional se centra en las etapas de la vida, la niñez con el juego, juventud con deportes y adultez se va a realizar de acuerdo con las experiencias físicas y mentales (17).

La AF requiere de GE al realizar actividades simples. El ejercicio físico es una práctica diseñada con movimientos específicos y reglamentos establecidos como en los deportes que se orientan a mantener una buena salud física. El GE utilizado en la AF se puede medir en kilocalorías o kilojulios donde 1 kilocaloría es igual a 4,20 kilojulios, siendo más sencillo el uso del Equivalente Metabólico (MET) el cual facilita medir la intensidad de la

AF, 1 MET es igual a la energía que consume el cuerpo al estar en reposo, incrementándose según la intensidad con que se realiza la actividad (18).

2.2.1.1 Bases fisiológicas de la actividad física

El sistema músculo esquelético se encarga de mantener la postura, la locomoción, producir y gastar energía, interviniendo en el metabolismo, es por ello que se considera como tejido endocrino que secreta diferentes citosinas, que son liberadas por las fibras musculares teniendo acción principal en las células. La cual va a interferir en el funcionamiento de órganos importantes como el hígado, páncreas y el tejido adiposo. Siendo mediador de los efectos saludables de la Actividad física (19).

2.2.1.2 Beneficios de la Actividad física

Los beneficios que produce realizar AF moderada a intensa se va a reflejar la disminución del tejido adiposo sobre todo en personas con sobre peso u obesidad, a nivel neurológico disminuye la ansiedad, estrés y depresión y previene la demencia, disminuye los accidentes cerebro vasculares promoviendo la actividad cognitiva, a nivel cardiovascular disminuyen las enfermedades coronarias, mejoran la presión arterial, a nivel endocrino va a contribuir con la reducción de peso corporal, disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus y aumenta los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y disminuye el colesterol lipoproteína de baja densidad (LDL) (19).

2.2.1.3 Consecuencias de la inactividad física

Según la OMS un 60% de la población a nivel mundial no realiza AF adecuada para percibir los beneficios que aporta en la salud, siendo el cuarto factor de mortalidad, con un 30% las enfermedades cardiovasculares, 27% las enfermedades metabólicas, un aproximado de 21 a 25% de cáncer de mama y colon, y se estima que un 6 a 10 % es responsable de las enfermedades crónicas no transmisibles (20).

2.2.1.4 Importancia de la actividad física

En estos tiempos de pandemia del Covid -19 se ha observado que las personas más propensas a desarrollar la enfermedad grave y en muchos casos las muertes, son aquellas que presentan alguna enfermedad crónica como las enfermedades no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y sobre peso). Se considera que la realización de ejercicio físico de moderado a intenso brinda beneficios para la salud, optimizando el grado de respuesta frente a esta enfermedad del covid- 19 teniendo esta enfermedad una base multifactorial, es por este motivo que viene la importancia de mantenerse físicamente activo para obtener los beneficios en todos los sistemas, para ello se debe seguir las recomendaciones dadas por la OMS (20).

2.2.1.5 Recomendaciones OMS en actividad física

La OMS recomienda la AF para toda la población de 5 a 65 años o más, los persona que adolecen alguna enfermedad crónica, mujeres gestantes y puérperas deberán de realizar AF de acuerdo a sus posibilidades (OMS 2020) (21).

En los niños y adolescentes con edades entre 5 a 17 años, la OMS recomienda AF, por lo menos 60 minutos por día, con intensidades moderadas a vigorosas para reforzar el sistema musculo esquelético, se debe evitar el sedentarismo en esta población por que traen enfermedades como la obesidad, cardio-metabólicas, afectan en el comportamiento y la conducta, alterando la calidad de sueño (21).

Los adultos con edades entre 18 a 64 años, la OMS recomienda realizar entre 150 a 300 minutos de AF moderada durante la semana, 75 a 150 minutos de AF vigorosa semanalmente, para poder alcanzar los beneficios, 2 veces por semana actividades de fortalecimiento muscular con intensidades moderadas para movilizar el sistema muscular, se debe evitar el sedentarismo en esta población por que conllevan a un mayor riesgo de mortandad de cualquier causa (21).

Los adultos mayores de 65 años, la OMS recomienda acumular en la semana 150 a 300 minutos de AF moderada aeróbica o mínimo de 75 a 150 minutos de AF vigorosa, realizar AF para el fortalecimiento muscular de 2 o más días por semana (21).

2.2.1.6. Instrumento de Medición para la Actividad Física.

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Para determinar la AF, se utilizó el GPAQ, instrumento creado por la OMS, fácil de aplicar, consta de 16 preguntas, sobre la AF y el sedentarismo. Utiliza el MET como unidad de medida para el análisis de la AF, para calcular el GE de cada persona se designa 4 MET a la AF moderada y 8 MET a la AF vigorosa, se utilizaron cartillas de presentación para cada una de las AF que evalúa GPAQ esto ayuda mucho al participante en la evaluación (22).

2.2. Estrés

2.2.2. Definición

Helseye 1956, define el estrés como una respuesta fisiológica que prepara al organismo para su acción (23), se trata de un sistema biológico que se activa ante situaciones de cambios o situaciones diferentes a los que se expone el individuo en la vida. (24).

El estrés es la manifestación de alerta, que genera reacciones psicósomáticas como respuesta de defensa ante situaciones exigentes, tensionales y peligrosas dentro del entorno del individuo, esto genera alteraciones a nivel psíquico, fisiológico y comportamiento. El estrés agudo se da momentáneamente, benigna y salvadora que

se da frente a situaciones repentinas. A diferencia del estrés crónico que es causada por las mismas actividades diarias, ocasionados daños en la salud y productividad (25).

2.2.3 Fisiología del estrés

Ante una situación de estrés se activa el sistema vegetativo y el eje hipófisis suprarrenal. ambos liberan hormonas hacia el sistema circulatorio, regulando las actividades en los diferentes órganos. El cortisol “hormona del estrés”, encarga de la excreción de agua y regula la Presión arterial. el sistema nervios vegetativo regula la homeostasis, secreta catecolaminas adrenalina y noradrenalina, la adrenalina secretada sobre la medula espinal en situaciones de estrés psíquico y la ansiedad. La noradrenalina secretada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración en circunstancias extremas de peligro. Estas hormonas se encargan de mantener al individuo alerta y preparado para la luchar o escapar (24).

2.2.4 Estresor

estímulo que provoca una respuesta biológica y psicológica tanto del estrés agudo como en estrés crónico que llegan a convertirse en enfermedades. Estresores en el ambiente físicos la iluminación, ruido, temperatura y los ambientes combinados. estresores relativos a la tarea como la carga mental y el control de la tarea. estresores relativos a la organización como la jornada laboral, relaciones interpersonales, promoción y desarrollo profesional (26).

