

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout y características
sociodemográficas en trabajadores de una empresa privada de
transportes, Los Olivos, 2022

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORA

Cristina Keyla Zamora Ubilluz

ASESOR

Fernando Agustin Bravo Rebatta

Lima, Perú

2024

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos de los Autores

Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores

Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 146-2024

En la ciudad de Lima, a los nueve días del mes de Setiembre del año dos mil veinticuatro, siendo las 11:00 horas, la Bachiller Zamora Ubilluz, Cristina Keyla sustenta su tesis denominada **“IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout y características sociodemográficas en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022.”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|----------------------|
| 1.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Vladimir Michael Colcas Acuña | APROBADO : MUY BUENO |
| 3.- Prof. Sofia Coz Contreras | APROBADO : MUY BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Fernando Agustin Bravo Rebatta

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 11:55 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : MUY BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio
Presidente



Prof. Vladimir Michael Colcas Acuña



Prof. Sofia Coz Contreras



Prof. Fernando Agustin Bravo Rebatta

Lima, 09 de Setiembre del 2024

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 20 de julio del 2024

Señor
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **“IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout y características sociodemográficas en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022”**, presentado por **Cristina Keyla Zamora Ubilluz** con (Código de estudiante: **2017100413**, DNI **75521668**) para optar el título profesional de **Licenciado en Nutrición y Dietética** ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de **5%** (cinco por ciento). Por tanto, en mi condición de asesor, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Fernando Agustín Bravo Rebatta
DNI N°: 06865510
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3054-3762>
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

IMC, HÁBITOS ALIMENTARIOS, SÍNDROME DE BURNOUT Y
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN TRABAJADORES DE
UNA EMPRESA PRIVADA DE TRANSPORTES, LOS OLIVOS, 2022

DEDICATORIA

A Dios, por ser el guía de mi camino; a mis padres y mi hermana, por su apoyo y sacrificio en esta larga etapa de vida universitaria. Sin ellos jamás lo hubiera logrado; a mi “Luna”, por enseñarme el amor incondicional y a todos los que fueron parte de este camino (compañeros de vida). También, a mi paciente asesor de tesis.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme cumplir mi sueño; y mi asesor de tesis, por su apoyo y paciencia a lo largo de este camino.

RESUMEN

Objetivo: El objetivo principal del presente estudio es encontrar la asociación entre las variables sociodemográficas, el índice de masa corporal, los hábitos alimentarios y el síndrome de Burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes.

Materiales y métodos: El tipo de estudio es observacional, y analítico; el diseño es de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 167 trabajadores de una empresa privada de transportes en el distrito de Los Olivos. **Resultados:** Se identificó la asociación significativa ($p=0,025$) entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios. También, se estableció la asociación significativa ($p=0,025$) entre las tres dimensiones del síndrome de burnout y el índice de masa corporal, tales como la dimensión de cansancio emocional ($p=0,003$), la despersonalización ($p=0,001$) y la realización personal ($p=0,025$). Así mismo, se identificó la asociación significativa ($p=0,021$) entre sus tres dimensiones del síndrome de burnout y los hábitos alimentarios, tales como la dimensión de cansancio emocional ($p=0,021$), la despersonalización ($p=0,031$) y la realización personal ($p=0,040$). **Conclusiones:** Los datos evidencian índices altos en la dimensión de agotamiento emocional y despersonalización; y bajo, en la realización personal, lo que concluye que los trabajadores sí cumplen con el diagnóstico para determinar el síndrome de Burnout con el cuestionario de Maslach Burnout Inventory; asimismo, en el índice de masa corporal, la mayoría de los trabajadores con un índice de masa de sobrepeso se relacionan con inadecuados hábitos alimentarios.

Palabras clave: índice de masa corporal, hábitos alimentarios, síndrome de Burnout, agotamiento emocional y despersonalización.

ABSTRACT

Objective: The main objective of the present study is to find the association between sociodemographic variables, body mass index, eating habits and Burnout syndrome in workers of a private transportation company. **Materials and methods:** Type of study is observational and analytical; The design is cross-sectional. The sample was made up of 167 workers from a private transportation company in the district of Los Olivos. **Results:** A significant association ($p=0.025$) was identified between body mass index and eating habits. A significant association ($p=0.025$) was also identified between the three dimensions of burnout syndrome and the body mass index, such as the dimension of emotional exhaustion ($p=0.003$), depersonalization ($p=0.001$) and personal accomplishment ($p=0.025$). Likewise, the significant association ($p=0.021$) was also identified between its three dimensions of burnout syndrome and eating habits, stories such as the dimension of emotional exhaustion ($p=0.021$), depersonalization ($p=0.031$) and personal fulfillment ($p=0.040$). **Conclusions:** The data show high rates in the dimension of emotional exhaustion and depersonalization; and low in personal achievement, which concludes that the workers do comply with the diagnosis to determine Burnout syndrome with the Maslach Burnout Inventory questionnaire, in the body mass index, the majority of workers with an overweight mass index are related with inappropriate eating habits.

Keywords: body mass index, eating habits, Burnout syndrome, emotional exhaustion and depersonalization

ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	0
1.1 Situación problemática.....	0
1.2 Formulación del problema.....	2
1.2.1 Problema general	2
1.2.2 Problemas específicos.....	2
1.3 Justificación de la investigación	2
1.4 Objetivos de la investigación	2
1.4.1 Objetivo general	2
1.4.2 Objetivos específicos.....	3
1.5 Hipótesis.....	3
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1 Antecedentes de la investigación.....	4
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	4
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	6
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1 Índice de masa corporal	9
2.2.2 Hábitos alimentarios	9
2.2.5 El estrés	10
2.2.6 El síndrome de burnout	10
2.2.7 Relación entre estrés y burnout.....	10
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS	12
3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación	12
3.2 Población y muestra	12
3.2.1 Tamaño de la muestra.....	12
3.2.2 Selección del muestreo	12
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	13
3.3. Variables.....	13
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	13
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	15
3.4.1 Plan de recolección de datos.....	15
3.4.2 Control de calidad de la recolección de datos.....	15
3.4.3 Instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información.....	16
3.5.1 Plan de análisis	16
3.5.2 Interpretación de la información.....	17
3.6. Ventajas y limitaciones.....	17

3.7. Aspectos éticos.....	17
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	19
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	27
5.1. Discusión.....	27
5.2. Conclusiones	29
5.3. Recomendaciones	30
REFERENCIAS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Permanencia y lugar de los evaluados.....	13
Tabla 2. Puntaje sobre hábitos alimentarios	14
Tabla 3. Puntaje del cuestionario de Maslach (burnout).....	14
Tabla 4. Descripción de las variables sociodemográficas	19
Tabla 5. Descripción de las variables IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout	20
Tabla 6. Asociación de las variables sociodemográficas con el IMC.....	21
Tabla 7. Asociación entre hábitos alimentarios y variables sociodemográficas.....	22
Tabla 8. Asociación de las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios ...	23
Tabla 9. Asociación de las variables sociodemográficas y el síndrome de burnout....	24
Tabla 10. Asociación entre la variable IMC y los hábitos alimentarios	Error! Bookmark not defined.
Tabla 11. Asociación entre la variable síndrome de burnout y el IMC	Error! Bookmark not defined.
Tabla 12. Asociación entre las variables síndrome de burnout y hábitos alimentarios	Error! Bookmark not defined.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los adultos en el Perú presenta un exceso de peso (sobrepeso y obesidad), generado, entre otras causas, por la mala alimentación. La población prioriza la comida con alto valor energético, basado en abundantes carbohidratos y grasas. En cambio, la ingesta de alimentos fuentes de proteína, fibra, vitaminas y minerales son deficitarios, tales como los de origen animal, cereales integrales, frutas y verduras, respectivamente. Los hábitos alimentarios están fuertemente distorsionados, lo cual es ocasionado por factores como la pobreza, la vida agitada, el fácil acceso a la comida rápida, la escasa actividad física, etc., que conducen a un menor interés por la comida saludable.

Además, se cree que las amenazas pueden ser una fuente de tensión laboral, lo cual empeora la sanidad física e intelectual del personal tanto dentro como fuera del centro laboral. Esto produce el síndrome de burnout, que está incluido en la nosología de la Organización Mundial de la Salud. El estrés crónico, específicamente resultante en el lugar de trabajo y que no se ha afrontado de manera exitosa, se caracteriza por tener tres dimensiones: los sentimientos de falta de energía o agotamiento, el aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto a este, y la sensación de ineficacia y de falta de realización (1).

En el presente estudio, se pretende encontrar la asociación entre las variables descritas. El estudio se realizará haciendo uso de herramientas como la balanza y el tallímetro. Asimismo, se empleó un cuestionario de hábitos alimenticios validado por juicios de expertos y una prueba piloto con 25 participantes, con lo cual se obtuvo la validez apropiada de alfa de Cronbach, el Cuestionario de Maslach Burnout Inventory y las variables sociodemográficas.

Por último, la finalidad del estudio consiste en encontrar la asociación entre las cualidades sociodemográficas, el índice de masa corporal, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una compañía privada de transportes en el distrito de Los Olivos en el 2023.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación problemática

A nivel mundial, uno de cada dos adultos es obeso. Se trata de una epidemia que perjudica también a la población peruana. En el Perú, la obesidad afecta al 14,8% de hombres y al 24,7% de las mujeres, y provoca graves y alarmantes problemas de salud. El estado nutricional de un individuo puede reflejarse en el equilibrio entre el suministro de alimentos y las necesidades nutricionales, lo que permitirá el uso de los alimentos fundamentales para mantener el cuidado y contrarrestar el daño. En precisión, el estado nutricional se puede calcular mediante mediciones antropométricas, bioquímicas y clínicas. El índice de masa corporal (IMC) es una medida antropométrica que se puede utilizar para establecer si una persona tiene delgadez, es eutrófica, o si padece sobrepeso u obesidad. En el 2016, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) afirmó que el estrés laboral se manifiesta a través de reacciones físicas y emocionales relacionadas con las demandas percibidas de los empleados sobre sus conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes hacia un trabajo exigente (2).

Por otro lado, a nivel nacional, se cuenta con aproximadamente 16.5 millones de trabajadores, de los cuales el 62,2% está en el sector privado. El desarrollo de dicho sector se fundamenta en el aumento de las ganancias y el buen desempeño de sus trabajadores (activo más importante); sin embargo, en ocasiones, la ampliación profesional demanda tareas exigentes que frenan el logro de los intereses. Para conseguir el propósito, los colaboradores deben procurar un adecuado IMC, buenos hábitos alimenticios, y el equilibrio en cuanto al estrés. Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2019 demostró que 264 millones de trabajadores padecieron problemas de salud por causas del estrés, lo cual impactó negativamente en su desempeño y su productividad laboral. Esta realidad podría ayudar a generar un cambio en la forma de pensar de los empresarios y a promover políticas públicas de salud y seguridad alimentaria en el sitio de trabajo, con lo cual se evitaría una población trabajadora con futuras enfermedades crónicas (3).

Además, el excesivo peso corporal afecta a la población mundial. Al respecto, la OMS mencionó que, en el 2014, había más de 1900 millones de personas mayores de 18 años con sobrepeso y, entre ellos, 600 millones padecían obesidad (3). Así también, diversos estudios coincidieron en señalar la alta tasa de prevalencia del sobrepeso y de la obesidad, así como el incremento en los valores de la circunferencia abdominal, que significa el incumpliendo los estándares de la OMS, en trabajadores del área administrativa de diversas empresas peruanas. Al respecto, Potocka y Moscicka, en el 2011, y Yau y Potenza, en el 2013, postularon que el sobrepeso y la obesidad en la población económicamente activa están vinculados con diversos factores, entre los cuales se considera el estrés y los hábitos alimentarios (3). Incluso, algunos estudios sugirieron que el estrés laboral incrementa la probabilidad del aumento de peso entre los hombres que tiene un IMC mayor de 27 kg/m² y predice la pérdida de peso entre hombres con un IMC menor a 22 kg/m², tal como señalaron, en el 2006, Kivimäki et al. (3).

Por otro lado, las costumbres alimentarias se heredan; entre estas la ubicación geográfica, el clima, la vegetación, las condiciones regionales, las costumbres y las experiencias. Ocurre del mismo modo con los alimentos y la alimentación, que aportan las calorías, las vitaminas, los minerales, etc., necesarios para estar sano y fuerte, y realizar las actividades cotidianas, ya sea actividad física, trabajo, estudio, etc. En este sentido, una alimentación escasa, excesiva o desequilibrada puede tener consecuencias muy graves como la desnutrición y el exceso de peso, y contribuir a la

aparición de enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes mellitus tipo II, la hipertensión arterial, las dislipidemias, el cáncer, etc. (2).

En el 2016, la OMS informó que el 79% de peruanos tienen costumbres alimenticias desfavorables y, por lo tanto, padecen sobrepeso (3). Además, se estima que 3 millones de peruanos padecen enfermedades crónicas, lo que produjo conmoción, dada la vulnerabilidad frente al Estado de emergencia por la COVID-19. Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) analizó las causas económicas, ambientales, sociales y su posterior desarrollo conductual y biológico en diferentes etapas de la vida, dado el riesgo de desarrollar ciertos tipos de enfermedades crónicas (3). Estos comúnmente se presentan en los adultos y están asociados con una ingesta elevada de grasas saturadas y cloruro de sodio, así como el menor consumo de frutas y verduras, y la falta de ejercicio (3).

En el Perú, ocurre lo mismo. Mayoritariamente, se consume alimentos altos en carbohidratos. Se suele comer pocas frutas y verduras, y se busca satisfacer el hambre buscando principalmente los alimentos más económicos. Según una investigación del Instituto de Análisis y Comunicación, solo el 33% de los peruanos consumen ensaladas todos los días; el 52%, vegetales una o dos veces por semana, y el 7%, vegetales una vez al mes (3). Diversos estudios científicos en países más desarrollados obtuvieron resultados extravagantes por el incremento de sobrepeso y obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, además del incremento de colesterol, dislipidemias, cáncer, etc. (3).

Por otro lado, la OMS, en el año 2000, mencionó el síndrome de burnout como un riesgo de la salud, ya que interfiere con el rendimiento laboral, afecta la salud mental y causa fatiga sustancial, depresión, ansiedad y falta de motivación, como fue evidente también en otros estudios (3). Al respecto, una encuesta realizada entre educadores de la salud situó la tasa de agotamiento en un 15.4% (3). Como se observa, el también denominado "síndrome de quemado" es una consecuencia del estrés laboral de larga duración y se manifiesta en tres aspectos: fatiga crónica, agotamiento e insatisfacción. Al respecto, el Instituto Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi (INSMHN) realizó una investigación para conocer la repercusión de la epidemia en el bienestar mental de los adultos que viven en Lima, y evidenció que el 52.2% de la población de Lima Metropolitana padece de estrés, de moderada a severa intensidad (3). La investigación fue realizada sobre una muestra de 1823 personas, contactadas a través de llamadas telefónicas. Esta no es una enfermedad, pero puede tornarse en un trastorno mental cuando la persona estresada empieza a desarrollar cuadros de ansiedad y depresión. Estos casos requieren de un tratamiento especializado y, algunas veces, incluso de medicación (3).

