



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TITULO

“Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito San Martín Lima 2017”

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Autor:

Dajaville Maryori, Bilbao León

Asesor:

Dra. Kelly Myriam Jiménez de Aliaga

Línea de Investigación:

Cuidados de Enfermería en Salud Ocupacional

LIMA – PERU

2017

PAGINA DE JURADO

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

Dedicatoria

Dedico esta investigación a mi hija, a mis padres, a mi hermano y aquella persona especial quienes siempre me dieron su apoyo incondicional; quienes me enseñaron a crecer y a levantarme en cada caída, ellos son la base por la cual yo llegó hasta aquí.

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios y a mi familia por la gran ayuda y fuerza que me brindan siempre y por la compañía constante en los días difícil como estudiante.

Agradecer también a mi asesora Dra. Kelly Jiménez de Aliaga por ser una gran persona brindándome su apoyo incondicional, paciencia, y dedicación para hacer de esta investigación la mejor, además de ello encontrar en ella una amiga incondicional.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, **BILBAO LEON DAJAVILLE MARYORI** con **DNI N°71521160**, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño en veraz y autentica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 19 diciembre del 2017

BILBAO LEON DAJAVILLE MARYORI

DNI: 71521160

Presentación

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento antes ustedes la Tesis titulada “Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito San Martín Lima 2017”

La misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Enfermería.

BILBAO LEON DAJAVILLE MARYORI

INDICE

Caratula.....	i
Índice.....	x
I I.- INTRODUCCION.....	1
1.1 Realidad Problemática.....	1
1.2 Trabajos previos.....	6
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	12
1.4 Formulación del problema.....	34
1.5 Justificación de estudio.....	34
1.6 Supuestos.....	36
1.7 Objetivos.....	37
II.- METODO.....	38
2.1 Diseño de investigación.....	38
2.2 Variables, operacionalización.....	39
2.3 Población y muestra.....	41
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confiabilidad.....	45
2.5 Métodos de análisis de datos.....	45
2.6 Aspectos éticos.....	46
III. RESULTADOS.....	48
IV. DISCUSIÓN.....	49
V. CONCLUSIÓN.....	58
VI. RECOMENDACIONES.....	59

VII. REFERENCIAS	63
ANEXOS.....	71

RESUMEN

El presente estudio, fue realizado en la empresa de transporte “ETMOSA” Lima - San Martín de Porres durante los meses enero a diciembre del año 2017, estudio en la cual tuvo como **Objetivo:** Determinar la prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores, tomando una población a los choferes de transporte público urbano de la empresa de transporte “ETMOSA” San Martín de Porres 2017. **Métodos:** estudio cualitativo descriptivo de tipo no experimental se utilizó un muestreo por saturación de información, el instrumento utilizado fue la entrevista semi-estructurada y la observación participante, el análisis se desarrolló por medio de la triangulación de los datos obtenidos mediante las entrevistas, los estudios previos y la teoría de Virginia Henderson 14 Necesidades Básicas. **Resultados:** Se constata que los conductores programan consultas médicas por temor a enfermarse, pero no las ejecutan; el tráfico les genera tensión; que no realizan actividad física diaria; llevan problemas a casa; tocan el claxon sin motivo; trabajan rutinariamente más de dieciocho horas seguidas; se quedan dormidos cuando conducen; los choferes no tienen un horario establecido para consumir sus alimentos; permanecen sentados por muchas horas prolongadas sin contar con un tiempo para descansar. **Conclusión:** se concluyó que la predisposición a los hábitos sedentarios es la situación que los choferes enfrentan a diario, debido a permanecer sentados durante horas prolongadas, teniendo como consecuencia la rutinización y problemas nutricionales que conllevan a consecuencias desfavorables como enfermedades crónicas.

Palabras claves: Prevención de estrés, hábitos sedentarios, conductores de transporte.