2.2 5 Estrés laboral

Se da por factores como la desocupación, inseguridades del contrato, el inicio de un cargo nuevo. Se puede originar por trabajar en algo que no le agrada, las sanciones y despidos o actividades que requieran de un nivel alto de concentración y esfuerzo corporal, otras situaciones como la presión de tiempo, sobrecarga de trabajo, ausencia de pausas activas provocan estrés laboral, condiciones físicas inadecuadas, problemas de demandas a la justicia debido a errores, el desinterés de la empresa, la poca ética profesional, salarios injustos, son algunos detonantes para desarrollar estrés en el trabajo (26).

2.2.6 Consecuencias del estrés

- Consecuencias físicas: problemas gastrointestinales, cardiovasculares. Respiratorios: endocrinológicos. sexuales dermatológicos, trastornos musculares: contracturas, dolores musculares, hiper reflexivo, hipo reflexivo (26)
- Consecuencias psicológicas: trastornos del sueño, ansiedad, miedo, fobia, adiciones a drogas y alcohol, depresión y trastornos afectivos, alteraciones nutricionales, de personalidad y esquizofrenia (26).
- Consecuencias a nivel motor y de la conducta: temblores, tartamudez,

explosiones emocionales, voz entrecortada, risa nerviosa, bostezos frecuentes (26).

2.2.7 Prevención del estrés

la realización de AF es importante para disminuir los niveles del cortisol, mejorando el estado anímico, la alimentación debe ser saludable, dormir entre 6 a 8 horas reducen los estados de estrés (24). En el entorno laboral es importante la identificación y eliminación de los agentes estresores, valorar la salud periódicamente del trabajador para identificar casos de estrés y poder actuar de forma oportuna. (26).

2.2.8 Instrumento de medición del estrés laboral.

Cuestionario de Estrés laboral de la OIT-OMS, sustentada por Ivancevich y Matteson en 1989, el instrumento es de tipo cuantitativo, utilizado en varios estudios a nivel de latino américa en distintos entornos laborales, es fácil de aplicar, puede ser auto administrado, aplicado de manera individual o grupal, tiempo empleado 15 minutos aproximado (27).

Términos generales

- Actividad Física: cualquier movimiento del cuerpo que produce gasto de energía (13).
- Gasto energético: energía que consume el organismo al realizar cualquier actividad física (18).

- Estrés: Respuesta fisiológica que prepara al organismo para su acción (23)
- Trabajador de salud: persona con gran carga laboral, extensas horas de trabajo y turnos rotativos (5).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

H0: No existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

2.3.2. Hipótesis específicas 1

H1: Existe relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

H0: No existe relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

2.3.3. Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

H0: No existe relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

2.3.4 Hipótesis específica 3

H1: Existe relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

H0: No existe relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

Método de estudio de esta presente tesis fue el hipotético-deductivo por qué parte de una hipótesis como una posible respuesta a un problema existente deduciendo las conclusiones y comprobándose con los resultados obtenidos (28,29).

3.2 Enfoque de la investigación

El enfoque de esta presente tesis fue el enfoque cuantitativo porque medirá las variables de estudio a través de la recolección de datos, utilizando los análisis estadísticos para llegar a una conclusión y probar la hipótesis (30).

3.3 Tipo de investigación

La presente tesis fue de tipo aplicada por que plantea problemas reales existentes en la población de estudio, precisando de una solución rápida y vigente “concentra su atención en las posibilidades concretas de llevar a la práctica las teorías generales, y destina sus esfuerzos a

resolver las necesidades que se plantean la sociedad y los hombres” (31).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación fue no experimental del tipo transversal correlacional, no se manipulará la variable solo se observará en su entorno natural para su análisis, los datos se tomarán en un solo momento para describir las relaciones entre las variables (30).

3.5 Población, muestra y muestreo

- Población fue finita, conformada por 500 trabajadores, se tomó en cuenta a todos los trabajadores nombrados, y contratados que están registrados en recursos humanos del Hospital II de Vitarte EsSalud.
- **Tamaño muestral:** para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el paquete estadístico EPIDAT 4.2 donde se aplicó el link de correlaciones de proporciones que consiste en la relación entre las variables independientes edad, sexo y ocupación versus la variable dependiente estrés laboral, revisando los antecedentes de artículos de estas variables se llevó los datos a paquete estadístico y dio una muestra para la variable edad 100, para la variable sexo 80 y la variable ocupación 60. Y por criterio de factibilidad se eligió el tamaño muestral de 80 trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud.
- Muestreo fue no aleatoria por conveniencia, que es un tipo de muestreo no probabilístico que consiste en elegir que participantes de la población conformaran la muestra, de acuerdo a la disponibilidad del participante y facilidad de acceso para el investigador (30).

Criterios de inclusión:

- Trabajadores del sector EsSalud bajo la modalidad presencial.
- Trabajadores del sector EsSalud de ambos sexos.
- Trabajadores del sector EsSalud con edades entre 18 a 65 años.
- Trabajadores del sector EsSalud que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores del sector EsSalud con limitaciones físicas.
- Trabajadores del sector EsSalud que se encuentren con vacaciones al momento de realizar la investigación.
- Trabajadores del sector EsSalud que no desearon continuar con la entrevista.
- Trabajadores del sector EsSalud que mediante la entrevista se sintieron indispuestos por motivos personales.

3.6 Variables y operacionalización

3.6.1 Variables

V1: Actividad física

V2: Estrés Laboral

3.6.2. Definición conceptual de la variable 1

Actividad física: Es cualquier movimiento realizado por el sistema músculo esquelético, produciendo GE, se considera AF a todo movimiento los que se realizan al desplazarse, en la vida diaria y el tiempo

libre (16).

3.6.3. Definición conceptual de la variable 2

Estrés: respuesta fisiológica que prepara al organismo para su acción, que se activa ante situaciones de cambios o situaciones diferentes a los que se expone el individuo en la vida. (23,24).

Operacionalización de las variables

Objetivo General. Determinar cuál es la relación que existe entre la actividad física y el Estrés laboral en los trabajadores.

Variable 1: ACTIVADA FISICA

Definición Operacional: Para evaluar la actividad física en los trabajadores de un hospital, se aplicará el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) diseñado por la OMS, se les preguntará sobre la actividad física en sus tres dimensiones, donde menciona la actividad física en el trabajo, al desplazarse, las actividades recreativas y el comportamiento sedentario.

Matriz Operacional de la Variable 1

Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala Valorativa (Niveles o rangos)
Trabajo.	Días por semana Minuto por día	Cualitativo dicotómico	1 Intensa vigorosidad
Transporte.	Días por semana Minutos por día		2 Intensidad moderada
Recreación.	Días por semana Minutos por día		3 Intensidad baja
Comportamiento sedentario.	Horas y minutos diarios		Interpretación: Alto: ≥ 1500 Mets min x sem. Moderado: ≥ 600 y < 1500 Mets min x sem. Bajo: < 600 Mets min / sem

Variable 2

Estrés laboral

Definición Operacional: El estrés laboral se medirá con el Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS, consta de 25 preguntas

que evalúan 7 dimensiones, relacionados con los importantes estresores en el trabajo.