Estas situaciones afectan directamente a los trabajadores. Les producen enfermedades no transmisibles tales como la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición. Esto ocurre porque descuidan sus hábitos alimentarios: muchos trabajadores no cuentan con lugares de expendio de comida saludable y suelen comer en lugares públicos en los cuales las preparaciones son altas en carbohidratos y grasas (para saciar el hambre), pero deficientes en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Además, están expuestos al estrés laboral. Estos dos factores, en conjunto, perjudican su condición corporal y emocional por la cantidad de tareas asumidas en extenuantes jornadas de trabajo. Por tanto, surge la siguiente pregunta: ¿cuáles son las características sociodemográficas, el IMC, el síndrome de burnout y los hábitos alimentarios en los trabajadores de una empresa privada de transportes?

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

El problema general es el siguiente: ¿existe relación entre el índice de masa corporal, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?

1.2.2 Problemas específicos

Los problemas específicos son los que siguen:

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?
- ¿Cuáles son las características del IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?
- ¿Existe relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout con las variables sociodemográficas?
- ¿Existe relación entre el IMC y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?
- ¿Existe relación entre el IMC y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?
- ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022?

1.3 Justificación de la investigación

A fin de identificar los problemas y medir su asociación se buscó realizar el estudio en una empresa de transportes del distrito de Los Olivos. Para ello, se diagnosticó, en los trabajadores, el IMC; se aplicó el cuestionario de Hábitos alimentarios, y, por último, se aplicó el test del cuestionario de Maslach Burnout Inventory para confirmar si existe relación entre cada una de las tres variables (ver Anexo 9). En lo metodológico, este estudio fue innovador, debido a que no hay estudios de ámbito nacional que aborden las variables índice de masa corporal, hábitos alimentarios y síndrome de burnout (1).

De encontrarse la relación entre el IMC, los hábitos alimenticios y el síndrome de burnout, en el futuro, se podrá generar hábitos de vida saludable. Asimismo, se impulsará una política pública de difusión y precaución, primero a nivel de la institución donde se realizó el estudio, y, luego, a un mayor nivel, mediante la promoción de campañas de alimentación saludable, asesorías psicológicas y fomento de la actividad física durante las horas de la jornada laboral de al menos unos 15 minutos al día.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

El objetivo general consiste en determinar si existe relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.

1.4.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos son los que siguen:

- Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.
- Describir las características del IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.
- Determinar si existe asociación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout con las variables sociodemográficas.
- Determinar si existe relación entre índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.
- Determinar si existe relación entre el IMC y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.
- Determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.

1.5 Hipótesis

La hipótesis general es la siguiente:

- Ho: No existe relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.
- Hi: Existe relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en los trabajadores de una empresa privada de transportes en Los Olivos en el 2022.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Se realizó la búsqueda bibliográfica de los antecedentes del 2020 hasta el 2023 en las plataformas Scielo, Google Scholar y PubMed. Se hallaron antecedentes internacionales y nacionales, los cuales se detallan, a continuación, en orden cronológico.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Samhat et al. (6), en el año 2020, establecieron que la mayoría de las enfermeras (78,2%) tenían hábitos alimentarios irregulares, con un número significativamente reducido de comidas principales durante el día y un mayor número de meriendas por la noche ($p < 0,05$). Los *snacks* más consumidos durante el turno de noche de esta población fueron dulces y patatas fritas. Los hallazgos resaltaron que el IMC y la circunferencia de la cintura aumentaron significativamente con el aumento de los años de empleo ($r = 0,175$; $p < 0,05$) y las horas acumuladas de turnos nocturnos en el transcurso de la historia laboral ($r = 0,135/p < 0,05$) (6).

Asimismo, Rezaie (7), en el año 2020, realizó un estudio cuyo propósito fue explorar la relación entre la composición corporal, el nivel de actividad física y el riesgo de agotamiento. Los residentes de odontología graduados fueron seguidos durante los primeros 18 meses de formación de residencia. Además, los participantes fueron evaluados cada tres meses según medidas de autoinforme de actividad física y síntomas de agotamiento. Los resultados preliminares de este estudio en curso indicaron una asociación positiva débil entre el IMC inicial y los síntomas de agotamiento en el transcurso del tiempo, pero esta no fue significativa ($p = 0,16$). También, se encontró una correlación negativa débil entre la actividad física general y los síntomas de agotamiento ($p = 0,06$). (7)

Por su parte, Utter (8), en el 2023, estableció que, en una gran empresa de atención médica con un total de 501 empleados, casi el 50% del personal de atención médica informó algún nivel de agotamiento (datos no mostrados). Al igual que con las medidas dietéticas, las puntuaciones medias de agotamiento fueron similares en todos los roles laborales ($p = 0,07$). El autor demostró que existe una correlación negativa entre una buena nutrición y el agotamiento en una variedad de medidas. Específicamente, aquellos que informaron que su dieta general era excelente o muy buena alcanzaron puntuaciones de agotamiento más bajas (media, 2,4) que aquellos que calificaron su dieta como regular o mala (media, 3,0). Asimismo, aquellos que comieron las porciones recomendadas de frutas y verduras reportaron puntuaciones de fatiga más bajas que los que no cumplieron con las recomendaciones ($p = 0,03$ y $p = 0,01$, respectivamente). (8)

Asimismo, Nieto-Ortiz et al. (9), en su estudio del año 2021, señalaron que el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios en el trabajo cambia con el aumento de la carga académica, y los resultados pueden ser malos debido a la ingesta excesiva de alimentos y alimentos grasos, lo que puede provocar sobrepeso u obesidad. Para ello, aplicaron la comparación de indicadores de nutrición y peso entre estudiantes del semestre de la maestría en Educación Física de Atlantic University en 2019. En una muestra de 110 estudiantes, se observaron cambios en la conducta alimentaria y los síntomas físicos durante y después de la hospitalización en asociación con la obesidad. Finalmente, Nieto-Ortiz et al. establecieron que, para promover un estilo de vida

saludable, es importante educar a los estudiantes universitarios sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable (9).

Por otro lado, Acosta (10), en el 2020, elaboró un estudio en el cual aplicó una investigación descriptiva-observacional. En este, participaron 118 individuos pertenecientes al cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi, en Ecuador, con un rango de edad de 35 a 59 años. Se realizó este estudio con el fin de observar cómo los hábitos alimenticios afectaban al IMC de las personas. Se observó que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios y que son las mujeres el grupo que más sobresa. De igual manera ocurre con el IMC: más de la mitad de la población encuestada sufre de sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tienen la mayor prevalencia de sufrir obesidad; y los hombres, de padecer sobrepeso (10).

Asimismo, Jiménez (11), en el 2021, recopiló información mediante la Encuesta de comportamiento de salud de los jóvenes (ENHASA). Se compilaron mediciones acústicas de adultos jóvenes y se catalogaron con la referencia del IMC. El cuestionario fue respondido por 421 padres de adolescentes con una edad promedio de 12 años; el 21,1% tenía sobrepeso y el 19,7% obesidad. A medida que aumentó la categoría de IMC, disminuyó la puntuación de la dimensión de actividad física (peso normal: 6,36%; obesidad: 4,45%; $p = 0,001$). Las otras tres dimensiones tampoco mostraron diferencias significativas en las puntuaciones entre el peso normal y la obesidad. Con un 40,8% de la muestra del estudio con sobrepeso, la actividad física fue el comportamiento modificable más asociado con el IMC (11).

Por su parte, Yaguachi et al. (12), en el 2023, estudiaron la presencia del síndrome de burnout, y examinaron el estado nutricional y la conducta alimentaria de un grupo de trabajadores de la salud, conformado por 141 mujeres y 91 varones. En cuanto a la conducta alimentaria, esta se caracterizó por un consumo bajo en lácteos y fibra. También, hubo un 78% de exceso peso y un riesgo cardiovascular del 91%. Además, en las tres subescalas que valora la presencia del síndrome de burnout, se pudo observar que tanto los componentes del cansancio emocional y la despersonalización fueron bajos (60.9% y 53.6%, respectivamente), mientras que la dimensión de realización personal fue alta (61.3%) (12).

Finalmente, Soza y Depaula (13), en el 2022, establecieron que los problemas psicológicos son una fuente de estrés laboral. Por ello, estudiaron la presencia de burnout severo (SBO, ocupacional burnout o trabajador burnout) entre los miembros de los organismos de seguridad popular. En su investigación, demostraron que esta población muestra altos niveles de estrés. En cuanto al nivel de la enfermedad, describieron la prevalencia y relación entre la SBO y otras conductas negativas entre los empleados del Servicio Penitenciario Federal (SPF) de Argentina. La investigación se realizó mediante análisis descriptivos, integrales, comparativos y correlacionales, y del IMC), aplicados a 151 trabajadores, 88 hombres y 63 mujeres de 22 a 52 años. La prevalencia de burnout fue de 6,62%, mientras que los resultados por dimensiones fueron los siguientes: tabaquismo (37,09%), tabaquismo pasivo (70,20%), sobrepeso (45,03%) y obesidad (44,37%).

Asimismo, en el estudio de Sosa y Depaula (13), las dimensiones del burnout mostraron que las diferencias entre grupos indican un mayor nivel de agotamiento emocional en el tratamiento y funciones de tratamiento de los fumadores pasivos y los que consumen menos frutas y verduras semanalmente. Asimismo, hubo mayor despersonalización en los sujetos que actualmente fuman. Del mismo modo, hubo menor realización personal en personas obesas, fumadores pasivos, fumadores actuales, fumadores moderados; en aquellos que consumen menos frutas y verduras cada semana, y en aquellos que padecen obesidad (13).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cruz y Medina (14), en el 2021, se propusieron confirmar la similitud entre el síndrome de burnout hospitalario y el IMC. Su estudio fue realizado en el Edificio Hospitalario II-1 de Aplao, provincia de Castilla. Según el Decreto Ministerial N° 622-2020, se consideraron todos los trabajos realizados en Arequipa (a excepción de las zonas COVID-19) para conexiones y secciones transversales. Los cambios se investigaron utilizando encuestas como método, el formato de recopilación de datos y la prueba Maslach Burnout Inventory (MBI) como herramienta. La relación de las variables se realizó mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson con un nivel de significancia del 5% (14).

Asimismo, Armenta (15), en el 2022, realizó un estudio aplicado a un equipo conformado por 50 enfermeras del Centro de Salud de Jaén. La información sobre hábitos alimentarios se recolectó a través de un cuestionario de 26 preguntas. Los valores fueron: hábitos saludables (26-35), promedio saludable (36-45) y no saludable (46-78). Según el criterio de expertos, el instrumento fue declarado válido ($p = 0.0313 < 0.05$); el coeficiente alfa de Cronbach fue 0.647; el rango de confiabilidad fue de alto nivel [0.61 - 0.80]. Además, sobre la base de la prueba Kendall Tau-c, con un valor de $p > 0,05$, se concluyó que no existe razón suficiente para concluir que el IMC esté asociado con los hábitos alimentarios. Adicionalmente, conforme con el IMC en la atención de los asistentes de la salud, la proporción de sobrepeso es muy alta y la proporción de grasa es muy baja. Entonces, no existe una correlación positiva entre los hábitos alimentarios y el IMC de los profesionales de enfermería en los establecimientos de salud en Jaén (15).

Por su parte, Onofre (16), en el 2022, abarcó una población total fue de 453 empleados de entre 20 y 60 años y su muestra aleatoria simple fue de 209. Para medir el estrés laboral, utilizó la escala DASS 21. Asimismo, se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios. Para evaluar el valor nutricional, empleó la antropometría, con los indicadores IMC y la circunferencia abdominal. Luego, aplicó Chi-cuadrado para el procesamiento estadístico de los datos. Los resultados muestran que el 55,5% no desarrolla estrés; el 57,9% tiene hábitos alimentarios regulares, y el 45%, sobrepeso; Según la circunferencia abdominal, el riesgo es alto (47,4%). Asimismo, no existe relación entre el nivel de estrés y el IMC de los trabajadores. Tampoco existe relación entre el nivel de estrés y el perímetro abdominal de los trabajadores. No obstante, sí existe relación entre los hábitos alimentarios y el IMC de los trabajadores. Finalmente, existe relación entre los hábitos alimentarios y la medida del perímetro abdominal de los trabajadores de la Municipalidad Provincial de San Román, Juliaca, 2021 (16).

Asimismo, Vélez (17), en el 2023, realizó un estudio de caso descriptivo de métodos mixtos de 59 empresas alimentarias. El análisis estadístico se realizó mediante SPSS-24 y análisis cualitativo con clasificación axial. Se identificó que los empleados consumen dos comidas principales en el lugar de trabajo, una de las cuales es proporcionada por el empleador, y que disponen de un comedor, y de bebidas calientes y agua gratuitas. En esta población, el 62,87% presenta sobrepeso y obesidad, según el IMC, y el 77,1%, según el porcentaje de grasa corporal. Su jornada laboral es de 10-12 horas, por lo que realizan poca actividad física y pasan mucho tiempo de pie en espacios reducidos. Tienen un bajo consumo de frutas y verduras, un alto consumo de carbohidratos, y algunos reportan un consumo recreativo de alcohol y tabaco, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y reduce la productividad laboral. Específicamente, los manipuladores de alimentos presentan un estado nutricional alterado como consecuencia de las prácticas alimentarias en las que están inmersos por las dinámicas de trabajo en el Servicio de Alimentación (17).

Por su parte, Mas y Guevara (18) investigaron la relación del síndrome de burnout con el desempeño de las enfermeras en el Hospital de Rioja en el 2020. Este estudio fue descriptivo de nivel correlacional transversal, porque describió las características de cada uno. Se estableció una variable que buscó relación entre ellos. La muestra estuvo compuesta por 30 enfermeras que laboran en aquel hospital, a quienes se aplicó una encuesta con dos cuestionarios. Los resultados de la prueba de normalidad mostraron que las pruebas estadísticas utilizadas fueron coeficientes no paramétricos de Rho y Chi cuadrado de Spearman. Se estableció que el 80% del personal de enfermería presentaba síndrome de burnout alto; y el 56,7%, mal desempeño.

Por otro lado, en la investigación de Mas y Guevara (18), se pudo confirmar que existe una relación significativa e inversa entre la despersonalización, el agotamiento emocional y la realización personal con el desempeño laboral. Se resalta la importancia de los valores. por debajo de $p = 0,050$, y se encontraron coeficientes negativos. Además, se encontró significancia asintótica entre las variables capacidad para el trabajo y síndrome de burnout para las variables sociodemográficas de tiempo de trabajo y nivel educativo, en las cuales la significancia fue menor a la condición establecida. Por último, se afirmó la hipótesis alternativa planteada, la cual indicó que existe relación significativa con el síndrome de Burnout y el desempeño laboral del personal de enfermería del Hospital de Rioja, 2020. Aquella fue significativa y de forma inversa (18).

