



Universidad  
**Norbert Wiener**

**Facultad de Ciencias de la  
Salud**  
**Escuela Académico Profesional de Tecnología  
Médica**

Actividad física y síndrome de burnout en  
docentes del colegio 20188 centro de mujeres  
durante la pandemia, Cañete 2021

**Trabajo académico para optar el título de  
especialista en Fisioterapia Cardiorespiratoria**

**Presentado por:**

Meza Ramírez, Sagmer Gauss

**Código ORCID:** 0000-0002-9320-3303

**Asesor:** Mg. Díaz Mau, Aimee Yajaira

**Código ORCID:** 0000-0002-5283-0060

**Lima – Perú**

**2021**

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

Yo, Sagmer Gauss Meza Ramirez egresado de la Facultad de Ciencias de la salud Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico en el formato de proyecto de investigación "... Actividad física y síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021..." Asesorado por el docente: Mg. Aimeé Yajaira Diaz Mau ... DNI ... 40604280 ... ORCID .. 0000-0002-5283-0060 .. tiene un índice de similitud de (7) (siete) % con código 1634088715, 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 del autor

Nombres y apellidos del Egresado: Sagmer Gauss Meza Ramirez

DNI: ..... 70079590 .....



.....  
Firma del Asesor

Nombres y apellidos del Asesor: Aimeé Yajaira Diaz Mau

DNI: ..... 40604280 .....

Lima, 21 de enero de 2023

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. EL PROBLEMA</b> .....                  | <b>5</b>  |
| 1.1. Planteamiento del problema .....        | 5         |
| 1.2. Formulación del problema.....           | 7         |
| 1.2.1. Problema general .....                | 7         |
| 1.2.2. Problemas específicos.....            | 7         |
| 1.3. Objetivos de la investigación.....      | 7         |
| 1.3.1. Objetivo general.....                 | 7         |
| 1.3.2. Objetivos específicos .....           | 7         |
| 1.4. Justificación de la investigación ..... | 8         |
| 1.4.1. Teórica .....                         | 8         |
| 1.4.2. Metodológica .....                    | 8         |
| 1.4.3. Práctica.....                         | 9         |
| 1.5. Delimitaciones de la investigación..... | 9         |
| 1.5.1. Temporal .....                        | 9         |
| 1.5.2. Espacial .....                        | 9         |
| 1.5.3. Recursos .....                        | 9         |
| <b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....                | <b>10</b> |
| 2.1. Antecedentes.....                       | 10        |
| 2.2. Bases teóricas .....                    | 13        |
| 2.3. Formulación de hipótesis.....           | 22        |
| 2.3.1. Hipótesis general.....                | 22        |
| 2.3.2. Hipótesis específicas.....            | 22        |
| <b>3. METODOLOGÍA</b> .....                  | <b>23</b> |
| 3.1. Método de la investigación.....         | 23        |
| 3.2. Enfoque de la investigación.....        | 23        |
| 3.3. Tipo de investigación .....             | 23        |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 3.4. Nivel de investigación .....                          | 24                                   |
| 3.5. Diseño de la investigación.....                       | 24                                   |
| 3.6. Población, muestra y muestreo.....                    | 24                                   |
| 3.7. Variables y operacionalización.....                   | 26                                   |
| 3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 28                                   |
| 3.8.1. Técnica.....  | 28                                   |
| 3.8.2. Descripción de instrumentos.....                    | 28                                   |
| 3.8.3. Validación .....                                    | 30                                   |
| 3.8.4. Confiabilidad.....                                  | 31                                   |
| 3.9. Plan de procesamiento y análisis de datos.....        | 31                                   |
| 3.10. Aspectos éticos .....                                | 32                                   |
| <b>4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....</b>                   | <b>33</b>                            |
| 4.1. Cronograma de actividades .....                       | 33                                   |
| 4.2. Presupuesto .....                                     | 34                                   |
| <b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                 | <b>35</b>                            |
| <b>ANEXOS .....</b>  | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |
| Anexo N°1: Matriz de consistencia .....                    | 41                                   |
| Anexo N°2: Instrumentos .....                              | 42                                   |
| Anexo N°3: Consentimiento informado .....                  | 46                                   |

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La labor docente consiste en el quehacer complejo de conducir los procesos de enseñanza hacia el logro de aprendizajes, por lo que constituyen el pilar más importante de la calidad educativa (1); además, el docente tiene como misión contribuir en la formación de los estudiantes en todas las dimensiones del desarrollo humano (2).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física incrementa la salud y previene las enfermedades no transmisibles (3); asimismo, se ha constatado que los niveles de salud mental son mejores cuando se realiza actividad física de nivel moderado y vigoroso, además de disminuir en más de la mitad el riesgo de padecer enfermedades mentales. También que la practica regular de actividad física se relaciona con una mejor condición física y otros parámetros corporales que son indicadores de salud, previniendo el sobrepeso a lo largo de la etapa activa y años más tarde (4).

Sin embargo, se estima que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para conseguir beneficios para la salud (5). En la Región de las Américas, más de la mitad de la población es inactiva, ya que no cumplen la recomendación mínima de actividad física (6); hecho similar acontece en Sudamérica en los países como Brasil, Chile y Perú en donde se evidenció que más de dos tercios de la población no practican los niveles recomendados de actividad física necesarios para adquirir beneficios para la salud (6). En la población docente se constató que la prevalencia de inactividad física es de 73% en Uruguay, 72% en Chile, 64% en México, 60% en Argentina, 51% en Ecuador y 56% en Perú (7).

En la actual pandemia del COVID-19, las autoridades sanitarias emitieron medidas sanitarias que limitan el contacto social y las actividades al aire libre como medida de

prevención (8); al respecto, el acatamiento de estas medidas han cambiado considerablemente los estilos de vida de las personas (9); por lo que los docentes han tenido la necesidad de adaptarse a la educación virtual a través del teletrabajo desde casa para continuar con el proceso formativo y de aprendizaje de los estudiantes, realizando poca actividad física puesto que el trabajo remoto desde el computador es realizado de manera sedentaria (10).

Por lo anterior, la poca actividad física puede conllevar a un agotamiento físico y psicológico percibido por la persona (11), y, por tanto, conducir a elevados niveles de síndrome de burnout (12); en ese sentido, la actividad física se vincula al síndrome de burnout; producto de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia que condujeron a la adopción de una conducta más sedentaria en la población docente; en Latinoamérica en donde más del 80% de los docentes presentaron niveles elevados de síndrome de burnout (13); hecho similar acontece en el Perú, en donde se evidenció que cerca del 50% presentaban un nivel elevado de síndrome de burnout (14), lo que indicaría elevados niveles cansancio físico y emocional en la población docente.

El colegio 20188 Centro de Mujeres es una institución que ofrece servicios educativos de nivel secundaria a las adolescentes y jóvenes del sexo femenino del distrito de San Vicente de Cañete, en el actual contexto se encuentra funcionando de manera remota a través de plataformas digitales.

Sobre la base de lo antes planteado, este estudio pretende conocer la relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en los docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia del COVID-19.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?
- ¿Cuál es el nivel de síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión despersonalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión realización personal en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el nivel actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de actividad física en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

- Identificar el nivel de síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.
- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.
- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión despersonalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.
- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión realización personal en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.4.1. Teórica**

El estudio se justificará desde la perspectiva teórica, ya que, a partir de los resultados que se obtendrán en el estudio, aportará un conocimiento teórico de la relación de la actividad física y el síndrome de burnout en la población docente, lo que nos indicaría cierto grado de explicación de como la práctica de actividad física se relaciona al bienestar física y emocional del docente durante la pandemia del COVID-10.