Matriz Operacional de la Variable 2

Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala Valorativa (Niveles o rangos)
Clima organizacional	Estrategia organizativa (1,10,11,20)	Ordinal	Escala de Likert 1 Nunca 2 Raras veces 3 Ocasionalmente 4 Algunas veces 5 Frecuentemente 6 Generalmente 7 Siempre Interpretación Nivel bajo de estrés < 90 Nivel medio de estrés 91 - 117 Estrés 118-153 Nivel alto de estrés > 154
Estructura organizacional	Intervención y efectividad (2,12,16,24)		
Territorio organizacional	Espacio de trabajo (3,15,22)		
Tecnología	Uso de tecnología (4,14,25)		
Influencia del líder	Intervención y efectividad (5,6,13,17)		
Falta de cohesión	Notoriedad en el grupo de trabajo (7,9,18,21)		
Respaldo de Grupo	Respaldo de metas (8,19,23)		

Covariables

Edad: Es el tiempo de vida de la persona, desde el nacimiento.

Definición operacional: Número de años que tiene de vida la persona, registrados en el Documento Nacional de Identidad (DNI).

Matriz operacional de la Edad

Dimensiones	Indicadores	Escala de Dimensión	Escala Valorativa
	Número de años vividos	Puntaje	1. 18 a 30 años 2. 31 a 50 años 3. 51 a 65 años

Sexo: característica física con la que nace la persona, que diferencia al masculino del femenino.

Definición operacional: registrado en el DNI.

Dimensiones	Indicadores	Escala de Dimensión	Escala Valorativa
	Genero	Cualitativo dicotómico	1. Hombre 2. Mujer

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Técnica, se refirió a las acciones tomadas por el investigador para obtener la información sobre la población en estudio, logrando cumplir los objetivos y comprobando las hipótesis de su investigación (28).

Para medir la AF y el estrés laboral se aplicó la técnica de la entrevista mediante el desarrollo de dos cuestionarios, para la variable de AF se aplicó el instrumento denominado Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), para la variable Estrés laboral se aplicó el instrumento denominado: Cuestionario de Estrés laboral de la OIT-OMS, las variables secundarias se registraron en una ficha de recolección de datos elaborado por el autor.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Instrumento creado por la OMS en el 2002, para obtener datos y evaluar la AF en un periodo de los últimos 7 días, en una población mayor de 18 años, demostrando validez, confiabilidad y adaptabilidad en otras culturas, utilizado en numerosos estudios a nivel mundial (32). Consta de 16 ítems en tres dominios: AF durante el trabajo, desplazamiento, recreación y tiempo sedentario. sub dominios: trabajo vigoroso, moderado, viajes, recreación vigorosa, recreación moderada y sentado (33,34). la OMS recomienda el uso de cartillas de imágenes para mayor entendimiento del encuestado, GPAQ utiliza los MET para calcular la intensidad de la AF, donde 1 MET es igual a 1 kcal/kg/h (35)

Ficha técnica del instrumento Global Physical Activity Questionnaire.

Nombre del instrumento		Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)
Elaboración		Organización mundial de la salud (OMS)
Objetivo del Instrumento		Obtener datos para evaluar la Actividad física.
Forma de aplicación		Individual.
Ámbito de aplicación		Población Mayor de 18 años.
Duración de aplicación		10 a 15 min.
Escala de calificación		
Dominios	Ítems	Interpretación
Trabajo	1,2,3,4,5,6	Nivel alto: > a 3 días, ≥ 1500 Mets min x sem. Nivel Moderado: >a 3 días, ≥ 600 y < 1500 Mets min x sem Nivel bajo: < 600 Mets min / sem
Transporte	7,8,9	
Recreación	10,11,12,13,14,15	
Comportamiento sedentario	16	

Cuestionario de Estrés Laboral OIT – OMS

Instrumento elaborado por la OIT en conjunto con la OMS, instrumento es de tipo cuantitativo, fácil de aplicar con una duración de 15 minutos aproximadamente. Consta de 25 preguntas divididos en 7 dimensiones, con una escala de Likert de 7 opciones de respuesta por cada pregunta :1 si la respuesta es casi siempre, 2 si la respuesta es generalmente ,3 si la respuesta es frecuentemente ,4 si la respuesta es algunas veces, 5 si la respuesta es ocasionalmente,6 si la respuesta es raras veces y 7 si la respuesta es nunca (27).

Ficha técnica del Cuestionario de Estrés laboral OIT-OMS

Nombre del instrumento		Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS		
Autores		Ivancevich & Matteson 1989.		
Elaboración		Diseñado por la OIT en unión con la OMS.		
Objetivo del instrumento		Obtener datos sobre el estrés laboral.		
Forma de aplicación		Individual		
Ámbito de aplicación		Población trabajadora mayor de 18 años.		
Tiempo de aplicación		10 a 15 min.		
Estructura del instrumento				
Nº	Dimensiones	Ítems	Rango de estrés	Interpretación
1	Clima organizacional	1,10,11,20	4 - 28	

2	Estructura organizacional	2,12,16,24	4-28	Nivel bajo de estrés < 90,2
3	Territorio organizacional	3,15,22	3-21	Nivel intermedio 90,3-117,2
4	Tecnología	4,14,25	3-21	
5	Influencia del líder	5,6,13,17	4-28	Estrés 117,3-153,2
6	Falta de cohesión	7,9,18,21	4-28	
7	Respaldo del grupo	8,19,23	3-21	Nivel alto de estrés > 153,3

3.7.3 Validación

Definición de validez.

La validez tiene vinculación con el instrumento, será válido cuando en realidad mida las variables para lo que fue diseñado, de acuerdo a su contenido, al criterio y al constructo .la validez permite llegar a conclusiones que derivan de los resultados una vez aplicado el instrumento (28,29,30).

Para la variable de Actividad física se utilizó el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), creado por la OMS el 2002, para la vigilancia de la actividad física en poblaciones de distintos países a nivel mundial. demostrando ser válido y fiable, este instrumento fue traducido en muchos idiomas, pudiendo adaptarse a diferentes culturas.

Bill, et a. 2009. Realizaron un estudio de confiabilidad y validez del

cuestionario GPAQ. con una población de 2659, ambos sexos de 9 países, de distintos orígenes culturales países, compararon los resultados con otro instrumento el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). los resultados mostraron una fiabilidad moderada a sustancial Índice de Kappa 0.67 a 0.73. Rho de Spearman entre 0.67 a 0.81. la validez concurrente del GPAQ se hizo con el IPAQ, hubo relación positiva entre moderada y fuerte (0.45 a 0.65), se obtuvo deficiencia en la validez de criterio (0.006 a 0.35) (33).