Aguilar et al. (19), en 2023, evaluaron la relación entre el IMC y el estrés, la actividad física y los hábitos alimentarios en estudiantes de medicina. Su estudio fue observacional, descriptivo transversal. La muestra estuvo compuesta por 306 estudiantes de medicina de primero a sexto año: 153 con peso normal, 121 con sobrepeso y 32 con obesidad; la edad promedio fue 22 años. Se estudió el IMC y se aplicaron los siguientes cuestionarios: EPGE para estudiantes universitarios (universitarios peruanos), Cuestionario Internacional de Actividad Física (CIAF) y Cuestionario de Frecuencia Alimentaria Modificado de Reyes (CFAMR), para lo cual se empleó el *software* Google Forms. Se estableció que la proporción de personas con peso normal era del 50%, con sobrepeso del 39,5% y con obesidad del 10,5%. En cuanto a los hábitos alimentarios, las personas con IMC elevado consumían significativamente más refrescos ($p = 0,030$), carne ($p = 0,017$) y alcohol ($p = 0,005$); desayunaban con más frecuencia ($p = 0,037$) y menos legumbres ($p = 0,049$). Asimismo, los niveles de estrés fueron menores en los obesos ($p = 0,055$) y no hubo diferencia significativa en la actividad física (19).

Asimismo, Acosta (20), en el 2021, en una revisión sistemática, se propuso identificar la relación entre la obesidad, el sedentarismo y el burnout en un grupo de trabajadores. La búsqueda se realizó en plataformas como Scopus, EBSCO, SciELO, ScienceDirect, Dínale, ProQuest y Google Scholar. Se realizó utilizando estrategias booleanas para encontrar estudios adecuados para la investigación. Se encontraron 5869 artículos, de los cuales se seleccionaron 59 y 12 de ellos respondieron a la pregunta y objetivos. Los resultados mostraron que existe relación entre las variables de alta exigencia laboral, lo que conlleva una alta carga de trabajo. Se evidencia que los empleados son sedentarios y que esto les provoca estrés laboral crónico. Se concluyó que, en los últimos cinco años, las definiciones de las variables no han cambiado y que es importante realizar evaluaciones periódicamente para tener un control. De esta manera, se podrá mejorar la productividad de los trabajadores (20).

Por su parte, Vargas et al. (21), en el año 2021, realizaron un estudio cuantitativo, correlacional y transversal con una muestra de 38 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo. Empleó una encuesta en línea basada en el Maslach Burnout Inventory (MBI) y una encuesta de hábitos alimentarios revisada por

pares. En cuanto a las dimensiones del burnout, el desgaste emocional fue alto (36,8%), seguido de la realización personal, con un 21,1%; mientras que solo el 7,9% de los docentes estaban en riesgo de sufrir burnout debido a la dimensión despersonalización. Al evaluar los hábitos alimentarios de los docentes con alto riesgo de sufrir burnout, se encontró que consideran su alimentación poco saludable. Se encontró que, en comparación con los docentes con bajo riesgo de burnout, consumían menos alimentos como frutas y verduras, lácteos, legumbres, y alimentos azucarados y comidas rápidas. De acuerdo con los resultados obtenidos, se pudieron identificar dimensiones alteradas del síndrome de burnout que pueden ser preocupantes en los docentes universitarios, ya que estos presentaron un mayor porcentaje en la dimensión de agotamiento emocional, seguido de un nivel bajo de realización personal, las cuales se relacionaron con hábitos alimentarios inadecuados (21).

Meneses y Rodríguez (22), en el 2021, buscaron precisar la agrupación entre el IMC pregestacional, los hábitos alimentarios y el crecimiento de pesadez a partir de la semana 13 de gestación en el Centro Materno Infantil Juan Pablo I. El análisis de variables se realizó mediante tablas de frecuencia (medias y desviaciones estándar) y el análisis bivariado, a través de pruebas inferenciales de Chi cuadrado y Kruskal-Wallis. El nivel de significancia fue de 5%. De las 284 gestantes evaluadas, el 42,61% presentó sobrepeso u obesidad. Además, el 46,83% de la población aumentó de peso y el 35,21% tenía malos hábitos alimentarios. Cuando se correlacionó el IMC antes del embarazo con el aumento de peso, se encontró que el 65,48% y el 75,68% de las mujeres embarazadas que tenían sobrepeso y obesidad al inicio del estudio ganaron más peso, respectivamente. Finalmente, se observó que, a mayor edad y mayor número de hijos, el IPG también aumenta (22).

Por su parte, Marecos (23), en el 2021, empleó estudios correlacionales cuantitativos, observacionales y transversales para vincular los patrones de alimentación con el diagnóstico de sobrepeso. Se utilizó un cuestionario estructurado vía Google Forms, previamente validado por expertos. El hallazgo significativo fue que el 63% de los maestros padecían sobrepeso u obesidad, y los hombres tenían 1,5 veces más probabilidades que las mujeres de desarrollar estas condiciones. Asimismo, la edad, los hábitos alimentarios y la práctica de ejercicios físicos se relacionó con el sobrepeso y la obesidad (23).

Además, Armas, en el 2021, empleó métodos cuantitativos y un diseño no experimental, descriptivo y correlacional para determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el IMC en los residentes de El Mirador del distrito El Porvenir de Trujillo en el año 2021. La población estuvo compuesta por 162 residentes adultos, con edades comprendidas entre 19 y 59 años, hombres y mujeres. Para ello, se realizó una encuesta de 26 preguntas y se determinó el IMC a partir del peso y la altura de cada participante. Para estimar la relación entre dos variables, se aplicó la prueba Chi cuadrado con un nivel de significancia de 0,05. Se encontró que el 49% de las personas tenía hábitos alimentarios adecuados, y el 51%, inadecuados (24).

Armas (24) halló, en cuanto al IMC, que el 48% tenía peso normal; el 1%, bajo peso; el 36%, sobrepeso. Asimismo, la obesidad de clase I y II representó el 13% y el 2%, respectivamente. De igual forma, en el estudio, se encontró que del 48,8% de las personas con hábitos alimentarios saludables, el 45,7% tenía un IMC normal, mientras que del 51,2% desarrollaba hábitos alimentarios poco saludables, y el 48,9% tenía un IMC alto, lo que representa sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, se pudo concluir que existe una relación significativa entre las dos variables de estudio (24).

Finalmente, Ortiz (25), en el 2023, realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. Su población estuvo integrada por 88 nutricionistas

pertenecientes al Segundo Comité Regional. Para estimar el sobrepeso/obesidad, se utilizó la bioimpedancia y se calculó el porcentaje de grasa corporal; y para medir el síndrome de burnout, se empleó la versión española del cuestionario Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS). Como resultado, el 89,8% de los dietistas evaluados presentaban sobrepeso/obesidad, de los cuales el 75% eran mujeres. Asimismo, todos los evaluados padecían síndrome de burnout, pero el 76.1% de las nutricionistas sufrieron de síndrome de burnout moderado. Se evidenció una relación significativa entre sobrepeso/obesidad y el síndrome de burnout ($p < 0.03$) (25).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Índice de masa corporal

La Organización Mundial de Salud (26) mencionó que el IMC es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Este puede utilizarse, según precisó la entidad, para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso y un IMC igual o superior a 30 determina obesidad (26).

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública con múltiples causas como el sabor, la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo, y las tradiciones familiares y socioculturales. Incluso, interviene la genética, debido a que el cuerpo produce diversas hormonas relacionadas con la regulación del apetito. Una de estas, llamada leptina, está asociada con problemas de sobrepeso y obesidad según investigaciones. Según el Ministerio de Salud del Perú (26), esta hormona es producida por el tejido adiposo, las células inmunocompetentes y endoteliales. Tiene una función importante en la regulación del apetito y la gestión del consumo de energía a nivel cerebral. La leptina logra que el paciente se mantenga delgado. No obstante, cuando se vuelve resistente, provoca el control del apetito y hace que el paciente suba de peso. Asimismo, los factores que se relacionan con el estilo de vida son las dietas de baja calidad, es decir, la alta ingesta de sodio, las dietas bajas en frutas y verduras, así como el tabaquismo, la inactividad física, el estrés y la obesidad (26).

2.2.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos son tendencias, disposiciones y formas de vida que se adquieren a través de la repetición. Asimismo, la dieta es una conducta aprendida y habitual relacionada con la variedad, la elaboración y la ingesta, que se caracteriza como una composición. Se trata de una situación multifactorial en la que interviene el carácter cultural, religioso, económico y alimentario. En precisión, los hábitos formados en la infancia pueden favorecer al surgimiento de enfermedades cardiovasculares asociadas con la desnutrición excesiva (27).

Por otro lado, los hábitos alimentarios se han identificado como hábitos de por vida, que influyen en la dieta y la ingesta de alimentos. Además, se establece que hay factores culturales, sociales, económicos, educativos, psicológicos y temporales de gran importancia que repercuten en la adquisición o modificación de dichos hábitos al enfocarse en la población universitaria (27).

Hábitos alimentarios adecuados

En la dieta, se debe asegurar que las grasas no superen el 30% de la ingesta calórica total al día (3). Asimismo, es necesario limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total, además de mantener el consumo de sal por debajo de 5 gr diarios y comer 5 porciones entre frutas y hortalizas al día (27).

Hábitos alimentarios inadecuados

Estos se deben a que, en la actualidad, se consume más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo trans, además de azúcares libres y más sal o sodio. Asimismo, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietaria, por ejemplo, cereales integrales (27).

2.2.5 El estrés

La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y, por ello, surge la experiencia del estrés (27).

2.2.6 El síndrome de burnout

Fue descrito por primera vez en 1974 por el psicólogo clínico Herbert J. Freudenberger, quien lo definió como un conjunto inespecífico de síntomas médico-biológicos y psicosociales, que se desarrolla en las actividades laborales convenientes a demandas excesivas de energía. Se refirió a “contribuir” a los profesionales cuyas actividades están dirigidas a otras personas (28).

Las dimensiones del burnout

Maslach dividió el trastorno en tres categorías desde una perspectiva multidisciplinaria: grado de agotamiento emocional (que representa el estrés necesario para la fatiga), grado de desapego (que representa la categoría social) y expresión negativa (que representa la categoría de autoevaluación) (28).

El cansancio emocional

El individuo siente que ha descuidado las energías para trabajar y tiene que afrontar el nuevo día con gran esfuerzo. Se siente agotado y cansado, y no tiene fuentes de impulsos o estimulación de reposición (28).

Despersonalización (nivel individual)

El afectado intenta apartarse, por lo que rechaza ideas y las insulta en las relaciones. Asimismo, muestra pensamientos, sentimientos e insultos indeseables al destinatario de su servicio. Es retraído y a veces habla negativamente, con lo cual socava su deber con su trabajo. Es una forma de autodefensa, pero funciona después como un escollo para el compromiso con la tarea (28).

Falta de realización personal (dimensión de autoevaluación)

Es un sentimiento de incompetencia que se presenta cuando el sujeto siente que las exigencias del lugar de trabajo superan sus capacidades y no está satisfecho con sus logros profesionales. No obstante, puede surgir el efecto contrario: una sensación paradójica de impotencia que le hace redoblar sus esfuerzos, capacidades e intereses, de modo que incrementa su dedicación al trabajo y a los demás de forma inagotable (28).

2.2.7 Relación entre estrés y burnout

Aunque el estrés puede ocurrir en todos los tipos de trabajo, el agotamiento es más común en quienes laboran con personas y es causado por el aumento del estrés emocional al interactuar con estas. El estrés por sí solo no provoca agotamiento e, incluso en entornos estresantes, las personas pueden seguir prosperando si sienten que

su trabajo es significativo y valorado por una buena razón. Por otro lado, el burnout tiene características muy específicas. No solo se relaciona con el agobio y el incremento del contenido profesional, sino principalmente con el contacto interpersonal cercano y continuo, la despersonalización y la falta de motivación por el trabajo realizado. Martínez y Guerra (28) refirieron que el burnout es la etapa final del estrés laboral, específico de profesiones de servicios humanos, y que no puede compararse a los efectos crónicos del estrés de otras profesiones.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio fue de tipo observacional, porque el investigador no modifica la realidad, es decir, no interviene con ninguna variable. Asimismo, es analítico, porque tiene más de una variable (en este caso, tres principales), con lo cual pretende descubrir una hipotética relación entre algún factor de riesgo y un determinado efecto. Además, el estudio es correlacional, ya que se busca la asociación entre las variables IMC vs. hábitos alimenticios, IMC vs. síndrome de burnout y hábitos alimentarios vs. síndrome de burnout (29). El diseño fue de corte transversal, ya que se realizó una única medición en un determinado momento (30).

3.2 Población y muestra

La muestra estuvo compuesta por 250 trabajadores adultos de ambos géneros de una empresa privada dedicada al transporte de abastecimientos a diferentes regiones del Perú. En la empresa, ubicada en el distrito Los Olivos, hay transportistas (que se encargan del traslado de objetos), asistentes, recepcionistas, personal de limpieza, secretaria, contador, administrador y gerente.

3.2.1 Tamaño de la muestra

Para determinar la dimensión, se utilizará la fórmula de Murray y Larry (2005).

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

N = total de la población = 250

$Z_{\alpha}^2 = 95\% = 1.962$

p = Proporción esperada del 50% = 0.5

q = 1-p = 1-0.5 = 0.5

$d^2 =$ precisión del 5% = 0.05

$$n = (250 \times 1.962 \times 1.962 \times 0.5 \times 0.5) / ((0.05 \times 0.05 \times 249) + (1.962 \times 1.962 \times 0.5 \times 0.5))$$
$$n = 240.59025 / (0.6225 + 0.962361) = 240.59025 / 1.584861 = 151.8 = 152$$

Se agrega 10% para prever pérdida de sujetos = 15

$$n \text{ final} = 152 + 15 = 167 \text{ trabajadores}$$

Entonces, el estudio tendrá una muestra de 167 trabajadores.

3.2.2 Selección del muestreo

Para la elección del muestro se realizó un muestreo probabilístico. Se utilizó el registro de los trabajadores, se copió a una hoja de cálculo y se usó la función aleatoria para así escoger a los 167 trabajadores y, con ello, se realizó el estudio.

Todos los trabajadores de la empresa de transportes tienen como sede Los Olivos (250). De ellos, 127 trabajan permanentemente en la sede, mientras que 123 laboran 18 días en Los Olivos y 8 días en el interior del país (Arequipa, Trujillo y Piura) trasladando encomiendas. Del total de la muestra, 90 trabajadores fueron evaluados en

el centro laboral de Los Olivos, mientras que 34 fueron evaluados durante su estadía en Arequipa, 14 en Trujillo y 29 en Piura, con lo cual se totaliza 167 sujetos (ver Tabla 1).

Tabla 1. Permanencia y lugar de los evaluados

Sede	Permanecen 26 días en Los Olivos	Permanecen 18 días en Los Olivos y 8 días en regiones	Evaluados en Lima	Evaluados en regiones
Los Olivos	127	Arequipa, 54 Trujillo, 22 Piura, 47	85 5	Arequipa, 34 Trujillo, 14 Piura, 29
Total		250	90	77

Finalmente, toda vez que se brindó la información del estado nutricional a los trabajadores, los representantes de la empresa brindaron a la investigadora las facilidades para trasladarse a Arequipa, Trujillo y Piura para evaluar al resto.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

El criterio de inclusión consistió en elegir tanto trabajadores permanentes como temporales. Asimismo, los criterios de exclusión fueron los que siguen:

- Trabajadores que no hayan firmado el consentimiento informado (ver Anexo 3 y Anexo 4).
- Trabajadores en los que no se pueda efectuar la medición antropométrica.
- Trabajadores que estén con descanso médico u hospitalizados.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Se exponen, a continuación, las variables. En el Anexo 1, más adelante, se aprecia la operacionalización de las variables sociodemográficas.