##### **1.4.2. Metodológica**

El estudio se justificará desde la perspectiva metodológica, ya que, a partir de la aplicación de un estudio de nivel descriptivo-correlacional, nos permitirá conocer el comportamiento del síndrome de burnout al conocer el comportamiento de la actividad física y su relación estadística mediante los instrumentos, a partir de su medición con instrumentos validados nacional e internacionalmente, que servirá de base para futuras investigaciones de mayor alcance metodológico y poblacional.

### **1.4.3. Práctica**

El estudio se justificará desde la perspectiva práctica, ya que, a partir de los resultados obtenidos se obtendrá un diagnóstico de la práctica de actividad física, y el estado físico y emocional del docente durante la pandemia, que servirá de fuente de información válida para el desarrollo de programas de promoción de la salud que mejoren la actividad física y bienestar del docente durante la pandemia del COVID-19.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1. Temporal**

El estudio se llevará a cabo en los meses de setiembre y octubre del año 2021.

### **1.5.2. Espacial**

La ubicación espacial en donde se realizará el estudio es en el colegio 20188 Centro de Mujeres, la cual se encuentra ubicada en la provincia de Cañete en el distrito de San Vicente de Cañete en el Fundo San Tustio prolongación José Gálvez S/N.

### **1.5.3. Recursos**

El estudio se realizará con los docentes del nivel inicial, primaria y secundaria del turno mañana y tarde del colegio 20188 Centro de Mujeres, asimismo se contará con el asesor y docentes especialistas en el área.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

**Córdova (15)** en su investigación tuvo como objetivo *“Identificar la relación entre la actividad física y el burnout en docentes universitarios durante la pandemia del COVID-19”*. Realizó un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudio una muestra probabilística de 160 docentes universitarios. Aplicó dos instrumentos sobre la actividad física (IPAQ) y el burnout (MBI). Encontrándose niveles moderadores de actividad física (55,2%), niveles bajos en las dimensiones agotamiento emocional y despersonalización (47,2% y 69,9%), y niveles elevados de realización personal (96,3%). Se demostró que no existe relación entre la actividad física y el burnout; de manera similar la actividad física no se relacionó con las dimensiones despersonalización y realización personal, pero si se obtuvo una relación negativa muy débil entre la actividad física y la dimensión agotamiento emocional.

**Valverde (16)** en su investigación tuvo como objetivo *“Identificar la relación entre los estilos de vida y el burnout en docentes universitarios durante la pandemia del COVID-19”*. Realizó un estudio no experimental de nivel descriptivo-correlacional, mediante la técnica de encuesta estudio una muestra no probabilística de 120 docentes universitarios. Aplicó dos instrumentos sobre los estilos de vida y el burnout (MBI). Encontrándose niveles moderados de burnout (69,6%), bajos (24,1%) y altos (6,3%); con respecto a los estilos de vida se encontraron niveles adecuados (42%), buenos (33,0%), bajos (24,1%) y fantásticos (0,9%). Se demostró que existe una relación estadísticamente significativa negativa débil entre los estilos de vida y el burnout en los docentes universitarios.

**Corimanya y Quintanilla (17)** en su investigación tuvieron como objetivo *“Identificar la relación entre el burnout y el bienestar laboral en docentes en el contexto de la pandemia”*. Realizaron un estudio no experimental de nivel descriptivo-correlacional, mediante la técnica

de encuesta estudiaron una muestra no probabilística de 160 docentes de 25 a 64 años de edad. Aplicaron dos instrumentos sobre burnout (MBI) y bienestar laboral. Encontrándose niveles bajos de burnout (56,3%), medios (26,9%) y altos (16,9%); con respecto al bienestar laboral se encontraron niveles moderados (36,9%), altos (48,2%) y bajos (15,0%). Se demostró que existe una relación significativa negativa muy débil entre el burnout y el bienestar laboral, además se demostró que las dimensiones agotamiento emocional y despersonalización se relacionan significativamente negativa débil con el bienestar laboral.

**Basínska y Springer (18)** en su investigación tuvieron como objetivo *“Identificar la relación de la actividad física con los riesgos laborales y el burnout en docentes universitarios de Polonia”*. Realizaron un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudiaron una muestra no probabilista de 329 docentes universitarios de entre 25 a 55 años. Aplicaron tres instrumentos sobre actividad física (IPAQ), riesgos laborales y burnout. Se constató que 58% eran mujeres. Encontrándose altos niveles de actividad física (62,9%), moderados (33,74%) y bajos (3,34%); con respecto al burnout se encontraron niveles moderados de burnout en los docentes. Se demostró que la actividad física se relaciona significativamente muy débil con el burnout en los docentes universitarios.

**Ali et al (19)** en su investigación tuvieron como objetivo *“Determinar la relación de la actividad física con el síndrome de burnout en docentes de Pakistán”*. Realizó un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudiaron una muestra probabilística de 254 docentes de 24 a 60 años de edad. Aplicaron dos instrumentos sobre actividad física (IPAQ) y burnout (MBI). Se constató que 62,2% eran hombres. Encontrándose una relación significativamente negativa entre el nivel de actividad física con el nivel total de síndrome de burnout y la dimensión agotamiento emocional, pero no se encontró una relación significativa con la dimensión despersonalización del burnout, haciéndose evidente que la actividad física contribuye a la reducción del burnout en los docentes universitarios.

**Yoon Ho Nam (20)** en su investigación tuvo como objetivo “Identificar la relación entre la actividad física y el burnout en docentes de Corea”. Realizó un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudió una muestra no probabilista de 527 docentes. Aplico dos instrumentos sobre actividad física (IPAQ) y burnout (MBI). Se constató que el 65,7% eran mujeres. Se pudo demostrar que existe una relación negativa entre la actividad física de intensidad moderada y vigorosa con las dimensiones del burnout, mientras que la actividad física de baja intensidad se relacionó negativamente con las dimensiones agotamiento emocional y despersonalización, pero se relacionó positivamente con la dimensión realización personal, haciéndose evidente que los docentes podrían lograr minimizar el estrés y el burnout en cierta medida mediante la actividad física.

**Henrique y Laiz (21)** en su investigación tuvo como objetivo “*Identificar la relación entre la actividad física y el burnout en docentes de Brasil*”. Realizó un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudiaron una muestra no probabilista de 14 docentes de 24 a 38 años de edad. Aplico dos instrumentos sobre actividad física (IPAQ) y burnout (MBI). Se constató que el 50% eran mujeres. Se constató que el 50% de los docentes que presentan bajos niveles de actividad física presentan riesgo de adquirir burnout por el trabajo y solo el 14% de los docentes con actividad física elevada presentan signos de burnout. Se pudo demostrar que no existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el burnout en los docentes.

**Rojas (22)** en su investigación tuvo como objetivo “*Identificar la relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en los docentes de Costa Rica*”. Realizó un estudio no experimental de nivel correlacional, mediante la técnica de encuesta estudió una muestra no probabilística de 25 docentes de 29 a 48 años de edad. Aplico dos instrumentos sobre actividad física (IPAQ) y burnout (MBI). Se constató que 64,7% eran mujeres. Encontrándose niveles elevados de actividad física (64,8%); bajos niveles en la dimensión agotamiento

emocional (41,2%) y elevados niveles en las dimensiones despersonalización y realización personal (52,9% y 58,8%). Se pudo demostrar que no existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y las dimensiones del burnout.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Actividad física**

#### **2.2.1.1. Conceptos de la actividad física**

La actividad física (AF) se define como todo movimiento del cuerpo humano que se realiza de manera intencionada producido por la contracción de los músculos que provocan un consumo de energía; es realizado durante el tiempo libre, para desplazarse de un lugar a otro o en el trabajo (3). Para Rosselli (23) la AF engloba a todo movimiento corporal que produce en el individuo un incremento en la tasa metabólica de reposo, mediante la contracción del sistema musculoesquelético en actividades sistemáticas y no sistemáticas. En un sentido similar, Bouchard y cols (24) indica que la AF está basado en el movimiento del cuerpo humano producida a través de la acción de los músculos que conllevan a un consumo de energía en relación al estado basal.