Para la variable Estrés laboral se utilizó el Cuestionario de Estrés laboral de la OIT- OMS. El instrumento se aplicó en el 2007 en un estudio donde el objetivo fue adaptar la escala de estrés laboral en trabajadores mexicanos que asistían a los centros odontológicos en la Guadalajara, con una muestra de 38,072 participantes, alcanzando una validez en la prueba de KMO (0.95), esfericidad de 2581.93 y .000 de significancia (36).

En el Perú se aplicó en el 2013, en trabajadores de un Call Center, la validez de contenido se obtuvo por medio de juicio de expertos, utilizaron el análisis binomial (0.05) hubo concordancia entre jueces .la validez de constructo con un KMO DE 0.93 y la esfericidad de Bartlett con un Chi cuadrado de 4752,595(43), la validez de criterio se hizo con la correlación de Pearson significancia menor (0.005) (37), en el 2016 se realizó un estudio experimental en Perú donde el objetivo fue analizar los efectos del mate de coca en el estrés en trabajadores peruanos la validez se basa en estudios realizados anteriormente en el país(37).

El presente estudio utilizó los instrumentos denominados como: Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) y el Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS por los niveles altos de validez observados en estudios anteriores a nivel mundial.

3.7.4 Confiabilidad

El instrumento es confiable cuando al aplicarlo siempre sobre la misma población a de estudio repetidamente siempre va a dar los mismos resultados (30), esta prueba de confiabilidad se realiza antes de la recolección de datos, por medio de una prueba piloto con una población de 20 a 30 individuos aproximadamente, estos deben tener características similares a la población de estudio (28).

El coeficiente de fiabilidad en el instrumento para la medición de la primera variable actividad física es 0,840 y la segunda variable estrés laboral es 0,822, por lo tanto, se ha concluido que los instrumentos evaluados muestran confiabilidad muy alta.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos registrados en la ficha de recolección de datos y del instrumento se transportaron al programa Excel para su ordenamiento, luego fueron transportado al programa SPSS 25 para su análisis, para las variables unimodales cualitativas se aplicó la tabla de frecuencias y grafico de barras. Para las variables

unimodales cuantitativas se aplicó medidas de tendencia central: moda, media, mediana y medidas de dispersión como desviación estándar. luego se obtendrá la normalidad de las variables cuantitativas a través de las pruebas de Kolmogorov Smirnov, para saber si se aplicara estadísticos paramétricos o no paramétricos.

Para responder la hipótesis se utilizaron los estadísticos inferenciales de correlación. El estudio tendrá un intervalo de confianza (IC) de 95% un $P < 0.05$.

Técnica de recolección de datos:

- Aprobación del proyecto del comité de ética de la universidad Norbeth Wiener.
- Carta dirigida a las autoridades de la institución de salud, pidiendo autorización para la aplicación del estudio, explicando el motivo de estudio y finalidad.
- De ser positivo la autorización se presentará con la aprobación a cada uno de los fejes de servicio.
- Se entablo una reunión entre el jefe de servicio y el autor para coordinar la fecha y el modo de recolección de datos de los trabajadores sin interferir en sus labores.
- Se reunio con los trabajadores para la explicación de la investigación y conseguir el consentimiento informado.
- La evaluación se dio en un ambiente cómodo y seguro que permitió al evaluado estar estable emocionalmente.
- Se explica al trabajador en qué consistirá la a aplicación del cuestionario y la ficha de recolección en cuanto tiempo y la demora para tomar las providencias del caso.
- Se explica al trabajador la confiabilidad de los datos y que los resultados solo serán para el interesado y se procede a la evaluación registrando en la ficha de

datos.

- Los datos se registraron en el SPSS versión 25. para su análisis.

3.9 Aspectos éticos

Para la aplicación del estudio se tuvo que tener la aprobación del comité de ética de investigación de la universidad Norbeth Wiener, luego se presentó una solicitud a la Red Prestacional Almenara para que el proyecto sea evaluado por el comité de ética de la institución. Al obtener la aprobación y autorización se realizó la investigación en el Hospital II de Vitarte EsSalud.

El estudio se basó en la declaración de Helsinki para asegurar los riesgos y los beneficios del paciente la cual se detallará en el formato del consentimiento informado. El estudio no implicó riesgo alguno al participante ya que no había intervención, simplemente el desarrollo de una entrevista en el consentimiento se colocará un Acápite donde el participante decide voluntariamente participar de otros estudios

CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este estudio participaron un total de 80 trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud, de ambos sexos con edad de a partir de los 18 a 65 años, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y criterios de exclusión. A continuación, se presentan los datos obtenidos.

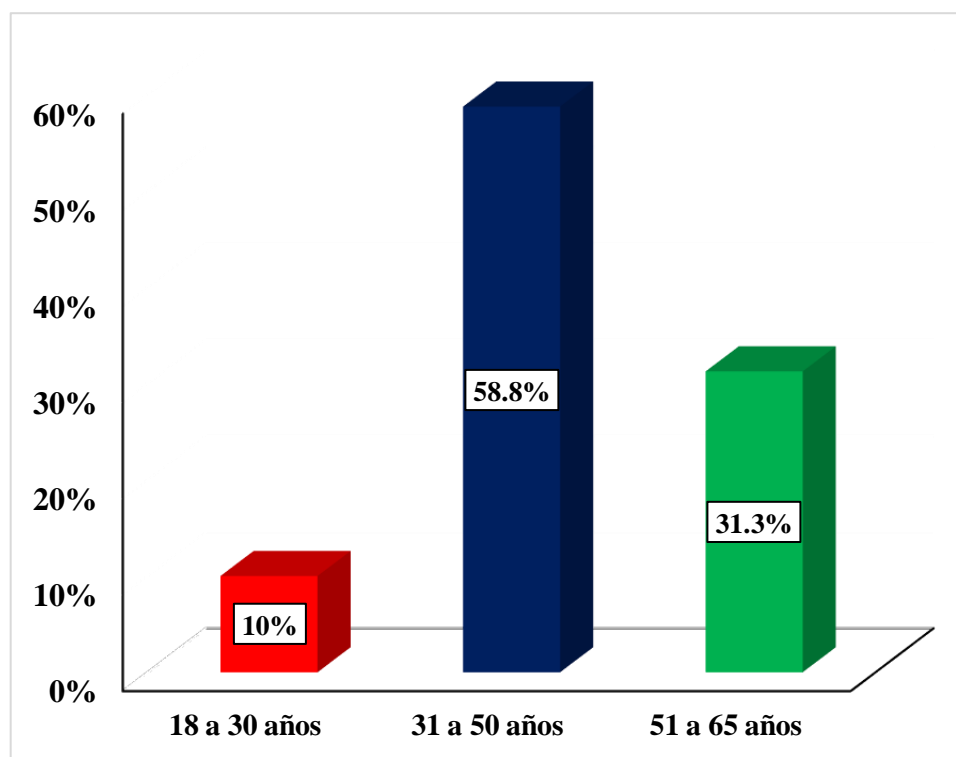
4.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1. Frecuencia de la edad de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18 a 30 años	8	10%
31 a 50 años	47	58.8%
51 a 65 años	25	31.3%
Total	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 1 frecuencia de la edad de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud



Fuente: Elaboración Propia

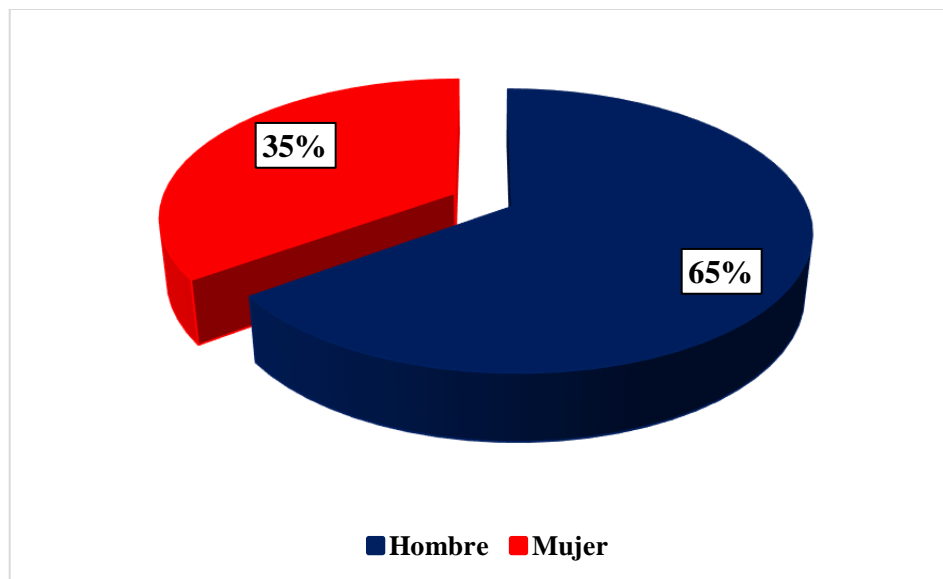
En la Tabla y Figura No1 se observó que de acuerdo a la edad presentada por los participantes el 58.8% estuvieron comprendidas entra las edades de 31 a 50 años, el 31.3% estaban entre los 51 a 65 años y el menor porcentaje de 10% estuvo comprendido en la edad de 18 a 30 años

Tabla No 2. Frecuencia del género de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombre	52	65%
Mujer	28	35%
Total	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 2. Frecuencia del género de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud



Fuente: Elaboración Propia

En la Tabla y Figura No2 se observa que el 65% de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud estuvo conformado por Hombres y el 35% de la población de estudio estuvo conformado por mujeres.

4.2 Estadística Inferencial

Prueba de Normalidad

Tabla No 3 Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio

Estrés Laboral		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	Nivel bajo de estrés	0.517	30	0.000
	Nivel medio de estrés	0.515	29	0.000
	Nivel Alto de estrés	0.529	21	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla No 3 se observaron que los puntajes del Estrés Laboral no tienen distribución normal ($\text{sig} < 0.05$) un resultado similar se presenta para los puntajes de la Actividad Física.

Los resultados de normalidad indicaron que la relación se debe trabajar con estadísticos no paramétricos (coeficiente de correlación de Spearman).

Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

H1: Existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud, 2022.

Tabla No 4: Relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud

		ACTIVIDAD FÍSICA	ESTRES LABORAL	
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	,509**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	,509**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	80	80

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla No 4 se observa que la Actividad Física y el Estrés Laboral de los trabajadores significativa ($p=0,000 < 0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.509; esto quiere decir que la relación es directa (positiva) es decir el puntaje de la Actividad Física y el puntaje del estrés Laboral también aumenta.

Hipótesis Especifica No 1

H1: Existe relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y elestrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022

Tabla No 5: Relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud

		ESTRES LABORAL	DIMENSION TRABAJO
Rho de Spearman	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	,751**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	80
	Dimensión Trabajo	Coefficiente de correlación	,751**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	80

****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

En la tabla No 5 se observó que el estrés Laboral y la dimensión trabajo tienen relación significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.751; esto quiere decir que la relación es directa (positiva) es decir el puntaje del Trabajo aumenta y el puntaje del estrés laboral también aumenta.

Hipótesis específica No 2

H1: Existe relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud, 2022.

Tabla No 6: Relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.

			ESTRES LABORAL	DIMENSION DESPLAZAMIENTO
Rho de Spearman	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	1.000	,269*
		Sig. (bilateral)		0.016
		N	80	80
	Dimensión Desplazamiento	Coefficiente de correlación	,269*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.016	
		N	80	80

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla No 6 se observa que la dimensión desplazamiento y el estrés laboral tienen relación significativa ($p=0,016 < 0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.269; esto quiere decir que la relación es directa (positiva) es decir el puntaje del desplazamiento aumenta y el puntaje del estrés laboral también aumenta.

Hipótesis específica No 3

H1: Existe relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y elestrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022

Tabla No 7: Relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud.

			ESTRES LABORAL	DIMENSION RECREACIÓN
Rho de Spearman	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-,761**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Dimensión Recreación	Coefficiente de correlación	-,761**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	80	80

****.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla No 7 se observa que la dimensión recreación y el estrés laboral tienen relación significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es - 0.761; esto quiere decir que la relación es inversa (negativa) es decir el puntaje de la recreación aumenta y el puntaje del estrés laboral disminuye.

4.2 Discusión de los Resultados

- El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la actividad física y estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.
- Los hallazgos obtenidos en relación a la **edad** concuerdan con los estudios de Jiménez, et al., (2021), Bazán, et al., (2020), Saridi, et al., (2019) Acosta y Manrique, (2019) que utilizaron una población con edades correspondientes entre 18 a 65 años y con un promedio de edades de 40 años \pm 7 años destacando más la población con edades comprendidas entre 31 a 50 años.
- En el aspecto del género este estudio coincidimos con los estudios de Jiménez, et al., (2021). Los cuales la mayor participación de su población fue del sexo masculino en un 53.02% y a la vez discrepamos con los estudios de Acosta y Manrique, (2019), que predominan más en el sexo femenino con 68%.
- Con respecto al estrés laboral se vio que hay mucha relación con los estudios realizados por Said, et al.; (2020) el cual encontró los niveles de estrés están muy elevados en su población de estudio.
- Con respecto a la relación la Actividad Física y el Estrés Laboral de los trabajadores del hospital II de Vitarte significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.509 la cual significa que tiene un grado de correlación moderada; también quiere decir que la relación es directa (positiva) es decir el puntaje de la Actividad Física y el puntaje del estrés laboral también aumenta. El estrés Laboral y la dimensión trabajo tienen relación significativa ($p=0,000<0.01$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.751 el cual significa que tiene un grado de correlación Alta; también quiere decir que la relación es directa (positiva) es decir el puntaje del Trabajo aumenta y el puntaje del estrés laboral también aumenta.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