Índice de masa corporal (IMC)

Es una variable numérica que se va a categorizar mediante su conversión en una variable cualitativa politómica ordinal. El instrumento que se utilizará es el tallímetro y la balanza. Se tomará en cuenta los puntos de cohorte: <18.5, delgadez; 18.5 a <25, normal; de 25 a < 30, sobrepeso; y > 30, obesidad (26).

Hábitos alimenticios

Se emplea el cuestionario Salvo OL (Escala Likert de Hábitos Alimenticios), del 2017, con el cual se conoce la alimentación de cada persona (ver Anexo 6). Contiene 31 preguntas divididas en cuatro partes: categoría (12 partes), frecuencia (9 partes), proceso (3 partes) y preparación (7 partes). Asimismo, cuenta con cinco respuestas posibles: nunca (0 veces), casi nunca (1 vez por semana), a veces (2 a 3 veces por semana), casi siempre (4 a 6 veces por semana) y tiempo completo (más de 7 veces por semana). Solo se eligió 30 preguntas y la puntuación total se aprecia en la Tabla 2.

Tabla 2. Puntaje sobre hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios	Puntaje
Adecuados	120-150
Inadecuados	30-90

Corresponde a una variable cualitativa categórica, debido a que su clasificación se realizará tomando valores establecidos en escalas y no mediante valores numéricos. Se considerará los puntos de cohorte: hábitos alimentarios adecuados o hábitos alimentarios inadecuados (26).

Síndrome de burnout

Se clasifica en una variable cualitativa politómica ordinal. El instrumento que se utilizará para la variable del estrés laboral es el cuestionario Maslach (burnout) (ver Anexo 7). Se considerarán los puntos de corte para cada una de las dimensiones o subescalas (18) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Puntaje del cuestionario de Maslach (burnout)

	Bajo	Medio	Alto	Puntaje máximo
Despersonalización	(0-10)	(11-20)	(21-30)	30
Agotamiento emocional	(0 -18)	(19- 36)	(37-54)	54
Realización personal	(0 - 16)	(17 -32)	(33-48)	48

Nota. Instrumento conformado por 22 ítems, que será dividido en los niveles siguientes: cansancio emocional o agotamiento: alto: 37-54, medio: 19-36, bajo: 0-18; despersonalización: alto 21-30, medio: 11-20, bajo: 0-10; realización personal: alto: 33-48, medio: 17-32, bajo: 0-16.

Variables sociodemográficas

Se exponen, a continuación, las variables sociodemográficas, las cuales serán recolectadas mediante una ficha sociodemográfica:

- Edad: Es una variable cuantitativa discreta.
- Sexo: Es una variable cualitativa dicotómica. Su categorización abarca dos componentes: femenino y masculino.
- Grado de instrucción: Es una variable cualitativa politómica ordinal. Tiene una categorización de tres componentes.
- El estado civil: Es una variable cualitativa, nominal. Admite cuatro categorías: soltero, casado, viudo y divorciado.
- Procedencia: Es una variable cualitativa y nominal. Tiene tres categorías: costa, sierra y selva.
- Nivel de instrucción: Es una variable cualitativa, ordinal. Cuenta con tres categorías: secundaria completa, técnico y universitario.
- Tipo de contrato: Es una variable cualitativa, ordinal. Tiene dos categorías: contrato y nombrado.
- Jornada laboral: Es una variable cualitativa, ordinal. Cuenta con dos categorías: tiempo completo o medio tiempo.

En el Anexo 2, se aprecia la operacionalización de las variables sociodemográficas.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

A continuación, se exponen los elementos del plan de recolección y los instrumentos empleados.

3.4.1 Plan de recolección de datos

Abarca los siguientes elementos:

1. Se esperó la aprobación del protocolo de investigación.
2. Se pidió el permiso a la empresa para acceder a sus trabajadores.
3. Se impulsó a todos los trabajadores para participar en el estudio y firmar para ser parte de la investigación.
4. Se prefirió algunos sujetos de estudio.
5. Se recolectaron los datos aplicando los respectivos instrumentos de medición (ver Anexo 5).
6. Se elaboró una guía del encuestador.

3.4.2 Control de calidad de la recolección de datos

Se siguieron dos pasos:

1. Se verificó que cada uno de los datos consignados en el instrumento haya sido respondido. De hallarse alguna omisión, se completará dicha información entrevistando al sujeto de estudio.
2. Luego de la recolección de todos los cuestionarios, se volvió a verificar que cuenten con toda la información considerada en los instrumentos. De haber omisiones, se procederá a anular la encuesta.

3.4.3 Instrumentos de recolección de datos

Índice de Masa corporal (IMC)

Se consideró los siguientes instrumentos:

- Instrumento 1 (balanza digital portátil de baño, según las especificaciones técnicas): Se emplea para pesar personas. Tiene 150 kilos de capacidad con una sensibilidad de 100 g. Debe calibrarse periódicamente con pesas patrones de pesos conocidos previamente pesadas en balanzas certificadas. (30).
- Instrumento 2 (tallímetro fijo de madera, según especificaciones técnicas): Se emplea para medir la talla de las personas. Debe ser colocado sobre una superficie lisa y plana, sin desnivel o sin objeto extraño alguno debajo, y con el tablero apoyado en una superficie plana formando un ángulo recto con el piso (26).

Por último, se procedió a calcular el IMC, para lo cual se utilizó la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / (\text{Talla m})^2$$

Hábitos alimentarios

Para recolectar los datos, se empleó la encuesta de escala de Likert usando el cuestionario de Salvo en el 2017. Este fue utilizado en el estudio *Hábitos alimentarios y estado nutricional del adulto mayor atendido en un hospital de Cajamarca, 2021*,

realizado por Herrera (31) en el 2021. Consta de 31 interrogantes, pero se emplearán solo 30 interrogantes, ya que se relacionan mejor con la presente investigación (31).

La validación del cuestionario escala Likert sobre hábitos alimentarios se realizó por medio de juicio de expertos, conformado por ocho nutricionistas con altos conocimientos sobre el tema (ver Anexo 8). Los puntajes establecidos pasaron por una prueba estadística de Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Con ello, se obtuvo una validez de 0,88%, lo cual indica que es transparente (ver Anexo 8). También, todas las observaciones y recomendaciones de los expertos se utilizaron al momento de realizar la encuesta de hábitos alimentarios. Para mejorar la validación del instrumento, fue necesario realizar una prueba piloto con 25 personas adultas.

Síndrome de burnout

El Temario de Maslach y Jackson (1981) es una herramienta en la cual a los sujetos se les pregunta una secuencia de afirmaciones acerca sus sentimientos y pensamientos relacionados con sus interacciones laborales. Consta de 22 ítems y se evalúa con escalas. Su aplicación dura de 10 a 15 minutos y mide tres aspectos del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

El síndrome de Burnout se definirá utilizando los criterios definidos por Maslach, es decir, puntuaciones altas en las dos primeras dimensiones y puntuaciones bajas en la tercera dimensión. Entre noviembre y diciembre de 2016, el instrumento que se emplea fue adaptado y validado en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma por Correa-López et al. (32) en el 2019. La vigencia ideal y la autenticidad aparente del cuestionario fueron determinadas por el juicio de los jueces, y la utilidad estadística se logró mediante estudios piloto. El Maslach Burnout Inventory (MBI) tiene alta solidez interna y credibilidad cierta por el alfa de Cronbach (0,83), lo que indica muy buena fiabilidad en el empleo del instrumento y en la medición de las variables de formación (ver Anexo 1).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Este apartado abarca el plan de análisis y la interpretación de la información.

3.5.1 Plan de análisis

El plan de análisis incluye los siguientes pasos:

1. Se elaboró una matriz en una hoja de cálculo en cuyas columnas se consignarán cada una de las variables y, en las filas, los registros de cada sujeto de estudio.
2. Las variables serán codificadas de tal manera que se permita únicamente el ingreso de códigos numéricos. Por ejemplo, se asignará 1 para el sexo masculino; y 2, para el femenino.
3. Utilizando la plantilla se registró toda la información contenida en los cuestionarios.
4. Se volvió a repetir el mismo procedimiento utilizando la misma plantilla, pero se volvió a digitar toda la información.

5. Se comparó el contenido de cada celda de ambos archivos para buscar discrepancias (errores de registro).
6. Dichas discrepancias serán resueltas verificando el dato en el cuestionario respectivo.

3.5.2 Interpretación de la información

Los datos fueron evaluados con el programa estadístico Stata versión 15. Asimismo, se calcularon frecuencias y porcentajes para variables cualitativas como IMC, género, nivel educativo, procedencia, estado civil, tipo de contrato y jornada laboral.

Por otro lado, se consideró las medidas de tendencia central (media) y la dispersión (DS) para el trabajo, la compra de comida rápida, el síndrome de burnout y las variables cuantitativas (edad). Además, se aplicó una prueba estadística de Chi cuadrado para precisar la relación entre las dos variables cualitativas (IMC y síndrome de burnout). Asimismo, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para determinar la normalidad de variables cuantitativas. Una vez que se determine el presupuesto, se utilizará la prueba T de Student (edad). Se considerará un nivel de significación estadística debajo a 0,05.

3.6. Ventajas y limitaciones

Las ventajas son las siguientes:

1. Es una búsqueda original.
2. No demandó mucho tiempo en su ejecución, dado que es un estudio descriptivo de corte transversal medido en un solo momento.
3. No fue muy costoso.
4. También, la muestra calculada fue significativa e identificó las posibilidades. Con ello, se evidenciaron los sesgos con la finalidad de controlarlos.

Asimismo, las limitaciones son las que siguen:

1. Hubo dificultad para disponer del tiempo de algunos trabajadores por los horarios de jornadas de trabajo, pero aun así participaron.
2. El estudio, debido a su diseño, no permite calibrar la fuerza de asociación entre las tres variables. Asimismo, se rechaza si el causante de exposición fue anterior o posterior a la enfermedad.

3.7. Aspectos éticos

Se estableció que la información sea de acceso restringido, así como la no maleficencia, la justicia, y que la declaración con los nombres de los participantes permanezca en confiabilidad: será codificada en una base de datos. Por lo tanto, los datos personales registrados no van a figurar ni en la tabla de análisis ni en la presentación de resultados ni en las publicaciones del presente estudio. Se adoptó las siguientes medidas al respecto:

- En términos de confidencialidad y protección de datos, el personal involucrado en el estudio tendrá plena seguridad de que los datos personales que fueron proporcionados no serán difundidos y estarán ocultos, de manera que un número limitado de personas tendrá acceso a ellos, es decir, las personas involucradas en el estudio.
- En consideración a la privacidad del presente estudio, este no es invasivo y tolera el derecho de los trabajadores que brindaron la suma de información que ellos creían oportuna.

- La muestra que se utilizó para la encuesta estuvo libre de cualquier tipo de discriminación.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En este capítulo, luego de haber realizado la recolección de datos de manera exitosa, se analizaron un total de 10 variables, de las cuales tres son consideradas principales como el IMC, los hábitos saludables y el síndrome de burnout. El resto de las variables antes mencionadas fueron evaluadas como secundarias. A continuación, se presentan las tablas de análisis estadístico descriptivo e inferencial.

En la Tabla 4, se aprecia que el total de la población participante del estudio fue de 167 trabajadores y el promedio de la edad fue de 39.69 años. Así mismo, el grupo más numeroso estuvo conformado por el sexo masculino (92.09%), el 49.72% de los participantes tenía grado de instrucción superior técnico, seguido de secundaria con 18.08%. Además, el estado civil más frecuente fue “conviviente”, con 25.42%, seguido de soltero, con 23.16%. Según el lugar de procedencia, la mayor parte reside en Lima (50.85%). Finalmente, la mayoría tenía como condición laboral “contratado” (54.24%); el 58.19% trabaja medio tiempo; y el 62.71% de todos los participantes tenía como función laboral “administrativo”.

Tabla 4. Descripción de las variables sociodemográficas

Variables	n	%
Edad *	39.69 ± 10.35	
Sexo		
Masculino	163	92.09
Femenino	14	7.91
Grado de Instrucción		
Sin Instrucción	21	11.86
Primaria	20	11.3
Secundaria	32	18.08
Superior técnico	88	49.72
Universitario	16	9.04
Estado Civil		
Soltero	41	23.16
Casado	33	18.64
Conviviente	45	25.42
Viudo	29	16.38
Divorciado	29	16.38
Procedencia		
Lima	90	50.85
Arequipa	38	21.47
Trujillo	16	9.04
Piura	33	18.64
Condición laboral		
Nombrado	81	45.76
Contratado	96	54.24
Jornada		
Tiempo Completo	74	41.81
Medio Tiempo	103	58.19
Función laboral		
Chofer	66	37.29
Administrativo	111	62.71

Nota. * datos presentados como media ± desviación estándar

Asimismo, en la Tabla 5, se aprecia que el 62.15% de los trabajadores presentan obesidad según en el IMC. Además, el 71.75% desarrolla adecuados hábitos saludables. En cuanto al estrés laboral, en la dimensión “cansancio emocional”, la mayor parte calificó como “alto” (90.4%); en la dimensión despersonalización, el 90.66% calificó como “alto”; finalmente, en la dimensión “realización”, el 93.22% calificó “bajo”.

Tabla 5. Descripción de las variables IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout

Variables	n	%
IMC		
Normal	28	15.82
Sobrepeso	110	62.15
Obesidad	39	22.03
Hábitos alimentarios		
Adecuado	127	71.75
No adecuado	50	28.50
Síndrome de burnout		
Dimensión de cansancio emocional		
Alto	160	90.40
Medio	10	5.65
Bajo	7	3.95
Dimensión despersonalización		
Alto	161	90.96
Medio	8	4.52
bajo	8	4.52
Dimensión realización		
Alto	6	3.39
Medio	6	3.39
Bajo	165	93.22

Por otro lado, en la Tabla 6, se evidencia la asociación entre el IMC y las variables sociodemográficas. Asimismo, no se encontró asociación con edad, sexo, lugar de procedencia, condición laboral y función laboral. En cambio, sí se halló asociación con el grado de instrucción (p-valor = 0.005), el estado civil (p-valor = 0.005) y la función laboral (p-valor = 0.005).