#### **2.2.1.2. Tipos de actividad física**

Para Bouchard y cols (24) la AF está representada en base a cuatro tipos de características del movimiento corporal, entre ellas:

- Actividad física cardiorrespiratoria: La AF de tipo cardiorrespiratoria se basa en el funcionamiento de los sistemas cardíaco, respiratorio y musculoesquelético que actúan en sincronía durante el movimiento corporal; el funcionamiento de los sistemas en el movimiento corporal conlleva a consumo de energía producto del metabolismo aeróbico; en este tipo de AF se desarrolla de manera duradera y

conlleva a la contracción de diversos grupos musculares; se representa al realizar caminatas a paso ligero, al conducir bicicleta, trotar, nadar y al practicar deportes de tipo dinámico.

- Actividad física de fortalecimiento: La AF de tipo fortalecimiento o de fuerza se basa en todos aquellos movimientos corporales que se realizan para vencer una fuerza opuesta de manera constante y periódica, y conlleva a la contracción de grupos musculares específicos; se representa al levantar objetivos pesados, al realizar movimientos que conlleven a alzar el propio peso corporal, al utilizar bandas elásticas de resistencia y al practicar deportes de tipo estático; este tipo de AF si realiza de manera constante conlleva a la ganancia de masa muscular de manera específica.
- Actividad física de estiramiento: La AF de tipo estiramiento o de flexibilidad engloba a todos los movimientos corporales producen aumento del rango de movimiento articular producto de la modificación de las estructuras de los tejidos blandos; se basa en movimientos corporales amplios y prolongados que se realizan de manera lenta y periódica; se presentar al realizar estiramientos de grupos musculares específicos, al realizar yoga, al practicar deportes de flexibilidad.; este tipo de AF si se desarrolla paulatinamente conlleva al aumento del rango de movimiento articular de forma específica.
- Actividad física de coordinación: La AF de tipo coordinación se basa en los movimientos corporales que demanda la participación de los sentidos y el sistema musculoesquelético de manera armónica y secuencial, y conlleva a la acción de diversos grupos musculares y múltiples sentidos durante la actividad; se representa al realizar movimientos que requieren precisión y suavidad como al realizar

actividades de equilibrio estático o dinámico, al realizar movimiento corporales rítmicos y al practicar deportes de coordinación óculo-manual y ocupó-podal.

#### **2.2.1.4. Componentes de la actividad física**

Para Ruiz 2018 citado por Cabello (25) la AF se desarrolla mediante tres componentes fundamentales que están en relación al grado de intensidad, a la frecuencia y la duración de la actividad:

- Intensidad: La intensidad de la AF hace referencia al grado de esfuerzo que se necesita para desarrollar la actividad; está en relación a la capacidad demandada para lograr realizar el movimiento corporal; en su valoración esta representada de manera cuantitativa y cualitativa; a través de su categorización “ligera, moderada y vigorosa” se representa cualitativamente, mientras que a través de su numeración en unidades del metabolismo mediante los MET por minutos y semanas. Por otra parte, la valoración de la intensidad se obtiene a partir de la auto percepción del individuo en relación a su respiración y cansancio o de manera externa a través de la obtención de datos a partir de cuestionarios, entrevistas, escalas, entre otros.
- Frecuencia: La frecuencia de la AF se basa en la cuantificación del número de veces en que se realiza el movimiento corporal durante una actividad específica; este componente se representa en relación a la unidad de tiempo específico que demanda la actividad a través del número de veces por día o semana.
- Duración: La duración de la AF hace referencia a la cantidad de tiempo que demanda el desarrollo de los movimientos corporales en una actividad específica; este componente esta en relación al tiempo expresado en minutos.

### **2.2.1.6. Instrumentos de medición de la actividad física**

En la evaluación de la AF se encuentran diversos instrumentos que están clasificados por su modalidad de administración, precisión y grado de objetividad; en algunos instrumentos se utiliza la tecnología para valorar parámetros fisiológicos durante la AF y en otros se valora la percepción del individuo acerca de la AF que realizó en la última semana; obteniendo así en el primero una información actual y en el segundo una información retrospectiva, entre ellos se encuentran (26):

Por una parte, se encuentran los instrumentos que presentan un elevado grado de objetividad, que son aquellos que utilizan la tecnología como medio de evaluación de la AF, de esta manera se obtiene una información objetiva que está acorde a los parámetros fisiológicos del individuo durante la AF, sin embargo, es de destacar su limitado uso debido a los elevados costos de los dispositivos que se necesitan, por lo que su uso no es viable para estudios que abarquen grandes poblaciones, y por tanto no es viable su utilidad, entre ellos, se encuentra el acelerómetro que es considerado el Gold estándar para la valoración de la AF (27).

Por otro lado, se encuentra los instrumentos que presentan un bajo o moderado grado de precisión y objetividad que están centrados en la percepción subjetiva del individuo acerca de la cantidad de AF que suele realizar o que realizó en los últimos días; estos instrumentos son representados a través de cuestionarios y brindan una información retrospectiva de la AF; esta opción es la de menor costo y la de mayor utilidad para estudios que abarcan grandes poblaciones, por tanto, posibilita los estudios de vigilancia poblacional de la AF (28).

No obstante, la evaluación de la AF a través de los cuestionarios presenta dificultades con respecto a la existencia de diversos cuestionarios que son utilizados para valorar la AF y esta situación dificulta la comparación de resultados que brindan los estudios; por tanto, existe la necesidad de disponer de un cuestionario estandarizado que posibilite la comparación de

resultados entre los estudios (28); al respecto, un grupo de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboraron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que evalúa la AF en diversas situaciones, considerando la frecuencia, duración e intensidad de la AF realizada por el individuo en la última semana; este cuestionario está dirigido a la población de 15 a 69 años de edad (29).

Cabe resaltar que, en el presente estudio se utilizará el cuestionario IPAQ para la valoración de la AF en la población docente. Los detalles del cuestionario serán tratados en el apartado “descripción de los instrumentos”.

## **2.2.2. Síndrome de burnout**

### **2.2.2.1. Conceptos del síndrome de burnout**

Para Maslach y Jackson (30) el síndrome de burnout (SB) es el estado de cansancio emocional que afecta considerablemente la motivación del individuo, esta situación tiende a empeorar en sentimientos de frustración e incompetencia. Posteriormente Maslach (31) replantea la conceptualización del SB, considerándolo como un síndrome de carácter psicológico que representa una respuesta prolongada ante estímulos estresores del trabajo que impactan en los aspectos interpersonales del contexto laboral, que están representadas por tres dimensiones que son el agotamiento emocional, el desafecto por el trabajo y cinismo, y las sensaciones de incompetencia y frustración

Por otro lado, Monte 2001 citado por Barraza (32) define el SB como una reacción a la tensión prolongada producto del trabajo, que trae consigo actitudes y sentimientos destructivos hacia los individuos con quien comparte el ambiente laboral y al propio rendimiento profesional, sumado a ello la sensación de encontrarse emocionalmente cansado. También, Pines y cols 1981 citado por Barraza (32) indican que el SB es una condición de agotamiento en el aspecto emocional, físico y mental, en donde se presentan sentimientos de agotamiento,

pesimismo, abandono y carente de emociones, sumado a la existencia de un conjunto de posturas negativas en el contexto laboral, en la vida y las demás personas.