El siguiente estudio formulo las siguientes conclusiones:

- La mayor edad comprendida de los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud fue entre 31 a 50 años.
- En el estudio el mayor porcentaje lo conformaban los hombres.
- Existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.
- Existe relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.
- Existe relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.
- Existe relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a la entidad en la cual se hizo el estudio, que los turnos de los trabajadores sean más rotativas y que no sea el mismo personal que este en áreas críticas o que demanden mayor esfuerzo físico.
- Se recomienda al personal realizar pausas activas en su tiempo libre y/o descanso para poder disminuir las manifestaciones clínicas del estrés.
- Al personal se le recomienda dormir sus horas completas (8hrs promedio) para poder sentirse más activo al día siguiente.
- Designar a un personal especializado en el área de terapia física y rehabilitación enseñar al personal técnicas de relajación profunda: respiración diafragmática y relajación muscular progresiva.
- Implementar políticas de salud preventivo promocionales en coordinación con la institución para prevenir patologías que demanden discapacidades futuras.

CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Joseph B, Joseph M. La salud de los trabajadores de la salud. Indian J Occup Environ Med [internet]2016: 71-72. Disponible en: <https://www.ijoem.com/text.asp?2016/20/2/71/197518>
2. Pérez W, Moreno J, Altamirano. Información de recursos humanos en el sectorsalud en el marco de la pandemia COVID-19 PERU :2020. Disponible en : <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2040124/Documento.pdf>
3. EsSALUD, Resolución de Gerencia General N°217. 2021.Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/wp-content/uploads/RGG_217_GG_ESSALUD_2021.pdf
4. Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G. et al. Correlacionar actividad física y calidad de vida de los trabajadores sanitarios MC Res Notes 12, 208 (2019).[internet].[consultado 20 oct 2021] Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1>
5. García M, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona. [internet].2016(019):11-30. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147149810001>
6. García Gonzales J. Impacto de la inactividad física en la mortandad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. Rev.Panam Salud Publica [internet] 2017;41: e92. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6645184/>

7. Ramos E. Asociación entre sobre peso y obesidad, calidad de sueño y actividad física en el personal de salud del centro de salud de la esperanza de la ciudad de Tacna en el 2019. [Tesis para optar el título de Profesional Médico Cirujano]. Tacna: Universidad Jorge Basadre Grohmann; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4030>
8. Carpio R, Estrés laboral en los trabajadores de una IPRESS, Cusco 2020. [tesis para optar el grado de licenciado en psicología]. ICA: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1200/1/Ra%C3%BAI%20Carpio%20Guevara.pdf>
9. Acosta A, Manrique NR. Actividad física, Calidad de sueño y Engagement laboral en trabajadores de salud de hospitales de lima [Tesis para optar el grado profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbeth Wiener; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3161>

10. Cubas R, Estrés relacionado con el desempeño laboral de salud, Centro de Salud la Victoria Sector II- Chiclayo ,2018. [tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Pimentel: Universidad Señor de Sipan;2018. disponible en:<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5414/Cubas%20Cubas%2c%20Rosa%20Mayra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Escudero R. La Actividad física – recreativa y su relación con la mejora de la productividad laboral en la red de salud Conchucos Norte 2017. [Tesis para optar el grado de Maestra en Gestión de los servicios de salud]. Lima: Universidad Cesar Vallejo;2017. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29623/escudero_tr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Jiménez D; Monroy A; Cordero R; Hernández M; Moreno A; Romero M. Actividad física ocupacional y en el tiempo libre relacionada con el estrés laboral y la satisfacción laboral: análisis de correspondencia en un estudio poblacional. En t.j. Environ. Res Salud publica [internet].2021,18(21):11220. Disponible en:
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111220>
13. Bazán N, Echandía N, Gatica M, Laiño F, Valenti C. Niveles de actividad física y sedentarismo en personal de la salud. Rev Fac Cs Méd UNR [Internet].9 de junio de 2021.Argentina; 1:122-229. Disponible en:
<https://fcmcientifica.unr.edu.ar/index.php/revista/article/view/28>

14. Sarsosa, k, Charria V. Estrés Laboral En Personal Asistencial De Cuatro Instituciones De Salud Nivel III De Cali, Colombia. Univ. Salud. 2018;20(1):44-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>
15. Said, R., El-Shafei, D. Estrés ocupacional, satisfacción laboral e intención de irse: enfermeras que trabajan en primera línea durante la pandemia de covid-19 en la ciudad de Zagazig, Egipto. Medio ambiente Sci Pollut Rest Int. 2021 Feb;28(7):8791-8801. doi: [10.1007/s11356-020-11235-8](https://doi.org/10.1007/s11356-020-11235-8).
16. OMS Actividad física: [internet].2020.[consultado 11 nov 2021].Disponible en: [Actividad física \(who.int\)](http://www.who.int/active)
17. Vidarte José, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud Revista Hacia La Promoción De La Salud, vol. 16, núm.1, enero-junio, 2011, pp. 202-218 Universidad de Caldas.
18. Márquez R, Garatachea N, Actividad física y salud[Internet]. Madrid: Díaz de Santos: 2013 [Consultado 2021 Nov 7]. Disponible en : <https://books.google.com.pe/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+f%C3%ADsica+y+salud+%222013%22&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiozNGnoOz0AhVPFLkGHap0CeMQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=MB&f=false>
19. Perea A. Importancia de la Actividad Física. RevSaljal [Internet] 2019;(2):221-225. Disponible en:<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

20. Márquez J. Inactividad física, ejercicio y pandemia covid -19; Viref [Internet] ;2020 ;(9):43-56. Disponible en:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
21. Organización Mundial de la Salud. Directrices sobre actividad física y Comportamiento Sedentario: de un vistazo. [internet] Evidence profiles. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Disponible en : [Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo \(who.int\)](#)
22. Organización Mundial de la Salud. Cuestionario mundial sobre Actividad Física GPAQ .Departamento de Enfermedades Crónicas y promoción de la salud 2020
Disponible en :<https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/2018-04/Cuestionario%20Mundial%20sobre%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>
23. Sánchez J. Estrés Laboral. Hidrogénesis[internet];2010;8(2):55-63. Disponible en:<https://www.aya.go.cr/centroDocumetacion/Revista%20Hidrognesis/Revista%20Hidrog%C3%A9nesis%20Vol.%208%20No.2.%202010.pdf>
24. Torrades S, Estrés y Burn out. Defenicion y prevención. Elsevier. 2007;26(10):104-107.Disponible en: [Estrés y burn out. Definición y prevención | Offarm \(elsevier.es\)](#)
25. Bazualdo E. Estrés laboral y nivel de satisfacción del personal asistencial de áreas críticas del Hospital Regional Docente de Cajamarca-2018. [Tesis para

optar el grado de Maestro en Gestión de Servicios de Salud]Chiclayo:
Universidad Cesar Vallejo 2018.Disponible en:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25867/BazualdoFE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