Tabla 6. Asociación de las variables sociodemográficas con el IMC

Variables	Categorías	IMC			P-VALUE
		Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Edad *		41 .14 ± 8.65	39.49 ± 10.9	39.23 ± 9.7	0.836
Sexo**	Masculino	26 (15.95%)	102 (62.58)	35 (21,47)	0.854
	Femenino	2 (14.29)	8 (57.14)	4 (28,57)	
Grado de instrucción**	Sin instrucción	0 (0.0)	7 (33.33)	14 (66,67)	0.005
	Primaria	2 (10.00)	10 (50.00)	8 (40,00)	
	Secundaria	3 (9.38)	20 (62.50)	9 (28,12)	
	Técnico superior	21 (23.86)	59 (67.05%)	8 (9,09)	
	Universitario	2 (12.50)	14 (87.50)	0 (0,00)	
Estado civil**	Soltero	6.5 (17.07)	25.5 (56.10)	11 (26,83)	0.005
	Casado	5.2 (36.36)	20.5 (42.42)	7 (21,21)	
	Conviviente	7.1 (11.11)	26 (77.78)	5 (11,11)	
	Viudo	4.6 (10.34)	18 (68.97)	6 (20,69)	
	Divorciado	4.6 (3.45)	18 (62.07)	10 (34,48)	
Lugar de procedencia**	Lima	14.2 (16.67)	55.9 (51.11)	29 (32,22)	0.006
	Arequipa	6 (15.79)	23.6 (81.58)	1 (2,63)	
	Trujillo	2.5 (6.25)	9.9 (62.50)	5 (31,25)	
	Piura	5.2 (18.18)	20.5 (69.70)	4 (12,12)	
Condición laboral**	Nombrado	12.8 (18.52)	50.3 (55.56)	21 (25,93)	0.252
	Contratado	15.2 (13.54)	59.7 (67.71)	18 (18,75)	
Jornada laboral**	Medio tiempo	11.7 (13.51)	46 (63.51)	22 (22,97)	0.772
	Tiempo completo	16.3 (17.48)	64 (61.17)	17 (22,97)	
Función laboral**	Chofer	10.4 (9.09)	41 (46.97)	29 (43,94)	0,000
	Administrativo	17.26 (19.82)	69 (71.17)	10 (9,01)	

Nota. *prueba de Kruskal-Wallis; **prueba de Chi cuadrado

En la Tabla 7 y la Tabla 8, se expone la asociación entre el IMC y las variables sociodemográficas. No se encontró asociación con edad, sexo, condición y jornada laboral. En cambio, se halló asociación con el grado de instrucción (p-valor = 0.005), con estado civil (p-valor = 0.005), lugar de procedencia (p-valor = 0.006) y con función laboral (p-valor < 0.000).

Tabla 7. Asociación entre hábitos alimentarios y variables sociodemográficas

Variables	Categorías	Hábitos alimentarios		P-VALUE
		Adecuado	No adecuado	
Edad*		40.49 ± 9.96	37.66 ± 11.64	0,050
Sexo**	Masculino	51 (31,29)	112 (68,71)	0,183
	Femenino	2 (14,29)	12 (85,71)	
Grado de instrucción**	Sin instrucción	0 (0,00)	21 (100,00)	0,000
	Primaria	1 (5,00)	19 (95,00)	
	Secundaria	10 (31,25)	22 (68,75)	
	Técnico superior	40 (45,45)	48 (54,55)	
Estado civil**	Universitario	2 (12,50)	14 (87,50)	0,000
	Soltero	8 (19,51)	33 (80,49)	
	Casado	24 (72,73)	9 (27,27)	
	Conviviente	7 (15,56)	38 (84,44)	
	Viudo	13 (44,83)	16 (55,17)	
Lugar de procedencia**	Divorciado	1 (3,45)	28 (96,55)	0,000
	Lima	35 (38,89)	55 (61,11)	
	Arequipa	3 (7,89)	35 (92,11)	
	Trujillo	9 (56,25)	7 (43,75)	
Condición laboral**	Piura	6 (18,18)	27 (81,82)	0,565
	Nombrado	26 (32,10)	55 (67,90)	
	Contratado	27 (28,13)	69 (71,88)	
Jornada laboral**	Medio tiempo	20 (27,03)	54 (72,97)	0,473
	Tiempo completo	33 (32,04)	70 (67,96)	
Función laboral**	Chofer	12 (18,18)	54 (81,82)	0,008
	Administrativo	41 (36,94)	70(63,06)	

Nota: *prueba de Kruskal-Wallis; **prueba de Chi cuadrado.

Tabla 8. Asociación de las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios

Variables sociodemográficas		Hábitos alimentarios		P-VALUE
		Adecuado	No adecuado	
Edad*		40.49 ± 9.96	37.66 ± 11.64	0,050
Sexo**	Masculino	51 (31,29)	112 (68,71)	0,183
	Femenino	2 (14,29)	12 (85,71)	
Grado de instrucción**	Sin instrucción primaria	0 (0,00)	21 (100,00)	0,000
	secundaria	1 (5,00)	19 (95,00)	
	técnico superior	10 (31,25)	22 (68,75)	
	universitario	40 (45,45)	48 (54,55)	
Estado civil**	soltero	2 (12,50)	14 (87,50)	0,000
	casado	8 (19,51)	33 (80,49)	
	conviviente	24 (72,73)	9 (27,27)	
	viudo	7 (15,56)	38 (84,44)	
Lugar de procedencia**	lima	13 (44,83)	16 (55,17)	0,000
	divorciado	1 (3,45)	28 (96,55)	
	Arequipa	35 (38,89)	55 (61,11)	
	Trujillo	3 (7,89)	35 (92,11)	
Condición laboral**	Trujillo	9 (56,25)	7 (43,75)	0,565
	Piura	6 (18,18)	27 (81,82)	
	nombrado	26 (32,10)	55 (67,90)	
Jornada laboral**	contratado	27 (28,13)	69 (71,88)	0,473
	medio tiempo	20 (27,03)	54 (72,97)	
Función laboral**	tiempo completo	33 (32,04)	70 (67,96)	0,008
	chofer	12 (18,18)	54 (81,82)	
	administrativo	41 (36,94)	70(63,06)	

Nota: * prueba U de Mann Whitney; **prueba de Chi cuadrado.

En la Tabla 9, se evidencia la asociación entre la dimensión cansancio emocional de la variable síndrome de burnout y las variables sociodemográficas sexo (p-valor = 0,000), grado de instrucción (p-valor = 0,001), estado civil (p-valor = 0,000), condición laboral (p-valor = 0,000) y función laboral (p-valor = 0,042). Asimismo, se aprecia la asociación de la dimensión despersonalización de la variable síndrome de burnout con las variables sociodemográficas sexo (p-valor = 0,001), grado de instrucción (p-valor = 0,000) y condición laboral (0,000). Finalmente, también se halló asociación entre la dimensión realización de la variable síndrome de burnout y las variables sociodemográficas sexo (p-valor = 0,005), grado de instrucción (p-valor = 0,001) y condición laboral (p-valor = 0,000).

Tabla 9. Asociación de las variables sociodemográficas y el síndrome de burnout

Variables sociodemográficas		Dimensión cansancio emocional			P-VALUE	Dimensión despersonalización			P-VALUE	Dimensión realización			P-VALUE
		Alto	Medio	Bajo		Alto	Medio	Bajo		Alto	Medio	Bajo	
Edad*		39.91 ± 10.17	43.2 ± 10.41	30.57 ± 10.04	0,016	39.91 ± 10.10	33.12 ± 12.6	41.75 ± 12.15	0,137	36.66 ± 13.73	37.16 ± 11.90	39.89 ± 10.22	0,746
Sexo	Masculino	152 (93,25)	8 (4,91)	3 (1,84)	0,000	152 (93,25)	5 (3,07)	6 (3,68)	0,001	3 (1,84)	6 (3,68)	154 (94,48)	0,005
	Femenino	8 (57,14)	2 (14,29)	4 (28,57)		9 (64,29)	3 (21,43)	2 (14,29)		3 (21,43)	0 (0,00)	11 (78,57)	
Grado de instrucción	Si instrucción Primaria	14 (66,67)	6 (28,57)	1 (4,76)	0,001	14 (66,67)	3 (14,29)	4 (19,05)	0,006	3 (14,29)	3 (14,29)	15 (71,42)	0,001
	Secundaria	17 (85,00)	1 (5,00)	2 (10,00)		18 (90,00)	2 (10,00)	0 (0,00)		1 (5,00)	0 (0,00)	19 (95,00)	
	Técnico superior	31 (96,00)	0 (0,00)	1 (3,13)		31 (96,88)	2 (10,00)	1 (3,13)		0 (0,00)	0 (0,00)	32 (100,00)	
	Universitario	82 (93,18)	3 (3,41)	3 (3,41)		82 (93,18)	3 (3,41)	3 (3,41)		2 (2,07)	3 (3,41)	83 (94,32)	
Estado civil	Soltero	16 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,000	16 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,000	0 (0,00)	0 (0,00)	16 (100,00)	0,005
	Casado	35 (85,37)	2 (4,88)	4 (9,76)		36 (87,80)	3 (7,32)	2 (4,88)		2 (4,00)	0 (0,00)	39 (95,12)	
	Conviviente	33 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)		33 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)		0 (0,00)	0 (0,00)	33 (100,00)	
	Viudo	44 (97,78)	0 (0,00)	1 (2,22)		44 (97,78)	1 (2,22)	0 (0,00)		1 (2,22)	0 (0,00)	44 (97,78)	
Lugar de procedencia	Divorciado	28 (96,55)	1 (3,45)	0 (0,00)	0,050	29 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,172	0 (0,00)	0 (0,00)	29 (100,00)	0,391
	Lima	20 (68,97)	7 (24,14)	2 (6,90)		19 (65,52)	4 (13,79)	6 (20,69)		3 (10,24)	6 (20,69)	20 (98,97)	
	Arequipa	75 (83,33)	8 (8,89)	7 (7,78)		77 (85,56)	7 (7,78)	6 (6,67)		4 (4,44)	5 (5,56)	81(90,00)	
Condición laboral	Trujillo	38 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,000	38 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)	0,588	0 (0,00)	0 (0,00)	38 (100,00)	0,843
	Piura	16 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)		16 (100,00)	0 (0,00)	0 (0,00)		0 (0,00)	0 (0,00)	16 (100,00)	
	Nombrado	31 (93,34)	2 (6,06)	0 (0,00)		30 (90,91)	1 (3,03)	2 (6,06)		2 (6,06)	1 (3,03)	30 (90,91)	
Jornada laboral	Contratado	65 (80,25)	10 (12,35)	6 (7,41)	0,288	66 (81,48)	8 (9,88)	7 (8,64)	0,092	6 (7,41)	6 (7,41)	69 (85,19)	0,247
	Medio tiempo	95 (98,96)	0 (0,00)	1 (1,04)		95 (98,96)	0 (0,00)	1 (1,04)		0 (0,00)	0 (0,00)	96 (100,00)	
Función laboral	Tiempo completo	92 (89,32)	5 (4,85)	6 (5,83)	0,042	92 (89,32)	2 (2,70)	3 (4,05)	0,092	3 (4,05)	2 (2,70)	69 (93,24)	0,247
	Chofer	68 (91,98)	5 (6,76)	1 (1,35)		69 (93,24)	2 (2,70)	3 (4,05)		3 (2,91)	4 (3,88)	96 (93,20)	
Función laboral	Administrativo	55 (83,33)	7 (10,61)	4 (6,06)	0,042	56 (84,85)	5 (7,58)	5 (7,58)	0,092	4 (6,06)	3 (4,55)	59 (89,39)	0,247
	Administrativo	105 (94,59)	3 (2,70)	3 (2,70)		105 (94,59)	3 (2,70)	3 (2,70)		2 (1,80)	3 (2,70)	106 (95,50)	

Nota. *prueba de Kruskal-Wallis; **prueba de Chi cuadrado.

Asimismo, en la Tabla 10, se aprecia que existe una asociación significativa ($p = 0,025$) entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios. Los trabajadores con un IMC de sobrepeso obtuvieron mayor porcentaje (82,14%) en la categoría de hábitos alimentarios no adecuados y 21.82% en la categoría de hábitos alimenticios adecuados. Por otro lado, los trabajadores con un IMC normal obtuvieron mayor porcentaje (81,14%) en la categoría de hábitos alimenticios adecuados y 17,86 % en la categoría de hábitos alimenticios no adecuados. Por último, el IMC con obesidad obtuvo 84,62 % en la categoría de hábitos alimentarios no adecuados y 15.38% en la categoría de hábitos alimenticios adecuados.

Tabla 10. Asociación entre la variable IMC y los hábitos alimentarios

Índice de masa corporal	Categorías de hábitos alimentarios		P-VALUE
	Adecuado	No adecuado	
Normal	23 (82,14)	5 (17,86)	0,000
Sobrepeso	24 (21,82)	86 (78,18)	
Obesidad	6 (15,38)	33 (84,62)	

Nota. *prueba de Chi cuadrado.

En la Tabla 11, se aprecia que existe una asociación significativa ($p = 0,025$) entre el IMC y el síndrome de burnout. Además, los trabajadores con un IMC normal obtuvieron un porcentaje alto (100%) en la dimensión de cansancio emocional, también en la dimensión despersonalización (100%) y bajo en la tercera dimensión realización de la variable síndrome de burnout (100%). La otra categoría de sobrepeso en el IMC obtuvo un alto porcentaje (93.64 %) en la dimensión de cansancio emocional, del mismo modo en la dimensión de despersonalización (94.55%) y bajo en la dimensión realización de la variable síndrome de burnout (64.45 %). Por último, el IMC con obesidad obtuvo un mayor porcentaje alto (74,36 %) en la dimensión de cansancio emocional; también en la dimensión despersonalización (74,36 %) y bajo en la tercera dimensión realización de la variable síndrome de burnout (82,05%).

Tabla 11. Asociación entre la variable síndrome de burnout y el IMC

Síndrome de burnout	Categorías de la variable IMC			P-VALUE
	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Dimensión cansancio emocional				0,003
Alto	28(17,50)	103(64,38)	29(18,13)	
Medio	0(0,00)	4(40,00)	6(60,00)	
Bajo	0(0,00)	3 (42,86)	4(57,14)	
Dimensión despersonalización				0,001
Alto	28(17,39)	104(64,61)	29(18,01)	
Medio	0(0,00)	3(37,50)	5(62,50)	
Bajo	0(0,00)	3(37,50)	5(62,50)	
Dimensión realización				0,025
Alto	0(0,00)	2(33,33)	4(66,67)	
Medio	0(0,00)	3(50,00)	3(50,00)	
Bajo	28(16,91)	105(63,64)	32(19,39)	

Nota. *prueba de Chi cuadrado

Finalmente, en la Tabla 12, se aprecia que existe una asociación significativa ($p = 0,040$) entre los hábitos alimenticios y el síndrome de burnout. Además, los trabajadores con una categoría de hábitos alimenticios no adecuados obtuvieron un porcentaje alto en la dimensión de cansancio emocional (100,00%); también en la dimensión despersonalización (100,00%) y bajo en la tercera dimensión realización de la variable estrés laboral (100,00%). Las otras categorías de hábitos alimenticios adecuados obtuvieron un alto porcentaje en la dimensión de cansancio emocional (86,61%), así como en la dimensión de despersonalización (87,40%) y bajo en la dimensión realización de la variable estrés laboral (88,19%).