#### **2.2.2.2. Componentes del síndrome de burnout**

Para Maslach (30) el SB está representada por tres componentes fundamentales que representan aspectos personales del individuo en relación a su trabajo:

- **Agotamiento emocional:** Este componente constituye la tensión crónica por el trabajo que experimenta el individuo; es en donde se manifiestan sensaciones de estar sobrecargado de trabajo y ausencia de recursos emocionales y físicos. Las personas que manifiestan sentimientos de cansancio y debilidad, presentan la energía disminuida para funcionar adecuadamente en el trabajo; este componente del SB se manifiesta mediante los problemas en el ambiente laboral y la sobrecarga de trabajo
- **Despersonalización:** Este componente se centra en el contexto interpersonal del SB, se suele presentar comportamientos negativos, indiferentes e impasibles en diversas situaciones en el trabajo. Las personas que presentan este componente suelen estar emocionalmente agotados que con el tiempo se va acompañando de comportamientos negativos hacia las demás personas con quien comparte el ambiente laboral, al transcurrir el tiempo con la presencia de este componente en el individuo suele cambiar su rendimiento en el trabajo evolucionando a la realización de una labor cada vez menor, por tanto, afecta el rendimiento del individuo de manera significativa.
- **Realización personal:** Este componente se basa en la autovaloración del SB que realiza el individuo, se suelen presentar sensaciones de incompetencia y fracaso en el trabajo. Las personas que presentan carencias en su realización personal suelen manifestar sensaciones de incapacidad que son potenciadas por la carencia de apoyo y de estímulos

que incentiven el crecimiento profesional del individuo, sumado a la escasez de recursos en el área de trabajo; esta sensación de incompetencia hace que el individuo presenta que ha incurrido en un error al haber escogido la profesión para el que invirtió tiempo y dedicación, sumado al disgusto ante el modelo de persona en que perciben que han llegado a ser, por tanto, suelen presentar percepciones negativas de su propia persona y con los demás en su entorno laboral.

Los tres componentes del SB presentados se han asentado en base a la conceptualización de Maslach (30), el cual ha sido el de mayor aceptación en diversas investigaciones que resaltan su función diagnóstica; referente al componente que representa lo emocionalmente agotado que esta el individuo, es considerado la base sobre lo que se construye el SB; el componente de despersonalización abarca aspectos interpersonales con respecto a las personas con quien comparte el ambiente laboral y el componente realización personal engloba las características intrapersonales que el individuo percibe sobre sí mismo.

### **2.2.2.3. Instrumentos de medición del síndrome de burnout**

Los instrumentos que miden el SB se han ido transformando de manera constante en base a las conceptualizaciones que buscan comprender el burnout; en las primeras conceptualizaciones se planteaba la evaluación a través del criterio clínico del individuo, para posteriormente asentarse en la evaluación a través de cuestionarios autoevaluados por el individuo acerca de aspectos relacionados con su trabajo; el primer instrumento fue el cuestionario de burnout creado por Maslach y Jackson que conceptualizaron las bases del SB enfocado en tres componentes relacionados con aspectos personales propias del individuo y en relación a su trabajo denominado “Maslach Burnout Inventory (MBI)” que en un primer lugar fue creado para su especial utilización en investigaciones de los trabajos asistenciales, que posteriormente replantearon para su utilidad en la población en general (33).

También, otros instrumentos se han desarrollado como el de Pines y Aronson 1988 citado por Moreno et al (33) quienes contribuyeron a la conceptualización del SB con un enfoque más cognitivo en relación al MBI, por lo que formularon el cuestionario llamado “Burnout Measure (BM)” que sería el segundo más utilizado en investigaciones del burnout; está constituida por tres componentes que evalúan la sensación de estar cansando en el aspecto físico, emocional y mental; cabe destacar que la conceptualización del cuestionario abarcan a los trabajadores asistenciales y no asistenciales que en su labor se encuentran propensos a situaciones de elevada exigencia emocional.

Cabe resaltar que, en el presente estudio se utilizará el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) para la valoración del síndrome de burnout en la población docente por tratarse de una labor asistencial y de gran demanda emocional que el MBI valora en sus tres componentes. Los detalles del cuestionario serán tratados en el apartado “descripción de los instrumentos”.

#### **2.2.2.4. Síndrome de burnout en la labor docente**

El SB esta presente en las profesiones que se caracterizan por brindar una atención directa a las personas, a través de servicios que se basan en la relación de persona a persona, y en el caso de los docentes de docente a alumno; por tanto, los profesionales que ejercen la labor docente se encuentran expuestos constantemente en su labor a acontecimientos que provocan estrés, lo que conduce a la afectación de su desempeño laboral como respuesta al deterioro de salud que trae consigo gastos sanitarios adicionales (34). Tal es así que, en los países europeos como España, el SB está incluido dentro del grupo de accidentes laborales de la profesión docente desde el año 2007 (34).

También, es de destacar que el SB se presenta frecuentemente en la población docente, como es en el caso de países como México en donde se constató que, en 25 colegios de nivel

primaria, el 80% de los docentes presentaban SB (35); hecho similar acontece en los colegios de la capital de Colombia en donde el 46% presentaban riesgo de desarrollar SB (36) y en el Perú en los colegios de la capital de Lima se constató una prevalencia de elevados niveles de SB en más del 43% de los docentes (37). Por su parte, en estudio llevado a cabo por Salanova y cols (38) identificaron que los estresores más importantes en los docentes, en primera medida fue la sobrecarga laboral y de tipo emocional, incertidumbre y conflictos, y la falta de apoyo social como facilitadores del SB en la labor docente, por tanto, el SB pone en peligro el bienestar de la población docente.

#### **2.2.2.5. Actividad física y síndrome de burnout en los docentes**

En diversos estudios en docentes se evidencia que en dicha población predomina los niveles bajos de AF, indicando así el comportamiento inactivo de la población docente (39,40). Por otro lado, en el estudio de (40) se constató que en promedio los docentes presentan niveles elevados de SB y que la dimensión agotamiento emocional es la dimensión más elevada en los docentes. En cuanto a la relación entre la actividad física y el burnout, se evidenció que a mayor intensidad, duración y frecuencia de la AF, menores eran los índices del burnout, lo que podría indicar un posible efecto positivo de la AF en la prevención o reducción del SB, siendo los docentes físicamente activos estarán menos propensos a desarrollar SB (40). Además, en el estudio de Yujiang 2011 citado por Ferreira et al (41) se encontró una relación inversa entre la AF y el SB, así como entre la AF con el agotamiento emocional y el absentismo laboral, asimismo se constató que los docentes que presentaban niveles altos de SB eran proclives al abandono laboral y a cambios de centros de trabajo (39).

## 2.3. Formulación de hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis general

**Hi:** Existe relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

**Ho:** No existe relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

**Ho:** No existe relación entre la actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión despersonalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

**Ho:** No existe relación entre la actividad física y la dimensión despersonalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión realización personal del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

**Ho:** No existe relación entre la actividad física y la dimensión realización personal del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de la investigación**

El estudio se comprende en el método hipotético-deductivo debido a que se parte de una hipótesis la cual se busca refutar, para posteriormente obtener conclusiones que deben ser constatados con los hechos (42).

#### **3.2. Enfoque de la investigación**

El estudio se comprende en el enfoque cuantitativo, es a partir de la medición y el análisis estadístico en donde se plantean nuevas hipótesis que nos permite construir teorías (42).

#### **3.3. Tipo de investigación**

El estudio es de tipo Básica ya que es a partir del conocimiento científico en donde se busca los mecanismos por los cuales se pueda aportar a solucionar una necesidad específica y práctica (43).

### **3.4. Nivel de investigación**

El estudio es de nivel descriptivo-correlacional debido a que se describirá las frecuencias de las variables de estudio para posteriormente relacionar las variables o fenómenos en términos estadísticos (43).

### **3.5. Diseño de la investigación**

El estudio es de diseño observacional puesto que se desarrolla sin la manipulación de las variables de estudio, es a partir de la observación de los fenómenos en su contexto natural en donde se realiza el análisis (43).