26. Orlandini. A. El Estrés: Que es y cómo evitarlo 2nd ed. MEXICO: Fondo de Cultura Económica / México; 1999.220.
27. Álvarez L, Espinoza Diagnostico de estrés laboral en los trabajadores de una empresa comercial.Redalcyc.org. [internet]2018;2(2).Disponible en :
[file:///C:/Users/USER/Downloads/Diagnostico de estres laboral en los trabajadores .pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Diagnostico%20de%20estres%20laboral%20en%20los%20trabajadores.pdf)
28. Arizpe C, Yangali J, Guerrero M, Rivera O, Acuña L, Arellano C. La Investigación Científica. 1a. ed. Guayaquil: Universidad internacional del Ecuador;2020 .130.
29. Bernal C. Metodología de la investigación. 3a. ed. Bogotá: Pearson Educación ;2010. 320, ISBN: 978-958-699-128-5.
30. Hernández R, Fernández C, Batista. Metodología de la Investigación. 6a. ed. México: 2014. McGraw-Hill;736, ISBN: 978-1-4562-2396-0.
31. Baena G. Metodología de la Investigación 3ª. ed. Grupo Editorial Patria; México; 2017. 141, ISBN ebook: 978-607-744-748-1.

32. Organización Mundial de la Salud. Vigilancia de la Actividad Física [internet].[consultado 8 Nov 2021].Disponible en:
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>
33. Bull, F., Maslin, T. y Armstrong, T. (2009). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine Country Reliability and Validity Study. Journal of Physical Activity and Health, 6 (6), 790-804. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20101923>
34. Organización Mundial de la Salud. OMS (2018). ENT | Vigilancia global de la actividad física. Recuperado de:
<https://cc.bingj.com/cache.aspx?q=+Vigilancia+global+de+la+actividad+f%C3%ADsica&d=4726860891293134&mkt=en-US&setlang=en-US&w=gvAwlBdGEN9lhyMOCm6B5Taglt-ooO6R>
35. Organización Mundial de la Salud. OMS (2016). Global Physical Activity Questionnaire Análisis Guide GPAQ. Recuperado de:
<https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf>
36. Medina S, Preciado L, Pando M, Adaptación de la Escala de Estrés Laboral Organizacional para trabajadores Mexicanos. Respyn [internet] 2007; 8(4). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074f.pdf>

37. Suarez A, Adaptación de la escala de estrés laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un Contact Center de Lima. RevistaPsiqueMag. [internet] 2013;2(1):33-50. Disponible en:
<http://blog.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/8/8>

Anexos

Anexo n°1: Matriz de Consistencia

Título de la investigación: Actividad Física y estrés laboral en trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Tipo metodológico
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del Hospital II de Vitarte 2022?</p> <p>Problema Específico ¿Cuál es la relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre la actividad física y estrés laboral en los trabajadores.</p> <p>Objetivo Específico Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión de trabajo de la actividad física y estrés en los trabajadores.</p>	<p>Hi: existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación entre la dimensión trabajo de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del</p>	<p>Variable 1 Actividad física</p> <p>Dimensiones: Trabajo Transporte Recreación Comportamiento sedentario</p> <p>Variable 2 Estrés laboral</p> <p>Dimensiones: Clima organizacional Estructura organizacional</p>	<p>Tipo de Investigación: Descriptivo Correlacional</p> <p>Método Cuantitativo</p> <p>Diseño de la Investigación No - Experimental</p> <p>Población Toda la población del Hospital II de vitarte EsSalud.</p> <p>Muestra Está compuesta por 80 trabajadores</p>

<p>del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de tiempo libre de la actividad física y en los trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022?</p>	<p>Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés en los trabajadores.</p> <p>Identificar cuál es la relación que existe entre la dimensión de tiempo libre de la actividad física y el estrés en los trabajadores.</p>	<p>hospital II de Vitarte EsSalud,2022.</p> <p>Existe relación entre la dimensión al desplazarse de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.</p> <p>Existe relación entre la dimensión tiempo libre de la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores del hospital II de Vitarte EsSalud,2022.</p>	<p>Territorio organizacional</p> <p>Tecnología</p> <p>Influencia del líder</p> <p>Falta de cohesión</p>	
--	--	---	---	--

ANEXO 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

CODIGO:

Nombre	Apellidos	Edad
Fecha de Nacimiento	Lugar de Nacimiento	
Genero marcar con X	Estado Civil Marcar con X	
Masculino () femenino ()	Soltero/a () casado/a () divorciado/a () viudo/a ()	
Grado de instrucción Marcar X		Ocupación
Primaria ()	Superior técnico ()	
Secundaria ()	Superior universitario ()	

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud Vigilancia y
Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza Para más
información: www.who.int/chp/steps



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
En el trabajo			
01	¿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? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a P 4</i>	P1
02	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días L _	P2
03	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P3 (a-b)
04	¿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? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a P7</i>	P4
05	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días L _	P5
06	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<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>			
07	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a P 10</i>	P7
08	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días L _	P8
09	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<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	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días L _	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P12 (a-b)
SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta		Respuesta	Código
13	¿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, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días L _	P14
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
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 [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. <i>(INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>			
16	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos L _ L _ : L _ L _ hrs mins	P16 (a-b)

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTRÉS LABORAL DE LA OIT – OMS

En esta página proporcionamos un cuestionario validado para medir el nivel de Estrés Laboral. Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa. Marque con una X su elección según los siguientes criterios:

1. si la condición NUNCA es fuente de estrés.
2. si la condición RARAS VECES es fuente de estrés.
3. si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés.
4. si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés.
5. si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés.
6. si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés.
7. si la condición SIEMPRE es fuente de estrés.

No.	Condición	1	2	3	4	5	6	7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.							
6	Mi supervisor no me respeta.							
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.							
8	Mi equipo no respalda mis metas profesionales.							
9	Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.							
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida.							

11	Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.																			
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.																			
13	Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.																			
14	No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.																			
15	No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.																			
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo.																			
17	Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.																			
18	Mi equipo se encuentra desorganizado.																			
19	Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes.																			
20	La organización carece de dirección y objetivo.																			
21	Mi equipo me presiona demasiado.																			
22	Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.																			
23	Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.																			
24	La cadena de mando no se respeta.																			
25	No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.																			