Tabla 12. Asociación entre las variables síndrome de burnout y hábitos alimenticios

Síndrome de burnout	Hábitos alimenticios		
Dimensión cansancio emocional	Adecuado	No adecuado	P-VALUE
Alto	110(68,75)	50(31,25)	0,025
Medio	103 (93,64)	0(0,00)	
Bajo	29 (74,36)	0(0,00)	
Dimensión despersonalización			P-VALUE
Alto	111(68.94)	50(31,06)	0,031
Medio	8(100,00)	0(0,00)	
Bajo	8(100,00)	0(0,00)	
Dimensión realización			P-VALUE
Alto	6(100,00)	0(0,00)	0,040
Medio	6(100,00)	0(0,00)	
Bajo	115(69,70)	50(30,30)	

Nota. *prueba de Chi cuadrado

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Sobre la base de los resultados, se localizó la asociación significativa en las variables principales como IMC y hábitos alimentarios con la obtención de un p-valor (0.005). Este estudio coincide con Quezada (33), quien, en 2019, estableció que sí existe una relación significativa, ya que el 78.4% de los examinados presenta IMC normal y, de ellos, 95 poseen hábitos alimentarios buenos; el 21.6% presentan IMC con sobrepeso y, de ellos, 21% poseen hábitos alimentarios malos, que implica un reducido consumo de industria láctea, frutas, verduras y menestras, y un alzado consumo de bebidas azucaradas. El consumo de lácteos y legumbres, ahora, se asocia con un IMC normal, lo que significa que las personas con un estado nutricional adecuado muestran hábitos alimenticios saludables, mientras que las personas que presentan un IMC elevado desarrollan malos hábitos alimenticios, ya que esto indica que consumen con menor frecuencia lácteos, frutas, verduras, y un elevado consumo de bebidas azucaradas (33).

Otro estudio que coincide con el resultado obtenido es el que, en el 2019, desarrolló Gantu (34). Este investigador mencionó que existe una relación significativa entre el IMC y los hábitos alimentarios ($p = 0,002$), lo cual dio como resultado hábitos alimentarios no saludables: el 70,4% presenta IMC alterado por exceso; el 52,1%, sobrepeso; y 18,3%, obesidad. Asimismo, para hábitos alimentarios saludables, el 26,4% presenta IMC alterado por exceso; el 21,1%, sobrepeso; y el 5,3%, obesidad (34). Cabe resaltar que la OMS indicó que el sobrepeso abarca un rango de 25 a 29,99, y calificó como obesidad una medida igual o superior a 30. Ambas condiciones implican un incremento de tejido adiposo, que puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y endocrino-metabólicas (34).

Así mismo, Zeinab (6), en el 2020, indicó que las enfermeras participantes en su estudio desarrollaron hábitos irregulares tales como el consumo de comidas durante la noche, de productos envasados, etc., y mostraron relación con el IMC en un $p=0,05$. Por lo contrario, Gamero-Baylón (35), concluyó, en el 2019, que el 29,4% de los estudiantes de Medicina Humana de la USAT presentaron malos hábitos alimentarios y que el 60.87% de los estudiantes evaluados en los diferentes ciclos tiene un IMC dentro de un rango normal, aunque concluyó que el IMC no siempre va a depender de los buenos hábitos alimentarios, sino también de la actividad metabólica de cada persona, sus condiciones fisiológicas, su estilo de vida, la actividad física y los factores genéticos (35).

Según los resultados mostrados en la Tabla 11, en relación con el IMC, se encontró asociación significativa con las tres dimensiones de la variable síndrome de burnout, como el agotamiento emocional ($p = 0.025$), seguido de la despersonalización ($p = 0,001$) y, por último, la realización ($p = 0,025$). Cabe resaltar que existe pocos estudios nacionales en los que se considere las dos variables ya mencionadas. Estos coinciden con los resultados de varios estudios, entre ellos el que desarrolló Silva de Souza (36) en el 2019. Este autor encontró que el 82,5% de su población presentó niveles elevados de agotamiento emocional; el 55,5%, niveles moderados de despersonalización; y, por último, el 88,8%, altos niveles de disminución de la realización profesional. Se concluyó que el síndrome de burnout se presentó con mayor frecuencia en enfermeros (50%), profesionales que trabajan en hospitales (71,4%), mientras que el 60,3% de los residentes consideraban su dieta poco saludable y el 29,5% presentó sobrepeso (36). Es importante observar los efectos negativos que producen el síndrome de burnout y la obesidad, ya que se han incrementado los

problemas cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, entre otros, los cuales dañan la salud física y mental de los seres humanos (27).

Otro estudio desarrollado en México por Armenta (15) en 2021, trabajó con 361 colaboradores pertenecientes a la industria maquiladora y evidenció una asociación estadísticamente significativa entre obesidad y la dimensión agotamiento ($p < 0,001$) (15). Las principales consecuencias del síndrome de burnout en las organizaciones incluyen la disminución de la eficacia y productividad de la empresa, el aumento del número de ausentismo, la aparición de conflictos legales por las condiciones de trabajo y responsabilidades del empleador, así como el aumento del riesgo de accidentes laborales. También, implican la disfunción del sistema nervioso simpático, la afectación de la concentración de cortisol, la depresión de la respuesta inmunológica y la carga alostática, el síndrome metabólico y un mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (35). Por el contrario, Santaella (37), en el 2021, concluyó que la asociación entre sobrepeso/obesidad con el síndrome de Burnout no obtuvo significancia estadística ($p = 0,132$). Sin embargo, cabe destacar que el 100% de los sujetos que presentaron alteraciones en las tres dimensiones de síndrome de Burnout registraron sobrepeso (37).

En este sentido, Rezaie (7), en el 2020, indicó que sus resultados preliminares sugirieron una correlación positiva débil entre el IMC inicial y los síntomas de agotamiento en el transcurso del tiempo, pero esta asociación no fue significativa ($p = 0,16$) (7). Las personas pueden comer más o comer de manera diferente bajo estrés; la mayoría opta por alimentos altos en azúcar, grasa y calorías. El comportamiento de la alimentación inducida por el estrés en los adultos es muy frecuente. Existen estudios en Estados Unidos donde el 39% presentan estos comportamientos. Por otro lado, hay estudios en los que se concluyó que el síndrome de burnout y el comer poco saludable están relacionados con la ingesta de alimentos con alto contenido de calorías en los periodos de mayor carga de trabajo (4).

Como se aprecia en la Tabla 12, se estableció la asociación significativa entre hábitos alimentarios y el síndrome de burnout con sus respectivas dimensiones. Estos coinciden con los resultados de varios estudios, entre ellos el que realizó Manzano (38) el 2019. Sus resultados demostraron que, para el grupo administrativo, existe una relación estadísticamente significativa ($p = 0,003$) entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios (38). Lo más factible para los trabajadores es consumir alimentos altos en energía durante sus comidas principales. Al respecto, para Gacharná (39), la energía es requerida por el cuerpo humano para vivir y ser productivo. Los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de esta para realizarse. En cambio, cuando la persona consume más energía de la que necesita, la energía sobrante se convierte en grasa y se almacena como tejido adiposo. En consecuencia, se obtiene un índice de masa corporal elevado (39).

Del mismo modo, Torres (21), en el 2019, realizó un estudio en el que la evidencia estuvo conformada por 42 choferes vigentes de la empresa de transportes Salaverry S.A., en Trujillo. El valor obtenido fue de $p = 0,0027$, el cual indica que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés laboral. Se empleó un test de frecuencia de consumo para evaluar los hábitos alimentarios; y para el estrés, un cuestionario adaptado. El análisis de los resultados se realizó en el programa SPSS versión 26 a través de la prueba estadística Chi cuadrado (21). Asimismo, los factores estresantes que pueden dañar la salud mental en algunos de los trabajadores son el transporte, las horas de trabajo, el estar sentado todo el día en la oficina, el no descansar bien, el estar presionado por gastos familiares y, además, se relaciona con los malos hábitos alimentarios como el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo excesivo de harinas,

la falta de verduras y frutas, el consumo de comidas chatarra y la falta de actividad física (22).

Por consiguiente, es evidente que el síndrome de burnout es una condición influyente en el desarrollo de los comportamientos alimentarios inadecuados, que finalmente se traducen en un incremento del índice de masa corporal (40). Por otro lado, en el ámbito internacional, de acuerdo con los resultados hallados en el estudio, una de las dimensiones más predominantes resultó ser el agotamiento emocional. Al respecto, se obtuvo como resultado que el 36,8% presenta un nivel elevado. Esto está más representado en los varones, debido que, por su misma labor, experimentan agotamiento emocional con cierto grado de cansancio y estrés por exceso de trabajo (41). Asimismo, otra de las dimensiones, la despersonalización, presenta mayor incidencia en hombres con un nivel bajo (7,9%), ya que se afirma que no mostraron esta característica. Se obtuvo con mayor incidencia en las mujeres con nivel alto (65,8 %) en la dimensión de realización personal.

Finalmente, sobre la base del riesgo de burnout, de acuerdo con las dimensiones de agotamiento emocional y la realización personal, se concluye que quienes presentaron riesgo de burnout no consideran que su alimentación sea saludable, ya que realizaban un mayor consumo de alimentos azucarados y un menor consumo de frutas y verduras, lácteos, legumbres, agua y alimentos fritos; además de mostrar un adecuado consumo de pescados, no consumían galletas, pero sí comida rápida semanalmente (25).

5.2. Conclusiones

Se plantean las siguientes conclusiones a partir de la investigación:

1. Se identificó la asociación significativa ($p = 0,025$) entre el IMC y los hábitos alimentarios.
2. Los trabajadores con un IMC de sobrepeso obtuvieron mayor porcentaje en la categoría de hábitos alimentarios no adecuados (82,14%) y 21.82% en la categoría de hábitos alimentarios adecuados.
3. El IMC con obesidad obtuvo 84,62 % en la categoría de hábitos alimentarios no adecuados y 15.38 en la categoría de hábitos alimentarios adecuados.
4. Se identificó la asociación significativa ($p = 0,025$) entre el estrés laboral y el IMC.
5. En la categoría de masa corporal normal, se obtuvo un porcentaje alto en la dimensión de cansancio emocional (100,00 %); también en la dimensión despersonalización (100.00 %) y bajo en la tercera dimensión, realización (100,00 %), de la variable estrés laboral.
6. La otra categoría de sobrepeso en el IMC obtuvo un alto porcentaje en la dimensión de cansancio emocional (93.64 %), así también en la dimensión de despersonalización (94.55%) y bajo en la dimensión realización (64.45 %) de la variable estrés laboral.
7. El índice de masa corporal con obesidad obtuvo un mayor porcentaje alto en la dimensión de cansancio emocional (74,36 %), también en la dimensión despersonalización (74,36 %) y bajo en la tercera dimensión, realización (82,05%), de la variable estrés laboral.
8. Se identificó la asociación significativa ($p = 0,040$) entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios.
9. Las categorías de hábitos alimentarios no adecuado obtuvieron un porcentaje alto en la dimensión de cansancio emocional (100,00%), así como en la dimensión despersonalización (100.00%), y bajo en la tercera dimensión, realización (100,00%), de la variable estrés laboral.

10. Las otras categorías de hábitos alimenticios adecuados obtuvieron un alto porcentaje en la dimensión de cansancio emocional (86,61%), así como en la dimensión de despersonalización (87,40%), y bajo en la dimensión realización de la variable estrés laboral (88,19%).

5.3. Recomendaciones

Se ofrecen las siguientes recomendaciones a partir de la investigación:

1. Se plantea realizar un estudio más extenso, con una investigación más compleja, considerando la circunferencia abdominal o perímetro de cintura como medidas antropométricas adicionales del IMC.
2. Es recomendable que las empresas busquen que más profesionales de la salud puedan impartir capacitaciones sobre la nutrición y la salud mental para impulsar el bienestar de los trabajadores.
3. Es pertinente crear actividades sostenidas como dinamismo y estimulación para que los trabajadores se sientan más activos durante el día, por ejemplo, pausas recreativas unos 15 minutos durante una jornada laboral.
4. Se aconseja reevaluar a los trabajadores considerando otras variables sociodemográficas que no han sido incluidas en este estudio.
5. Se propone que la empresa busque ayuda de los jóvenes (internos de salud), los cuales podrían impartir charlas nutricionales, tips de la alimentación saludables o simplemente evaluar en un determinado tiempo a los trabajadores.

REFERENCIAS

1. Yaguachi R, Poveda C, Moncayo C, Sánchez M, Zuñiga E, Vega G, et al. Síndrome de burnout, estado nutricional y conducta alimentaria en trabajadores de la salud. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2023 [citado 23 de marzo de 2024]; 43(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/448>
2. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: un reto colectivo. Ginebra: OIT; 2016 [citado 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
3. Ministerio de salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Minsa; 2019 [citado 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
4. Muñante E. Nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud en el Hospital San José de Chincha, 2020 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2021. 90 p. [citado 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/1939>
5. Goicochea L. Síndrome de burnout y desempeño laboral en personal de un servicio de nutrición, Essalud, La Esperanza, 2023 [Tesis de maestría]. Lima: Universidad César Vallejo; 2023. 69 p. [citado 3 de marzo de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/124357/Goicochea_MLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Samhat Z, Attieh R, Sacre Y. Relación entre el trabajo en turnos nocturnos, los hábitos alimentarios y el IMC entre enfermeras en el Líbano. *BMC Nurs* [Internet]. 2020 [citado 3 de marzo de 2024]; 19(25). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00412-2>
7. Rezaie OA. Relación entre el IMC/actividad física y el agotamiento en residentes de Odontología [Tesis de maestría]. Maryland: University of the Health Sciences. 28 p. [citado 3 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://apps.dtic.mil/sti/trecms/pdf/AD1182832.pdf>
8. Utter J. (2023). Eating behaviors among healthcare workers and their relationships with work-related burnout. *American Journal of Lifestyle Medicine* [Internet]. 2023 [citado el 3 de abril de 2024]; 0(0). Disponible en: <https://doi.org/10.1177/15598276231159064>
9. Nieto-Ortiz D, Nieto-Mendoza I, Mejía-Amézquita M. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo-transversal. *Rev Dig Act Fis Deport* [Internet]. 2021 [citado el 3 de abril de 2024]; 7(1):e1498 Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1498/2061>
10. Acosta M. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi en el período septiembre 2019 - febrero 2020 [Tesis de licenciatura]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2020. 72 p. [citado el 23 octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31094>
11. Jiménez M, Carpena PJ, Mondéjar J, García R, Gómez AJ. Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un

- área de Murcia (España). Anales Sis San Navarra [Internet]. 2021 [citado el 6 de julio de 2023]; 44(1):33-40. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0883>
12. Yaguachi R, Poveda C, Moncayo C, Sánchez M, Zúñiga E, Vega G, et al. Síndrome de burnout, estado nutricional y conducta alimentaria en trabajadores de la salud. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2023 [citado 14 de octubre de 2023]; 43(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/448>
 13. Soza E, Depaula P. Burnout and habits harmful to the health of employees in the Argentine federal prison service. Rev esp sanid penit[Internet]. 2023 [citado el 4 de abril de 2024]; 25(2):45-56. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v25n2/2013-6463-sanipe-25-02-45.pdf>
 14. Cruz A, Medina A. Asociación entre síndrome de burnout e índice de masa corporal en el personal asistencial del Hospital Aplao – abril 2021 [Tesis de grado]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2021 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 69 p. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10783>
 15. Armenta O. Impacto del estrés laboral en el Índice de Masa Corporal en mandos medios y superiores de la industria maquiladora [Tesis doctoral]. Juárez: Universidad Autónoma de la ciudad de Juárez; 2021 [citado el 12 de diciembre de 2023]. 46 p. Disponible en: <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5887/TESIS%20Oziely%20Armenta%20Compendio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 16. Onofre B. Estrés laboral y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Provincial de San Román Juliaca - 2021 [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2022 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 84 p. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17545/Onofre_Cachicari_Bryan_Yeison.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 17. Vélez M. Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. Med segur trab [Internet]. 2020 [citado 30 de octubre de 2023]; 66(258):3-12. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2020000100002>
 18. Mas J, Guevara L. Síndrome de Burnout y el desempeño laboral del personal de enfermería en el Hospital de Rioja [Tesis de licenciatura]. Nueva Cajamarca: Universidad Católica Sedes Sapientae; 2020 [citado el 30 de octubre de 2023]. 52 p. Disponible en: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1559/Guevara_Mas_tesis_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 19. Aguilar L, Campos-Flores J, Huamán-Saavedra J. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. Rev Fac Med Hum [Internet]. 2022 [citado el 6 de julio de 2023]; 22(2):359-366. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4791>
 20. Acosta G. Obesidad. Sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores. Revisión sistemática [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2021. 34 p. [citado el 6 de julio de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/83557>