Es de corte transversal puesto que la recolección de datos se realiza en un solo momento del tiempo (43).

### **3.6. Población, muestra y muestreo**

#### **– Población**

La población de estudio estará conformada por 110 docentes que trabajan en la Institución Educativa Pública 20188 Centro de Mujeres en el periodo del 10 de agosto al 10 de setiembre del año 2021.

#### **– Muestra**

La muestra estará conformada por los docentes de la Institución Educativa Pública 20188 Centro de Mujeres en el periodo del 10 de agosto al 10 setiembre del año 2021, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

#### **– Muestreo**

El muestreo será no probabilístico por conveniencia debido a que la conformación de la muestra estará determinada por la disponibilidad de los docentes que cumplan los criterios de inclusión y exclusión (42).

#### **– Criterios de selección**

### **Criterios de inclusión**

- Docentes que hayan dado su consentimiento para participar en el estudio a través de la firma del consentimiento informado.
- Docentes que se encuentren laborando durante los meses de agosto a setiembre del año 2021.
- Docentes que tengan de entre 30 a 65 años de edad.
- Docentes que estén laborando de manera remota desde hace 1 año o más.

### **Criterios de exclusión**

- Docentes que padezcan de alguna discapacidad física que limite la realización de actividad física.
- Docentes que presenten algún diagnóstico de trastornos psiquiátricos durante el periodo de estudio.
- Docentes que cumplan una labor administrativa y no realicen clases con los alumnos.
- Docentes que hayan tenido descanso médico prolongado por más de 3 meses por alguna enfermedad antes del periodo del estudio.

### 3.7. Variables y operacionalización

#### Variable 1: Actividad física

**Definición operacional:** Es la percepción de la persona acerca de la actividad física que realizó en la última semana, obtenida mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) de tres dimensiones. Los valores finales de la variable son: Nivel bajo, medio y alto de actividad física (29).

| DIMENSIONES                   | INDICADORES  | ESCALA DE MEDICIÓN | ESCALA VALORATIVA                                |
|-------------------------------|--|--------------------|--|
| Actividades físicas vigorosas | <ol style="list-style-type: none"> <li>Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?</li> <li>¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?</li> </ol> | Ordinal            | Bajo<br>(menor a 600 MET<br>minuto/semana)       |
| Actividades físicas moderadas | <ol style="list-style-type: none"> <li>Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o bailar? No incluya caminatas.</li> <li>Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?</li> </ol>      |                    | Medio<br>(entre 600 a 3000 MET<br>minuto/semana) |
| Caminatas                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos seguidos?</li> <li>Usualmente, ¿Cuánto tiempo en total pasó usted en uno de esos días caminando?</li> </ol>  |                    | Alto<br>(mayor a 3000 MET<br>minuto/semana)      |

Fuente: Elaboración propia

**Variable 2:** Síndrome de burnout

**Definición operacional:** Es la percepción de la persona acerca del agotamiento que experimenta en el trabajo, este resultado es obtenido a través el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) de tres dimensiones. Los valores finales de la variable son: Nivel bajo medio y alto de burnout (33).

| DIMENSIONES           | INDICADORES   | ESCALA DE MEDICIÓN | ESCALA VALORATIVA   |
|-----------------------|---|--------------------|---|
| Agotamiento emocional | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.</li> <li>2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.</li> <li>3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.</li> <li>4. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.</li> <li>5. Siento que mi trabajo me está desgastando</li> <li>6. Me siento frustrado por el trabajo.</li> <li>7. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.</li> <li>8. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.</li> <li>9. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.</li> </ol> | Ordinal            | <p>Bajo<br/>(menor a 43 puntos)</p> <p>Medio<br/>(entre 44 a 87 puntos)</p> |
| Despersonalización    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales.</li> <li>2. Siento que me he hecho más duro con la gente.</li> <li>3. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.</li> <li>4. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender.</li> <li>5. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas.</li> </ol>  |                    | <p>Alto<br/>(88 a 132 puntos)</p>   |
| Realización personal  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.</li> <li>2. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.</li> <li>3. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo</li> <li>4. Me siento muy enérgico en mi trabajo</li> </ol>  |                    |   |

Fuente: Elaboración propia

### **3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.8.1. Técnica**

La técnica utilizada en presente estudio es la encuesta (42) y los instrumentos son los cuestionarios validados nacional e internacionalmente bajo la modalidad autoadministrado “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)” (42).

#### **3.8.2. Descripción de instrumentos**

Los instrumentos utilizados en el estudio son el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) para la medición de las variables actividad física y síndrome de burnout, respectivamente.

– **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

El IPAQ fue desarrollado por la OMS en el año 1996 con el propósito de contar con un cuestionario estandarizado que permita la comparación de resultados y pueda ser empleado en la monitorización y vigilancia de la población, este cuestionario otorga una valoración de la actividad física realizada en la última semana a través de tres dimensiones (29).

| <b>Ficha técnica del instrumento</b> |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Nombres</b>                       | Cuestionario Internacional de Actividad Física  |
| <b>Autores</b>                       | Elaborado por la Organización Mundial de la Salud (29) en el año 1996.  |
| <b>Objetivo</b>                      | Identificar la cantidad de actividad física realizada por el individuo en la última semana a través de las diversas actividades físicas vigorosas, moderadas y caminatas que realizó por lo menos 10 minutos continuos. |
| <b>Adaptación</b>                    | Adaptado por Craig et al (47) en el año 2003.   |
| <b>Aplicación</b>                    | De forma individual.  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Tiempo de duración</b>          | Aproximadamente 5 minutos.   |
| <b>Sujetos de aplicación</b>       | Personas mayores de 15 años.   |
| <b>Valor</b>                       | Preguntas de selección única numérica.   |
| <b>Descripción del instrumento</b> | Consta de 7 ítems distribuidos en 3 subcategorías que evalúan la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física realizada por lo menos 10 minutos continuos en un día de la última semana, que son la "Actividad física vigorosa, actividades física moderada y caminata". |

Fuente: Elaboración propia

– **Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)**

El MBI fue elaborado por Maslach y Jackson en el año 1979 para el estudio del burnout en las profesiones de tipo asistencial, incluida la labor docente. Este instrumento otorga una valoración del burnout específica en sus tres dimensiones, y también otorga una medición global del burnout que experimenta el trabajador en su labor (44).

| <b>Ficha técnica del instrumento</b> |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Nombres</b>                       | Maslach Burnout Inventory.   |
| <b>Autores</b>                       | Elaborado por Maslach y Jackson (44) en el año 1979.   |
| <b>Objetivo</b>                      | Identificar la percepción de sentirse quemado por el trabajo como respuesta al estrés laboral prolongado en los profesionales que trabajan en contacto con otras personas de manera constante. |
| <b>Adaptación</b>                    | Adaptado por Jélvez et al (45) en el año 2011.   |
| <b>Aplicación</b>                    | De forma individual.   |
| <b>Tiempo de duración</b>            | Aproximadamente 10 minutos.  |
| <b>Sujetos de aplicación</b>         | Población docente.   |
| <b>Valor</b>                         | Preguntas de selección múltiple.   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Descripción del instrumento</b> | Consta de 22 ítems distribuidos en 3 subcategorías que evalúan las características de la sensación de agotamiento por el trabajo del profesional de tipo asistencial que se basa en la constante interacción con otras personas, que son "el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal". |
|------------------------------------|---|

Fuente: Elaboración propia.

### 3.8.3. Validación

– **Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)**

El MBI se encuentra validado a nivel nacional e internacional; fue validado en Chile en el estudio de Jélvez et al (45) a través del análisis de la validez factorial y consistencia interna, obteniendo una validez adecuada para valorar el síndrome de burnout en la población trabajadora.