Anexo No: 3 Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Institución : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigadora : Verónica Janeth Gonzales Perez
Título : Actividad Física y Estrés Laboral en trabajadores del Hospital II de Vitarte Es Salud 2022

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DEL HOSPITAL II DE VITARTE EsSALUD”. Este es un estudio desarrollado por LA investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, *Gonzales Perez, Veronica Janeth*. El propósito de este estudio es. Determinar la relación entre la actividad física y estrés laboral en los trabajadores. Su ejecución permitirá. Identificar la salud física y nivel de estrés de los trabajadores, prevenir las enfermedades no transmisibles a través de la entrega de un programa de Actividad física para disminuir los niveles de Estrés Laboral.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Primera fase: Entrevista sobre actividad física con el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ)
- Segunda fase: entrevista sobre Estrés Laboral con el Cuestionario de Estrés Laboral de OIT-OMS

La entrevista puede demorar unos 45 minutos. Los resultados de los Cuestionarios se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio no tiene ningún riesgo contra la vida y la salud, no se realizará ninguna intervención y/o manipulación por parte de la investigadora. Solo se realizará el desarrollo de una entrevista para obtener datos importantes para el presente estudio.

Beneficios:

Usted se beneficiará al finalizar el estudio, obtendrá datos importantes sobre su salud física y el nivel estrés laboral, lo que llevará a actuar de forma oportuna con un programa de prevención y promoción a las autoridades de la institución para incentivar la actividad física, previniéndolo de las enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobre peso y obesidad, y disminuir los niveles de estrés laboral.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la entrevista, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Verónica Janeth, Gonzales Pérez o al número de teléfono: 991993040 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Tel. cel. +51 924 569

790. Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Firma del participante

Nombre:

DNI:

Firma del investigador

Nombre: Veronica Janeth Gonzales Perez

DNI: 10700506

Código: _____

Fecha: ____/____/2022

Anexo No: 4 Carta de Aprobación del comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA
INVESTIGACIÓN

Lima, 01 de febrero de 2022

Investigador(a):
Veronica Janeth Gonzales Perez
Exp. N° 1528-2022

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“Actividad Física y Estrés Laboral en trabajadores del Hospital II de Vitarte EsSalud 2022” V02**, el cual tiene como investigador principal a **Veronica Janeth Gonzales Perez**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

Anexo N° 05: Carta de aceptación para la recolección de datos



"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CARTA N° 375-D-HIIV-GSPN I II-GRPA-ESSALUD-2022

Vitarte, 28 de marzo del 2,022

Señorita
VERONICA JANETH GONZALES PEREZ
Presente. -

ASUNTO : PROYECTO DE INVESTIGACION PARA TITULO DE TERAPIA FISICA

Mediante la presente me dirijo a usted para saludarla cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la Oficina de Capacitación y el Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, autorizan el permiso para la recolección de datos para realizar su proyecto de investigación en nuestro Centro Asistencial, asimismo al término del mismo sírvase derivar a la oficina de Ética de la Red Almenara para la evaluación de su proyecto.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente,

Dr. JEAN LOUIS FRANCIA VELASQUEZ
DIRECTOR
HOSPITAL II VITARTE - ESSALUD
RED PRESTACIONAL ALMENARA

JFV/ivo
Nit: 0592 - 2022 - 430

www.essalud.gob.pe

Jr. San Martín de Porres
Ate - Vitarte
Lima 03 - Perú
Tel.: 494-2959 Anexo 5710



Anexo N° 06: Informe del asesor de Túrntin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

"ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DEL HOSPITAL II DE VITARTE EsSALUD 2022"

AUTOR

Bach. VERONICA JANETH GONZALES PEREZ

RECuento DE PALABRAS

12435 Words

RECuento DE CARACTERES

70687 Characters

RECuento DE PÁGINAS

77 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

570.1KB

FECHA DE ENTREGA

Nov 9, 2023 8:36 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 9, 2023 8:37 AM GMT-5

● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Resumen

● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	3%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	repositorio.uct.edu.pe Internet	<1%
5	uwiener on 2023-03-29 Submitted works	<1%
6	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Wiener on 2022-12-05 Submitted works	<1%

9	tesisenred.net Internet	<1%
10	uwiener on 2023-10-06 Submitted works	<1%
11	Universidad Wiener on 2023-06-12 Submitted works	<1%
12	dspace.unl.edu.ec Internet	<1%
13	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
14	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
15	uwiener on 2023-02-16 Submitted works	<1%
16	redsegsoc.org.uy Internet	<1%
17	ricaxcan.uaz.edu.mx Internet	<1%
18	sames.org.ar Internet	<1%
19	Universidad Wiener on 2023-01-03 Submitted works	<1%
20	uwiener on 2023-03-19 Submitted works	<1%

21	Submitted on 1691255261305	<1%
	Submitted works	
22	researchgate.net	<1%
	Internet	
23	Daranas Aguilar, Carmen. "Efectividad de intervenciones multicompon..."	<1%
	Publication	
24	Diana Isabel Muñoz-Rodríguez, Catalina Maria Arango-Alzate, Ángela ...	<1%
	Crossref	
25	uwiener on 2023-02-26	<1%
	Submitted works	
26	Jackeline Mulett Vásquez, Andrés Felipe Clavijo Escobar, Isabella Fuen...	<1%
	Crossref	
27	uwiener on 2023-11-06	<1%
	Submitted works	
28	redi.unjbg.edu.pe	<1%
	Internet	
29	repositorio.fcmunca.edu.py	<1%
	Internet	
30	uwiener on 2023-03-12	<1%
	Submitted works	
31	uwiener on 2023-10-26	<1%
	Submitted works	
32	Universidad Wiener on 2023-11-02	<1%
	Submitted works	

33	uwiener on 2023-02-21 Submitted works	<1%
34	uwiener on 2023-03-29 Submitted works	<1%
35	Submitted on 1687388813300 Submitted works	<1%
36	repositorio.upeu.edu.pe Internet	<1%
37	uwiener on 2023-05-12 Submitted works	<1%
38	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	<1%
39	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	<1%
40	aadynd.org.ar Internet	<1%
41	Nelio Bazán, Nicolás Echandía, Marcos Gatica, Fernando Laiño, Claudi... Crossref	<1%
42	Universidad Wiener on 2022-09-03 Submitted works	<1%
43	pay.hotmart.com Internet	<1%
44	repositorio.uandina.edu.pe Internet	<1%

45	repositorio.unap.edu.pe Internet	<1%
46	repositorio.unphu.edu.do Internet	<1%
47	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
48	repositorio.usmp.edu.pe Internet	<1%
49	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%
50	uwiener on 2023-02-08 Submitted works	<1%
51	uwiener on 2023-03-29 Submitted works	<1%
52	uwiener on 2023-10-11 Submitted works	<1%
53	uwiener on 2023-10-26 Submitted works	<1%
54	coursehero.com Internet	<1%