21. Vargas J, Carrasco C, Fonseca J. Síndrome de burnout y su relación con los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, Concepción 2021 [Tesis de licenciatura]. Concepción: Universidad del Desarrollo; 2021 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 74 p. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/3c041eb4-3f6b-4bba-b493-0fa32caecf81/content>
22. Meneses A, Rodríguez K. Asociación entre índice de masa corporal pregestacional, hábitos alimentarios y ganancia de peso en gestantes a partir de la decimotercera semana de gestación en un centro materno infantil [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2021 [citado el 26 de noviembre de 2023]. 62 p. Disponible en: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1011/Tesis%20-%20Meneses%20Fajardo%2c%20Ana%20Bel%c3%a9n%20-%20Rodr%c3%adquez%20Trigoso%2c%20Katherine_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Marecos N. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC), en docentes de la Facultad de Ciencias Contables-UNP, 2021. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar[Internet]. 2022 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 6(1):2976-2994. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1700/2394>
24. Armas T. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los pobladores del sector El Mirador, del distrito El Porvenir, Trujillo, 2021 [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2021 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 59 p. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/110986>
25. Ortiz L. Sobrepeso, obesidad y su relación con el Síndrome de Burnout en nutricionistas de un Consejo Regional, La Libertad 2022 [Trabajo académico de segunda especialidad]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado 14 de noviembre de 2023]. 25 p. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19745/Ortiz_il.pdf?sequence=3&isAllowed=y
26. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima: Minsa; 2012 [citado 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
27. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [citado el 4 de abril de 2024]; 28(2):438-446. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>.
28. Greig-Undurraga D, Fuentes-Martínez X. "Burnout" o Agotamiento en la Práctica Diaria de la Medicina. Rev Chil Cardiol [Internet]. 2009 [citado el 23 de marzo de 2024]; 28(4):403-407. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602009000300013>.
29. Vallejo M. El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Arch Cardiol Méx [Internet]. 2002 [citado el 4 de junio de 2023]; 72(1):8-12. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402002000100002&lng=es.

30. Veiga J, Fuente E, Zimmermann M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med segur trab [Internet]. 2008 [citado el 4 de junio de 2023]; 54(210):81-88. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=e
31. Herrera J. Hábitos alimentarios y estado nutricional del adulto mayor atendido en un hospital de Cajamarca, 2021 [Trabajo académico para optar título]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021 [citado el 26 de junio de 2023]. 45 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/5240>
32. Correa-López L, Loayza-Castro J, Vargas M, Huamán M, Roldán-Arbieto L. Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. Rev Fac Med Hum [Internet]. 2019 [citado el 4 de marzo de 2024]; 19(1):64-73. Disponible en: <https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1089&context=rfmh>
33. Quezada M. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la institución educativa José Granda Lima 2019 [Tesis de licenciatura]. 2019 [citado el 14 de noviembre de 2023]. 58 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40172>
34. Gantu G. Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. 67 p. [citado el 14 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38267/Gantu_PGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Gamero-Baylón JA, Huamanchumo-Benites JD, Núñez-Rojas L de F, Tello-Huamán HL, Barreto-Pérez D del C, Yacarini Marrtínez AE. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019: Food habits and body mass index in medical students of a private university, Lambayeque, Perú, 2019. Rev Exp Med [Internet]. 2020 [citado el 24 de marzo de 2024]; 5(4):187-190. Disponible en: <https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/397>
36. Silva D de S e, Merces MC das, Souza MC de, Gomes AMT, Lago SB, Beltrame M. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais em saúde [Burnout syndrome in multi-professional healthcare residents] [Síndrome de Burnout en residentes multiprofesionales en salud]. Rev. enferm. UERJ [Internet]. 2019 [citado el 24 de marzo de 2024]; 27:e43737. Disponible en: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/43737>
37. Santaella L. Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada. Revista Científica UISRAEL [Internet]. 2022 [citado el 14 de noviembre de 2023]; 9(3):91-110. Disponible en: <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.601>
38. Manzano J. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018 RCCS [Internet]. 2019 [citado el 13 de noviembre de 2022]; 12(2). Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1217/1552

39. Gacharná L. El impacto que genera el síndrome de burnout en redes familiares del personal de salud [Tesis de grado]. Bogotá: Universidad El Bosque; 2022. 21 p. [citado el 14 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/32fdc3fc-924b-4f83-8a4c-ca453338dd65/content>
40. Almonte C. Nivel del síndrome de burnout en residentes de todos los años y especialidades del Hospital Infantil Dr. Robert Reid Cabral. Setiembre - diciembre 2022 [Tesis doctoral]. Santo Domingo: Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña; 2022. 97 p. [citado el 14 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/5152>
41. Araujo B, Bálsamo A, Fajardo G, Frutos J, Santucci N, Silva G et al . Síndrome de Burnout en docentes de Licenciaturas de la salud del Edificio Polivalente Parque Batlle de la Udelar en 2022. Revista urug enferm [Internet]. 2023 [citado el 14 de noviembre de 2023]; 18(2):e206. Disponible en: <https://doi.org/10.33517/rue2023v18n2a9>

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variables principales

Variables	Clasificación de la variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador y punto de corte	Categorías
Índice de masa corporal (IMC)	Cualitativa Politémica Ordinal	El índice de masa corporal (IMC) utiliza el peso y la talla para estimar malnutrición y obesidad.	Guía técnica de valoración nutricional antropométrica para adolescentes y personas adultas.		Menor de 18,5 entre 18.5 y 24.9 mayor o igual a 25 mayor o igual a 30	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad
Hábitos alimentarios	Cualitativa Dicotómica Nominal	Según la OMS Se define como los hábitos que se adquieren a lo largo de nuestra vida y que influyen de manera directa en nuestra alimentación. Si queremos llevar una dieta balanceada es necesario que este acompañada del ejercicio diario ya que es la fórmula perfecta para mantenernos sanos	Cuestionario escala de Likert	Categoría (12 partes), Frecuencia (9 partes), Proceso (3 partes) y Preparación (7 partes)	120-150 30-90	Adecuado Inadecuado
Síndrome de burnout (Cuestionario de Maslach Burnout)	Cualitativa Politémica Ordinal	Se mide por medio de cuestionario Maslach de 1986 que es el instrumento más utilizado en todo el mundo, Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90% o, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional.	Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo Subescala de despersonalización. Está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Subescala de realización personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo.	Cansancio emocional Sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo. Despersonalización Respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención Falta de autorrealización personal (sentimientos de competencia y realización)	De 0 a 16 De 17 a 32 De 33 a 48 De 0 a 10 De 11 a 20 De 21 a 30 De 0 a 12 De 13 a 24 De 25 a 36	Bajo Medio Alto Bajo Medio Alto Bajo Medio Alto

Anexo 2. Operacionalización de variables sociodemográficas

Variable	Clasificación de la variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Valores y categorías
Sexo	Cualitativa Dicotómica Nominal	Condición orgánica, masculina o femenina.	Sexo según el órgano genital externo	Hombre Mujer	Masculino, femenino
Edad	Cuantitativa Discreta Razón.	Tiempo de vida que ha vivido una persona. Según la guía de valoración nutricional del adulto	Número de años cumplidos por el sujeto de estudio	Edad	30 a 59 años 11 meses y 29 días.
Estado civil	Cualitativa Politómica Nominal.	Condición de cada persona en relación con los derechos y obligaciones civiles, sobre todo en lo que hace relación a su condición de soltería, matrimonio o viudez, etc.	Situación civil del cuidador al momento de realizar la encuesta	Estado civil	Soltero, casado, viudo conviviente y divorciado
Procedencia	Cualitativa Politómica Nominal.	Condición de cada persona en relación con los derechos y obligaciones civiles, sobre todo en lo que hace relación a su condición de soltería, matrimonio o viudez, etc.	Situación civil del cuidador al momento de realizar la encuesta	Procedencia	Pirua, Trujillo, Lima y Arequipa
Grado de instrucción	Cualitativa Politómica Ordinal	El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.	Grado de instrucción del sujeto de estudio	Nivel educativo alcanzado.	Iltrado, inicial, primaria secundaria, superior técnico, superior, universitario
Jornada laboral	Cualitativa Dicotómica Nominal	Número de horas del trabajo	Número de horas del trabajo	Jornada laboral	Medio tiempo Tiempo completo
Condición laboral	Cualitativa Dicotómica Nominal	Empelo u oficio de una persona	Condición laboral que tiene una persona con el empleador	Tipo de vínculo laboral	Contratado Nombrado
Función laboral	Cualitativa Dicotómica Nominal	Actividad laboral	Tipo de cargo de trabajo	Función laboral	Chofer Administrativo

Anexo 3. Consentimiento informado

ANEXO 2: Consentimiento informado

Estimados participantes, mi nombre es Cristina Keyla Zamora Ubilluz, estudiante de nutrición y dietética en la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Actualmente vengo llevando a cabo el trabajo de investigación "Asociación entre estado nutricional antropométrico, hábitos alimentarios y estrés laboral en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022", cuyo objetivo es determinar si dichas variables están asociadas. Los invito cordialmente a participar en este estudio; la participación es libre y voluntaria, utilice el tiempo que desee para decidir su participación. El objetivo del estudio es determinar la asociación entre estado nutricional antropométrico, hábitos alimentarios y estrés; se recolectará información sobre las características socio demográficas como edad, sexo, grado de instrucción, estado civil, procedencia, condición laboral, jornada laboral, antigüedad en la empresa, función laboral.

También le preguntaré sobre sus hábitos de alimentación y sobre las características del estrés que hoy en día afecta a muchas personas. Finalmente le mediremos el peso, la talla y el perímetro de cintura para conocer su estado nutricional.

así también sobre sus hábitos de alimentación y sobre estrés, estado civil, horarios de trabajo, estado civil, nivel de instrucción, consumo de comida rápida, horas de trabajo, tipo de trabajo, procedencia y sexo.

Riesgo del estudio: la investigación no presenta ningún riesgo para la salud tanto física como mental de los participantes

Beneficios, Finalidad y uso de los resultados

El estrés laboral es un factor de riesgo inevitable en nuestro día diario, pero es necesario encontrar si eso determinara un mal desempeño laboral, es importante desarrollar investigaciones si el índice de masa corporal y el perímetro abdominal influye en el estrés laboral y así mismo encontrar el síndrome de burnout para analizar más el proyecto de investigación.

Procedimiento del cuestionario:

El cuestionario es breve, con preguntas claras y fácil desarrollo. El tiempo estimado es de quince minutos. Se explicará brevemente de qué trata el cuestionario, se entregará el cuestionario para que lo complete de la manera más honesta posible, y al finalizar se dará un momento para responder cualquier duda o consulta.

confidencialidad, privacidad y protección de datos:

la información que brindada es totalmente confidencial, no compartiremos la identidad de aquellos que participan en la investigación. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre y sus identidades no serán ligadas a los datos proporcionados dentro de la investigación. Solo las investigadoras sabrán cuál es su número, No será compartida ni entregada a nadie.

Costo de Participación:

Participar en la investigación no tiene costo alguno

Requisitos de Participación:

Para la investigación se requiere personas entre 30 a 40 años de edad, que laboren en la empresa privada de T&S CARGO SAC

Donde conseguir información:

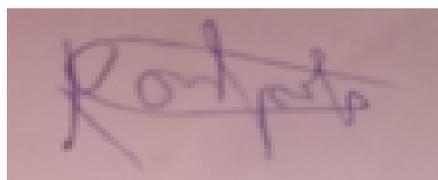
Si tiene alguna pregunta puede hacerla ahora o más tarde, incluso después de haber iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede ponerse en contacto con la investigadora Cristina Keyia Zamora Ubilluz, mediante el número celular 9832391279 respectivamente. También puede escribirnos a los correos ubilluz98@gmail.com

Declaración voluntaria:

Yo JUAN GONZALO ANGELES SAAVEDRA con DNI: he sido informado(a) del objetivo del estudio, los beneficios, los riesgos y la confidencialidad de la información personal que brinde. También sé y entiendo que los datos que se obtengan pueden ser publicados con fines científicos, más no con fines de lucro. He sido informado(a) acerca de la manera en la que se llevará a cabo el estudio, cómo se tomarán las mediciones y cómo se llenarán los cuestionarios para la presente investigación. Estoy enterado(a) también de que tengo la libertad de participar o no en la investigación o de retirarse de ella cuando lo crea conveniente. Por lo mencionado anteriormente, acepto participar voluntariamente de la investigación: "Estado Nutricional Antropométrico y estrés laboral en trabajadores de una empresa privada en el año 2022" en una estudiante de 9. ° ciclo de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2022 - II"



Participante: JUAN GONZALO ANGELES SAAVEDRA
DNI: 46919716



Testista: Cristina Keyia Zamora Ubilluz
DNI:75521668

Anexo 4. Carta de aprobación del protocolo de tesis



Nº Reg.: CE-1136

Los Olivos, 06 de octubre de 2022

CARTA DE APROBACIÓN DEL PROTOCOLO DE TESIS POR EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Srta.
Cristina Keyla Zamora Ubilluz

Por medio de la presente me permito hacer de su conocimiento que se ha realizado la revisión de su Tesis.