Además, el MBI se encuentra validado en Perú en el estudio de Zamora (46) a través del método de ítems-test y análisis factorial confirmatorio, obteniendo una validez adecuada que indica la suficiencia del instrumento para su aplicación en los profesionales docentes.

– **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

El IPAQ versión corta se encuentra validado a nivel nacional e internacional; fue validado en 12 países (Canadá, Estados Unidos, Inglaterra, Suecia, Finlandia, Guatemala, Australia, Sudáfrica, Italia, Japón, Brasil y Portugal) en el estudio de Craig et al (47) a través del método de validez concurrente a partir de la comparación de métodos, obteniendo una validez adecuada para valorar la actividad física en la población.

Además, el IPAQ se encuentra validado en Perú en el estudio de Flores y Román (48) a través del método juicios de expertos, obteniendo una validez de contenido adecuada, indicando la suficiencia del instrumento para su aplicación en la población peruana.

#### **3.8.4. Confiabilidad**

– **Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)**

En el estudio de Zamora (46) el MBI presentó una confiabilidad muy alta de 0.97 a través de la valoración de su consistencia interna. Además, el MBI será sometido a una prueba piloto para identificar su confiabilidad mediante el método coeficiente de Alfa de Cronbach.

– **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

En el estudio de Craig et al (47) el IPAQ presentó una confiabilidad alta de 0.76 a través del método de estabilidad test-retest. Además, el IPAQ será sometido a una prueba piloto para determinar su confiabilidad en el presente estudio mediante el método de estabilidad test-retest.

#### **3.9. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Después de la recolección de los datos mediante los instrumentos se procederá a la creación de una base de datos en el programa de Excel 2010, posteriormente se vaciarán los datos en el programa estadístico SPSS versión 24 para la realización del análisis estadístico y comprobar y/o refutar las hipótesis de investigación, los cuales se presentarán en sus respectivas tablas para la interpretación de los resultados.

A partir de la estadística descriptiva, se presentarán mediante tablas y gráficos de las frecuencias y porcentajes de los datos sociodemográficos y las variables principales del estudio. Y a partir de la estadística inferencial, inicialmente se realizará la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (KS) para posteriormente utilizar la prueba de Coeficiente

de Rho Spearman por tratarse de variables cualitativas de escala ordinal que se comportan de manera no normal, que permitirá identificar la relación entre las variables de estudio.

### **3.10. Aspectos éticos**

La presente investigación se comprometerá a respetar el código de ética de la Universidad Privada Norbert Wiener, puesto que se contará con la aprobación por parte del Comité Institucional de Ética para la Investigación (CIEI) para la ejecución de la presente investigación, asimismo se respetarán los Principios Éticos de “Beneficencia, No Maleficencia, Justicia y Autonomía” dispuestas en la Declaración de Helsinki. Además, se solicitará el consentimiento de los participantes a través del consentimiento informado para la participación en la investigación, el cual ha sido elaborado en un lenguaje claro y preciso para asegurar la adecuada comprensión del participante, asimismo los participantes podrán decidir si aceptan participar o no en la investigación, y de retirarse de la investigación si lo consideraran necesario.

Finalmente, la investigación no presentará riesgos para los participantes que afecten su integridad, puesto que se asegurará la confidencialidad y el anonimato de los participantes a través de la designación de un código para su registro en la base de datos, además el acceso a los datos obtenidos estará disponible solo para el investigador principal debido a que se contará con una clave secreta, después del análisis e interpretación de los resultados se procederá a eliminar toda la información.

#### 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

##### 4.1. Cronograma de actividades

|                                   | <i>Julio</i> |   |   |   | <i>Agosto</i> |   |   |   | <i>Setiembre</i> |   |   |   | <i>Octubre</i> |   |   |   | <i>Noviembre</i> |   |   |   |
|-----------------------------------|--------------|---|---|---|---------------|---|---|---|------------------|---|---|---|----------------|---|---|---|------------------|---|---|---|
|                                   | 1            | 2 | 3 | 4 | 1             | 2 | 3 | 4 | 1                | 2 | 3 | 4 | 1              | 2 | 3 | 4 | 1                | 2 | 3 | 4 |
| Elección del tema                 | ■            |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Planteamiento del problema        |              | ■ |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Justificación                     |              |   | ■ |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Objetivos                         |              |   | ■ |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Base teórica                      |              |   |   | ■ |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Hipótesis                         |              |   |   | ■ |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Metodología de investigación      |              |   |   | ■ |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Operacionalización de la variable |              |   |   |   |               | ■ |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Población y muestra               |              |   |   |   |               | ■ |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Presupuesto                       |              |   |   |   |               |   | ■ |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Aprobación del proyecto           |              |   |   |   |               |   |   | ■ | ■                | ■ | ■ | ■ |                |   |   |   |                  |   |   |   |
| Recolección de datos              |              |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   | ■ | ■              | ■ | ■ |   |                  |   |   |   |
| Análisis de los datos             |              |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   | ■              | ■ | ■ |   |                  |   |   |   |
| Elaboración del informe           |              |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   | ■ | ■                | ■ | ■ |   |
| Revisión del informe              |              |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   | ■ |   |
| Sustentación del informe          |              |   |   |   |               |   |   |   |                  |   |   |   |                |   |   |   |                  |   | ■ |   |

#### 4.2. Presupuesto

| <b>ESQUEMA DE PRESUPUESTO</b>              |                             |                    |                         |                        |  |                  |
|--|-----------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|--|------------------|
| <b>RUBRO</b>                               | <b>CANTIDAD DE RECURSOS</b> | <b>DEDICACION</b>  | <b>COSTO HORA (S/.)</b> | <b>COSTO MES (S/.)</b> | <b>TIEMPO EN EL PROYECTO (ENMESES)</b> | <b>SUB TOTAL</b> |
|  |                             | <b>HORAS / MES</b> |                         |                        |  |                  |
| <b>A. GASTO PERSONAL</b>                   |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Asesor                                     | 1                           | (03 h/4 m)         | 20.00                   | 80.00                  | 4                                      | 320.00           |
| <b>TOTAL DE GASTO PERSONAL</b>             |                             |                    |                         |                        |  | 320.00           |
| <b>B. TRABAJO DE CAMPO</b>                 |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Pasajes                                    | 2                           | 2                  | 15.00                   | 160.00                 | 5                                      | 800.00           |
| Alimentación                               | 2                           | 2                  | 10.00                   | 96.00                  | 5                                      | 480.00           |
| <b>TOTAL DE GASTOS DE TRABAJO DE CAMPO</b> |                             |                    |                         |                        |  | 1280.00          |
| <b>C. EQUIPOS</b>                          |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Cartuchos de impresión                     | 2                           | (03 h/05 m)        | 114.00                  | 456.00                 | 3                                      | 1368.00          |
| <b>TOTAL DE GASTOS DE EQUIPOS</b>          |                             |                    |                         |                        |  | 1368.00          |
| <b>D. OTROS RUBROS</b>                     |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Papelería e insumos                        | 1 millares                  |                    |                         | 18.00                  |  | 18.00            |
| Internet                                   | 4 meses                     | (04 h/05 m)        |                         | 40.00                  | 4                                      | 160.00           |
| Telefonía móvil (RPC)                      | 4 meses                     |                    |                         | 35.00                  | 4                                      | 140.00           |
| Fotocopia                                  |                             |                    |                         | 14.00                  | 4                                      | 56.00            |
| Bibliografía (libros, publicaciones, etc)  |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Materiales (encuestas, sondeo, etc)        |                             |                    |                         |                        |  |                  |
| Alimentación                               |                             |                    |                         | 50.00                  | 5                                      | 250.00           |
| <b>TOTAL, DE GASTO DE RUBROS</b>           |                             |                    |                         |                        |  | 624.00           |
| <b>SUB TOTA (A+B+C+D)</b>                  |                             |                    |                         |                        |  | 3592.00          |
| <b>MÁS IMPUESTO (18%)</b>                  |                             |                    |                         |                        |  | 646.56           |
| <b>TOTAL</b>                               |                             |                    |                         |                        |  | 4238.56          |

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINEDU. Marco de buen desempeño docente [Internet]. 2018. 1–60 p. Available from: <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>
2. Minedu. Ley General de Educación N° 28044 [Internet]. Sobre Educación 2017 p. 1–36. Available from: [http://www.minedu.gob.pe/p/ley\\_general\\_de\\_educacion\\_28044.pdf](http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf)
3. Organización Mundial de la Salud. OMS | Actividad física [Internet]. WHO. World Health Organization; 2013 [cited 2021 Apr 27]. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
4. Bisquert Bover M, Ballester Arnal R, Gil Llarío MD, Elípe Miravet M, López Fando Galdón M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2020;1(1):351–60.
5. Organización Mundial de la Salud. OMS | Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Internet]. WHO. World Health Organization; 2013 [cited 2021 Apr 27]. Available from: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
6. Jacoby E, Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Rev Panam Salud Publica*. 2003;1(1):1–3.
7. Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Rodríguez Guzmán E. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores Latinoamericanos. *Rev Edu-Física*. 2015;1(1):1–9.
8. Organización Mundial de la Salud. Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19 [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 22]. p. 1–1. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
9. Camacho Cardenosa A, Camacho Cardenosa M, Merellano-Navarro E, A. Trapé Á, Brazo Sayavera J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Rev Espec Salud Pública*. 2020;94:1–9.
10. García Salirrosas EE, Sánchez Poma RA. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *An la Fac*

- Med [Internet]. 2020;19(3):301–7. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1014>
11. Hu NC, Chen JD, Cheng TJ. The associations between long working hours, physical inactivity, and burnout. *J Occup Environ Med.* 2016;58(5):514–8.
  12. Naczenski LM, de Vries JD, van Hooff MLM, Kompier MAJ. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *J Occup Health.* 2017;59(6):477–94.
  13. Infante Rivera L de J, Armada Pacheco JM, Sinche Crispín FV, Olivera Espinoza J. Síndrome de Burnout derivado del trabajo virtual en docentes universitarios: ¿ Percepción o efecto del COVID-19 ? *Bol Malariol y Salud Ambient.* 2021;1(1):1–7.
  14. Celio Pillaca J. Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID-19. *Puriq.* 2021;3(1):185–212.
  15. Córdova Encarnación PJ. La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020. *Repos Inst Univ Peru Union* [Internet]. 2021;1(1):1–76. Available from: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/4476>
  16. Valverde Asencios M. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. 2021;1(1):1–8.
  17. Corimanya Gamarra PE, Quintanilla Merma AA. Burnout y Calidad de Vida Laboral en Docentes de Instituciones Educativas de la Región de Arequipa, 2020. *Repos Inst Univ Cesar Vallejo* [Internet]. 2021;(1):1–77. Available from: <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
  18. Basińska-Zych A, Springer A. Physical Activity as a Moderator of a Relationship between Work-Related Hazards and Professional Burnout of Polish Academics. *Eurasian Bus Perspect.* 2020;91–111.
  19. Asif Ali, Asif Naveed Ranjha, Syed Mussawar Hussain Bukhari. Relationship Between Physical Activity and Burnout Among University Faculty in Pakistan. *J Bus Soc Rev Emerg Econ.* 2020;6(1):1–8.
  20. Ho Nam Y. The Effects of Korean Teachers' Physical Activity on Job Burnout. *J Korea Converg Soc.* 2019;10(6):1–11.
  21. Henrique de Moraes E, Laiz Damasceno M. Síndrome de burnout e nível de atividade

- física entre profesores de Educação Física. *Lect Educ Física Y Deport.* 2021;1–10.
22. Rojas Quirós J. Nivel de actividad física y su relación con el síndrome de burnout en docentes de I y II ciclos de la educación general básica. *Rev Académica Educ.* 2017;1:1–14.
  23. Rosselli P. La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes: Recomendaciones en la salud y en la enfermedad. PANAMERICANA. 2008. 169–172 p.
  24. Bouchard C, Steven B, Haskell W. *Physical Activity and Health* [Internet]. Segunda ed. Vol. 1. 2012 [cited 2021 Jul 31]. 10–93 p. Available from: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=bouchard+physical+activity&ots=11z23GseB\\_&sig=hvXffu\\_Bvc2YMHcLxejSDVUm3BE#v=onepage&q=bouchard+physical+activity&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=bouchard+physical+activity&ots=11z23GseB_&sig=hvXffu_Bvc2YMHcLxejSDVUm3BE#v=onepage&q=bouchard+physical+activity&f=false)
  25. Cabello C. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Universidad César Vallejo. 2018.
  26. Sirard J, Pate R. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sport Med* [Internet]. 2001 [cited 2021 May 8];31(6):439–54. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11394563/>
  27. Martínez D, Martínez V, Del Campo J. Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gac Sanit.* 2009;23(6):512–7.
  28. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol.* 2007;10(1):48–52.
  29. IPAQ. Guidelines for Data Processing and Activity Questionnaire. Vol. 68, *Acta Crystallographica Section E: Structure Reports Online.* 2012.
  30. Maslach C. Comprendiendo el Burnout. *Cienc Trab.* 2009;1(1):23–9.
  31. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry.* 2016;15(2):103–11.
  32. Barraza Macías A, Jaik Dipp A. Estrés, burnout y bienestar subjetivo. *Instituto Universitario Anglo Español.* 2011. 1–292 p.

33. Moreno Jiménez B, Rodríguez Muñoz A, Garrosa Hernández E, Morante Benadero M. Breve historia del burnout a través de sus instrumentos de evaluación. Editor Zaragoza [Internet]. 2005;1(1):1–20. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/256296176\\_Breve\\_historia\\_del\\_burnout\\_a\\_traves\\_de\\_sus\\_instrumentos\\_de\\_evaluacion\\_-2](https://www.researchgate.net/publication/256296176_Breve_historia_del_burnout_a_traves_de_sus_instrumentos_de_evaluacion_-2)
34. Tifner S, Martín P, Albanesi de Nasetta S, Bortoli M. Burnout en el colectivo docente. *Stud Rev humanidades*. 2006;12(12):279–91.
35. Aldrete Rodríguez MG, Pando Moreno M, Aranda Beltrán C, Balcázar Partida N. Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investig en Salud*. 2003;V(1):0.
36. Restrepo-Ayala NC, Colorado-Vargas GO, Cabrera-Arana GA. Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín, Colombia, 2005. *Rev Salud Publica*. 2006;8(1):63–73.
37. Fernández M. Desgaste psíquico en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Repos Inst Univ Lima*. 2002;1(005):1–40.
38. Salanova M, Llorens S, Cifre E, Martínez IM, Schaufeli WB. Perceived collective efficacy, subjective well-being and task performance among electronic work groups: An experimental study. *Small Gr Res*. 2003;34(1):43–73.
39. Carraro A, Scarpa S, Gobbi E, Bertollo M, Robazza C. Burnout and self-perceptions of physical fitness in a sample of Italian physical education teachers. *Percept Mot Skills*. 2010;111(3):790–8.
40. Sane MA, Devin HF, Jafari R, Zohoorian Z. Relationship Between Physical Activity and It's Components with Burnout in Academic Members of Daregaz Universities. *Procedia - Soc Behav Sci* [Internet]. 2012;46:4291–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.242>
41. Gonçalves Ferreira E, Cascaes Da Silva F, Grazielle BENTO G, Soleman Hernandez SS, Manoel Bernardo V, Da Silva R. Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em professores. *Educ Física y Deport*. 2016;34(2):309–30.
42. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Education MGH, editor. 2018. 1–728 p.
43. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Rivera O. La investigación científica. Una