"Asociación entre estado nutricional antropométrico, hábitos alimentarios y estrés en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022"

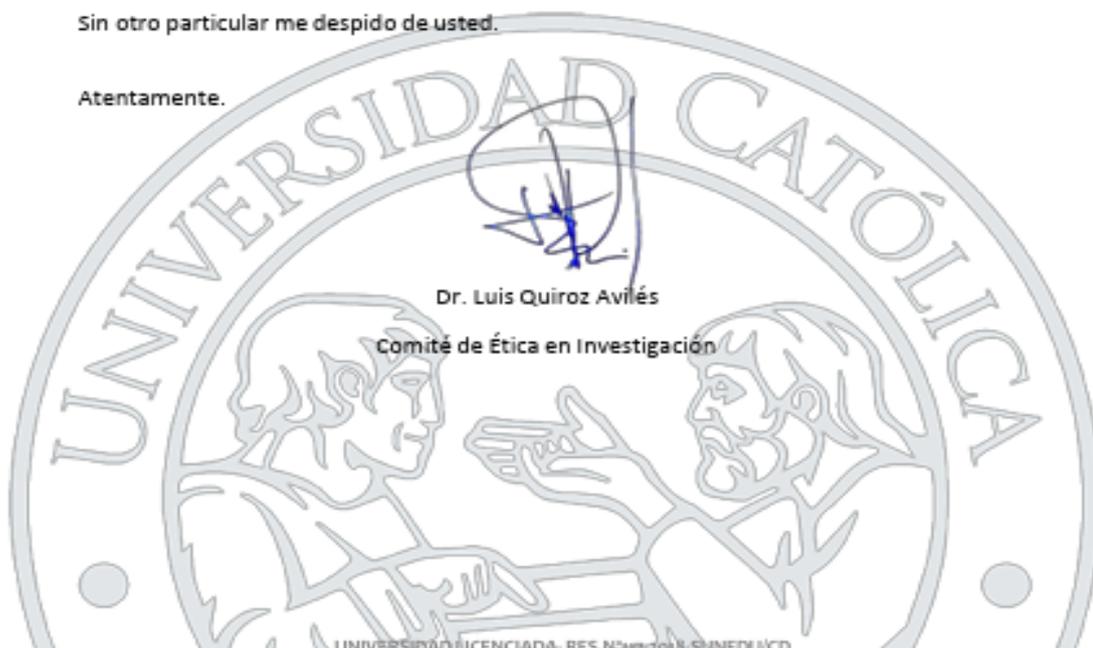
Cuyo asesor es el profesor Fernando Agustín Bravo Rebatta . Se emite la presente CARTA DE APROBACIÓN, a fin de que prosiga con los trámites correspondientes en la elaboración de su Tesis

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente.

Dr. Luis Quiroz Avilés

Comité de Ética en Investigación



Anexo 5. Instrumentos: valoración nutricional



Anexo 6. Instrumentos: hábitos alimentarios

ESCALA DE LIKERT PARA HÁBITOS ALIMENTARIOS (Salvo, OL, 2017)

PRESENTACION: Buenos días, el presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos. Se le agradece por favor responder con la verdad, puesto que la información brindada es confidencial y anónimo.

INSTRUCCIONES: Marcar con un aspa "X" la respuesta que según su criterio considere correcta o que mejor expresa su opinión.

INVESTIGADOR(A): CRISTINA KEYLA ZAMORA UBILLUZ

	SIEMPRE (Más de 7 veces a la semana)	CASI SIEMPRE (4-6 veces por semana)	A VECES (2-3 veces por semana)	CASI NUNCA (1 vez por semana)	NUNCA (0 veces)
1. La ración de carne de res, pollo, o pavita que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida.					
2. Consume 4 a 5 raciones de carne de res, pollo, o pavita a la semana.					
3. Consume 6 a 8 raciones de pescado a la semana.					
4. El tamaño de la ración de pescado que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida.					
5. Consume durante la semana 2 – 4 raciones de legumbres o menestras como frejoles, lentejas, pallares, garbanzos u otros.					
6. La cantidad de legumbres o menestras que consume por ración es del tamaño de su puño cerrado.					
7. Consume fibra: verduras crudas o cocidas como espinaca, acelga, brócoli, coliflor, tomate, cebolla pimienta u otros todos los días.					
8. La cantidad de verduras y hortalizas que consume por ración es del tamaño de dos manos juntas o menos.					
9. Consume vitaminas: frutas tres tipos todos los días como naranja, papaya, plátanos,					

mandarina, piña, melón, sandía, etc.					
10. La cantidad de fruta que consume es del tamaño de la base de su mano.					
11. Consume durante el día cereales como arroz, trigo, avena, pan, fideos.					
12. La cantidad que consume de cereales por ración es del tamaño de su puño cerrado.					
13. Consume durante la semana tubérculos como papa, camote, yuca, betarraga, zanahoria u otros.					
14. La cantidad de tubérculos que consume por ración es del tamaño de su puño.					
15. Sus alimentos son preparados con aceite de oliva, de soya.					
16. La cantidad de aceite que utiliza en sus comidas a diario es menos del tamaño de una cucharada o la yema de un dedo.					
17. La cantidad de agua que consume es un litro o 6 – 8 vasos diarios a más.					
18. Consume cuatro raciones al día de lácteos y derivados como leche fresca, descremada, en polvo, o yogur u otros.					
19. La cantidad de lácteos que consume es de la medida de un vaso o más.					
20. La cantidad de queso que consume es del tamaño de dos dedos juntos.					
21. Consume 3 comidas básicas al día como desayuno, almuerzo y cena.					
22. Su horario de desayunar es de 8 - 9 am.					
23. Su horario de almorzar es de 1 – 2 pm.					
24. Su horario de cenar 7 - 9 pm.					
25. Consume con sus alimentos bebidas como té, café, gaseosas.					
26. Los alimentos que consume son hervidos.					
27. Los alimentos que consume son cocinados al vapor.					
28. Los alimentos que consume son guisos.					
29. Los alimentos que consume son salteados.					
30. Los alimentos que consume son preparados al horno.					
31. Los alimentos que consume son preparados a la parrilla.					

Anexo 7. Instrumentos: test de burnout

Test de Burnout

Relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y estrés en trabajadores de una empresa de transportes en Los Olivos, 2022.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0=nunca, 1=pocas veces al año o menos 2=una vez al mes o menos 3=unas pocas veces al mes

4= una vez a la semana,5= pocas veces a la semana, 6= todos los días

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que trabajar todo el día con la gente me canso	
6	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
7	Siento que mi trabajo me está desgastando	
8	Me siento frustrado en mi trabajo	
9	Siento que estoy influenciando positivamente en la vida 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 esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
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 pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome Burnout

Conteste con qué frecuencia estas situaciones le molestan en su trabajo.

(Raramente) 1--2-3-4-5-6-7 -8-9 (Constantemente)

A	IMPOTENCIA	
1	No puedo darle solución a los problemas que se me asignan	
2	Estoy atrapado en mi trabajo sin opciones.	
3	Soy incapaz de influenciar en las decisiones que me afectan. Estoy incapacitado y no hay nada que pueda hacer al respecto.	
B	DESINFORMACION	
4	No estoy claro sobre las responsabilidades en mi trabajo. No tengo la información necesaria para trabajar bien.	
5	Las personas con las que trabajo no comprenden mi rol. No comprendo el propósito de mi trabajo	
C	CONFLICTO	
6	Me siento atrapado en medio. Debo satisfacer demandas conflictivas.	
7	Estoy en desacuerdo con las personas en mi trabajo. Debo violar procedimientos para hacer mi trabajo.	
D	POBRE TRABAJO DE EQUIPO	
8	Mis compañeros de trabajo me subestiman. La dirección muestra favoritismo.	
9	La burocracia interfiere con la realización de mi trabajo. Las personas en mi trabajo compiten en vez de cooperar	

E	SOBRECARGA	
10	Mi trabajo interfiere con mi vida personal.	
11	Tengo demasiadas cosas que hacer en muy poco tiempo. Debo trabajar en mi propio	
12	Mi carga de trabajo es abrumadora.	
F	ABURRIMIENTO	
13	Tengo pocas cosas que hacer.	
14	El trabajo que realizo actualmente no está acorde con mi calificación. Mi trabajo no es desafiante	
15	La mayoría del tiempo la utilizo en labores de rutina.	
G	POBRE RETROALIMENTACIÓN	
16	No sé qué es lo que hago bien o mal.	
17	Mi superior (supervisor) no me retroalimenta en mi trabajo. Obtengo la información demasiado tarde para utilizarla	
18	No veo los resultados de mi trabajo	
H	CASTIGO	
19	Mi superior (supervisor) es crítico.	
20	Los créditos por mi trabajo los obtienen otros. Mi trabajo no es apreciado.	
21	Soy culpado por los errores de otros.	
I	ALINEACIÓN	
22	Estoy aislado de los demás.	
23	Soy solo un eslabón en la cadena organizacional.	
24	Tengo poco en común con las personas con las que trabajo.	
25	Evito decirles a las personas donde trabajo y que cosa.	
J	AMBIGUEDAD	
26	Las reglas están cambiando constantemente. No sé que se espera de mí.	
27	No existe relación entre el rendimiento y el éxito.	
28	Las prioridades que debo conocer no están claras para mí.	
K	AUSENCIA DE RECOMPENSAS	
29	Mi trabajo no me satisface. Tengo realmente pocos éxitos	
30	El progreso en mi carrera no es lo que he esperado	
31	Nadie me respeta	
L	CONFLICTO DE VALORES	
32	Debo comprometer mis valores.	
33	Las personas desaprueban lo que hago. No creo en la Institución.	
34	Mi corazón ni está en mi trabajo.	
Observaciones:		

Anexo 8. Validación de hábitos alimentarios

ASPECTO DE LA VALIDACION

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (Categoría desaprobado = 0 – 3, observado = 4–7, aprobado = 8–10)		Grado de intervalo		
		0–3	4–7	8–10
INDICADORES	CRITERIOS			
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado			
2. OBJECTIVIDAD	Esta expresado con conductas observables			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la investigación			
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructo lógico en los ítems			
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con objetivos trazados			
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficiente referentes bibliográficos			
8. COHERENCIA	Entre la hipótesis dimensiones e indicadores			
9. METODOLOGIA	Cumple con los lineamientos metodológicos			
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia			

Fecha:

Firma del juez

Fecha: 05/10/2023



Lic. Evelyn Paán Quispe
CNP 1622

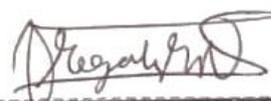
1. Lic. JOSE DORA MOSCOSO

Fecha: 
MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL NACIONAL 2 DE MAYO
Lic. José M. Dora Moscoso
NUTRICIONISTA
Firma del juez

2. Lic. AURELIA TICONA SANKA

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE
C.S. ERMITAÑO ALTO
LIC. NUTRICIONISTA AURELIA TICONA SANKA
Firma del juez
NUTRICIONISTA
CMP 3156

3. Lic. MORA NEGRON, AMBAR MAGALY


O.S. 368253
Firma del juez
MAGALY MORA NEGRÓN
MAY. SPNP
CNP. 2831
Nutricionista Asistencial

4. Lic. MONZÓN DELGADO PATRICIA ALEJANDRA

Fecha: 
OS - 420238 - A+
Patricia Alejandra MONZON DELGADO
CAP. S ASIM. PNP HN PNP "LNS"
NUTRICIONISTA
CNP 5547
Firma del juez

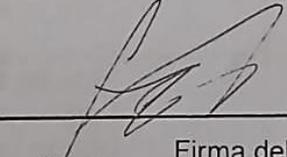
5. Lic. SANCHEZ CASTILLA MARIA YSABEL

QS- 429552 -0+
Maria Ysabel C. SANCHEZ CASTILLA
CAP. S ASIM. PNP HN PNP "LNS"
NUTRICIONISTA
CNP 5525

Firma del juez

6. Lic. JUAREZ RIOS JONATHAN

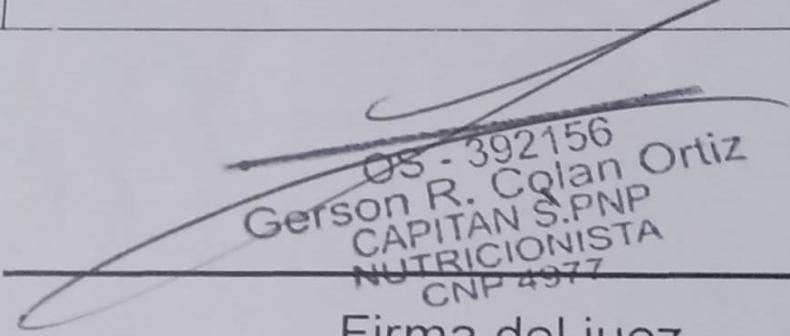
Fecha: 05/10/23



Firma del juez.....
Lic. Jonathan David JUAREZ RIOS - 392123
CNP: 5330
CAPITAN S. PNP
NUTRICIONISTA
CNP: 5330

Adjunto:
Instrumento de hábitos saludables
Matriz de consistencia

7. Lic. COLAN ORTIZ GERSON



QS - 392156
Gerson R. Colan Ortiz
CAPITAN S.PNP
NUTRICIONISTA
CNP 4977

Firma del juez

Anexo 9. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Población y muestra	Alcance y diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>Problema general: ¿Existe relación entre IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022?</p> <p>Problema específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de una empresa privada de transportes, Los olivos, 2022? • ¿Cuáles son las características del IMC, hábitos alimentarios, síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022? • ¿Existe relación entre el IMC, hábitos alimentarios y síndrome de burnout con las variables socio demográficas? • ¿Existe relación entre el IMC y los hábitos alimentarios en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022? • ¿Existe relación entre el IMC y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022? • ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos? 	<p>Objetivo general Determinar si existe relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022. • Describir las características del IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022. • Determinar si existe asociación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout con las variables sociodemográficas. • Determinar si existe relación entre el IMC y los hábitos alimentarios en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022. • Determinar si existe relación entre el IMC y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022. • Determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022. 	<p>Hipótesis nula Ho: No existe asociación entre estado nutricional antropométrico, hábitos alimentarios y síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022.</p> <p>Hipótesis alterna H1: Existe asociación entre estado nutricional antropométrico, hábitos alimentarios y síndrome de burnout en trabajadores de una empresa privada de transportes, Los Olivos, 2022.</p>	<p>Variables principales: V1: Estado nutricional antropométrico: IMC es cualitativa politómica ordinal, categorizado como -Delgadez -Normal -Sobrepeso -Obesidad</p> <p>V2 Hábitos alimentarios - Adecuado - Inadecuado</p> <p>V3 Estrés: Es una variable cualitativa, politómica Ordinal categorizado como: Bajo Moderado Alto</p>	<p>Población: La población del estudio está conformada por los 167 trabajadores de una empresa privada en el año 2023.</p> <p>Muestra: Se trabajará con 167 trabajadores mediante la fórmula para determinar la dimensión se utilizará la fórmula de Murray y Larry (2005).</p> <p>Tipo de muestreo: Para la elección del muestreo, se realizó un muestreo probabilístico; se utilizó el registro de los trabajadores, se copió a una hoja de cálculo y se usó la función aleatoria para así escoger a los 167 trabajadores y con ello poder realizar el estudio.</p>	<p>Diseño: Es un estudio transversal descriptivo no experimental.</p> <p>Alcance: Es un estudio correlacional</p>	<p>Estado nutricional antropométrico: IMC: Tallímetro fijo de madera Balanza digital V2: Hábitos alimentarios "Cuestionario de hábitos alimentarios" El cuestionario tuvo una confiabilidad mediana (Alfa de Cronbach = 0,821) V3: Para la variable estrés, se utilizará el Cuestionario de Maslach Burnout Invent, de Javier Miravalles.</p>	<p>Análisis descriptivo: Para las variables cualitativas como el estado nutricional antropométrico, sexo, estrés, se trabajará con proporciones como medida de resumen, utilizando tablas de contingencia, ya que fueron analizadas a través de frecuencias y porcentajes. Por otro lado, para las variables cuantitativas como la edad, se trabajó la medida de tendencia central y la media aritmética como su medida de dispersión que es la desviación estándar.</p> <p>Análisis inferencial Prueba estadística de Chi cuadrado</p>