- aproximación para los estudios de posgrado. 2005. 1–131 p.
44. Iwanicki E, Schwab R. A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. *Educ Psychol Meas.* 1981;41(1):1167–73.
  45. Jélvez C, Ibáñez J, Olivares V. Validez factorial del Maslach Burnout Inventory human services en profesionales Chilenos. *Cienc Trab.* 2011;41(1):176–80.
  46. Zamora M. Propiedades psicométricas del Inventario de Burnout de Maslach en docentes de instituciones educativas estatales de La Esperanza, Perú 2021 [Internet]. 2021. Available from: [http://www.gonzalezcabeza.com/documentos/crecimiento\\_microbiano.pdf](http://www.gonzalezcabeza.com/documentos/crecimiento_microbiano.pdf)
  47. Craig C, Marshall A, Sjöström M. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381–95.
  48. Flores M, Roman A. Ejercicio físico, ansiedad e imagen corporal en mujeres universitarias de la ciudad de Arequipa. Vol. 1, Repositorio Universidad Católica San Pablo. Universidad Católica San Pablo; 2020.

# **ANEXOS**

## ANEXO N°1: Matriz de consistencia

| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA  | OBJETIVOS   | HIPÓTESIS  | VARIABLES   | METODOLOGÍA  | POBLACIÓN Y MUESTRA   |
|---|---|--|---|--|---|
| <p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el nivel de actividad física en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión despersionalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre el nivel actividad física y la dimensión realización personal en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021?</li> </ul> | <p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación entre el nivel actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de actividad física en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- Identificar el nivel de síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión despersionalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- Identificar la relación entre el nivel actividad física y la dimensión realización personal en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> </ul> | <p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p><b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y el síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- <b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- <b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la dimensión despersionalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- <b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y la dimensión despersionalización del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- <b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la dimensión realización personal del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> <li>- <b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y la dimensión realización personal del síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021.</li> </ul> | <p><b>VARIABLE 1°</b></p> <p>Actividad física</p> <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades vigorosas</li> <li>- Actividades moderadas</li> <li>- Caminatas</li> </ul> <p><b>VARIABLE 2°</b></p> <p>Síndrome de burnout</p> <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agotamiento emocional</li> <li>- Despersionalización</li> <li>- Realización personal</li> </ul> | <p><b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b></p> <p>El presente estudio se concibe en el método hipotético-deductivo.</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN</b></p> <p>El estudio es de enfoque cuantitativo.</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Es de tipo aplicada.</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Es de nivel descriptivo-correlacional y de corte transversal.</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b></p> <p>El estudio tiene un diseño observacional.</p> | <p><b>POBLACIÓN</b></p> <p>La población de estudio estará conformada por 110 docentes que trabajan en el colegio 20188 Centro de Mujeres entre el 10 de agosto a 10 de setiembre del año 2021.</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>La muestra abarcará a todos los 110 docentes, considerando los criterios de inclusión y exclusión.</p> <p><b>MUESTREO</b></p> <p>El muestreo será no probabilístico por conveniencia.</p> |

**ANEXO N°2: Instrumentos**

**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**1. DATOS GENERALES**

**a) Género**

Masculino

Femenino

**b) Edad**

30 a 40 años  41 a 50 años  51 a 65 años

**c) Estado civil**

Soltero(a)

Casado(a)

Separado(a)

Viudo(a)

**d) Condición laboral**

Contratado

Nombrado

**e) Tiempo en servicio**

Entre 1 a 5 años

Entre 6 a 10 años

Más de 10 años

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ahora le voy a preguntar acerca del tiempo que usted fue físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, lo que hace como parte de sus oficios en casa, en el jardín o terreno que tenga alrededor de su vivienda, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, para ejercicio, deporte o recreación.

Ahora, piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa → *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días** actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Otra vez piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o bailar? No incluya caminatas.

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Ahora, piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo y en la casa, caminar para ir de un sitio a otro, y cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ **días por semana**

No caminó      **➔** *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo en total pasó usted en uno de esos días **caminando**?

\_\_\_\_\_ **horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, en la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amistades, leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

\_\_\_\_\_ **horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

## CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verdídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma: (0) Nunca; (1) Alguna vez al año o menos; (2) Una vez al mes o menos; (3) Algunas veces al mes; (4) Una vez a la semana; (5) Varias veces a la semana; y (6) A diario

Por favor señale el número que considere más adecuado

| ITEMS  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado  |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado                         |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fueran objetos impersonales                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 8. Siento que mi trabajo me está desgastando   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. Siento que me he hecho más duro con la gente   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. Me siento muy enérgico en mi trabajo   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. Me siento frustrado por el trabajo   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo  |   |   |   |   |   |   |   |
| 15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente |   |   |   |   |   |   |   |
| 16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa  |   |   |   |   |   |   |   |
| 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo  |   |   |   |   |   |   |   |
| 18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas                                     |   |   |   |   |   |   |   |

## **ANEXO N°3: Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

**Título del proyecto:** Actividad física y síndrome de burnout en docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres durante la pandemia, Cañete 2021”.

**Nombre del investigador principal:** Sagmer Gauss Meza Ramírez

**Propósito del estudio:** El estudio tiene el propósito de conocer su nivel de actividad física a través de la información de los ejercicios y/o deportes que realiza en su rutina diaria y conocer la percepción que tiene acerca su trabajo para posteriormente determinar si hay una relación entre la práctica de actividad física que realiza con la percepción que tiene de su trabajo.

**Participantes:** Los participantes son los docentes del colegio 20188 Centro de Mujeres.

**Participación:** La participación en el estudio implica dar su consentimiento para el llenado de dos cuestionarios, uno de actividad física a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el otro de Síndrome de Burnout a través del Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI); el tiempo que le tomara en llenar los cuestionarios es de 10 a 15 minutos.

**Participación voluntaria:** La participación es voluntaria a través de su consentimiento, si usted desea puede aceptar o no participar en el estudio.

**Beneficios por participar:** El beneficio por contar con su participación, es que, a partir de la información adquirida, usted estará aportando a la creación de nuevos conocimientos de la salud en la labor docente, por tanto, permitirán el desarrollo de estrategias preventivo promocionales para la preservación y mejora de la salud de los docentes y la sociedad.

**Inconveniente y riesgos:** El estudio no presenta inconvenientes y riesgos que afectan la integridad de los participantes, puesto que solo se solicitará el llenado de dos cuestionarios,

además el participante tendrá la potestad de decidir si desea participar o no, y de retirarse del estudio si así lo decidiera.

**Costo por participar:** La participación en el estudio no tiene ningún costo.

**Remuneración por participar:** Si usted acepta participar en el estudio no recibirá ninguna compensación económica por haber participado en el estudio.

**Confidencialidad:** Toda información recopilada de los participantes a través de los cuestionarios serán almacenados de manera anónima y confidencial, ya que los datos obtenidos serán codificados en una base de datos en Excel que estará restringido al público en general, puesto que contará con una clave de acceso que solo la conocerá el investigador del presente estudio y será el único que tenga acceso a la información, posterior al análisis de los datos se procederá con la eliminación de la base de datos contenidas en el Excel.

**Renuncia:** El participante tendrá la potestad de decidir renunciar de su participación durante el estudio si así lo decidiera.

**Consultas posteriores:** Si desea obtener mayor información acerca del estudio puede comunicarse con el investigador al correo “Atilaz\_15@hotmail.com” o al número “931903583”.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01 – 706 5555 anexo 3286.

### **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

\_\_\_\_\_  
**Nombre del participante**

**DNI:**

\_\_\_\_\_  
**Nombre del investigador**

**DNI:**