ABSTRACT

The present study was carried out in the transport company "ETMOSA" Lima - San Martín de Porres during the months of January to December of the year 2017, study in which it had like Objective: To determine the prevention of the stress and sedentary habits in drivers, taking a population to the drivers of public transportation of the transport company "ETMOSA" San Martín de Porres 2017. Methods: descriptive qualitative study of non-experimental type was used for saturation sampling of information, the instrument used was the semi-structured interview and the participant observation, the analysis through the triangulation of the data obtained through the interviews, the previous studies and the theory of Virginia Henderson 14 Basic Needs. Results: It is found that drivers schedule medical consultations for fear of getting sick, but do not execute them; the traffic generates tension; who do not perform daily physical activity; bring problems home; they play the horn without a reason; work routinely more than eighteen hours in a row; they fall asleep when they drive; the drivers do not have a set schedule to consume their food; they sit for many long hours without having a time to rest. Conclusion: it was concluded that the forecast (disposition) to the sedentary habits is the situation that the drivers face on a daily basis, due to the fact that they appear during the prolonged hours, having as consequence the routine and the nutritional problems that entail unfavorable consequences like chronic diseases.

Keywords: Stress prevention, sedentary habits, transport drivers.

I.INTRODUCCIÓN

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la presente investigación trata sobre el trabajo sedentario de los trabajadores conductores de transporte y las conductas que toman para prevenir el estrés, las cuales conllevan a que el trabajador tenga como consecuencia problemas de salud.

En el escenario de estudio se observa que los trabajadores de transporte urbano manejan sentados durante más de 12 horas diarias para obtener ingresos económicos; generando una posición musculo esquelética única conllevando a una vida sedentaria.

Vélez C, Vidarte J, Parra J. (2014), consideran que el sedentarismo se asocia a un porcentaje de muertes en el mundo, es un factor de riesgo que influye a contraer la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares; en los Estados Unidos la falta de realización de actividades físicas y una mala alimentación simbolizan el 14% de las defunciones anuales. Por otro lado consideran que el sedentarismo es un problema cultural, es decir que la realización de actividades físicas están asociadas a los factores sociales y culturales. ⁽¹⁾ Generando las siguientes preguntas ¿será que el trabajador no realiza actividades físicas? ¿será que no sabe la importancia de realizar estos? ¿será que no dispone de tiempo libre para realizarlo?

Realizando la evaluación de la situación en el trabajador de transporte urbano podemos observar que realizan su trabajo durante prolongadas horas en posición sentada, para asegurar una economía aparentemente estable que cubra los gastos diarios que tiene su familia, lo que le significa estrés, mal humor entre otros.

Según la OMS (2013) considera que el sedentarismo es una epidemia mortal, por otro lado menciona que el sedentarismo está dentro de los cuatro principales factores de riesgo de muerte considerando que anualmente son registradas 3,2 millones de muertes en el mundo. Por otro lado mencionan que en estos tiempos

vivimos en una sociedad convertida en sedentarismo con consecuencias directas contra la salud. ⁽²⁾

Todo lo mencionado anteriormente hace cuestionarse a la investigadora ¿será que el trabajador tiene sobre peso? ¿Será que su propio trabajo le genera ansiedad? ¿será que la posición que realiza su trabajo no lo beneficia en cuanto a una buena digestión de alimentos?

Ante lo mencionado, en el campo de estudio se pudo observar que los trabajadores de transporte urbano realizan su trabajo durante prolongadas horas en una misma posición generando severos problemas como poder ingerir sus alimentos y muchas veces sin atender sus propias necesidades fisiológicas.

Por otro lado Lopategui E. (2016) menciona que el principal causante de las enfermedades coronarias es el sedentarismo, que lo define cuando la persona opta por movimientos erróneos o ningún tipo de movimiento en horas prolongadas, generando un insuficiente desarrollo metabólico; por otro lado el sedentarismo es un tipo específico de un comportamiento, el cual no se puede someter a diferentes movimientos físicos.⁽³⁾ Conllevan a diferentes cuestiones como ¿será que el trabajador no cuenta con tiempo suficiente para ingerir sus alimentos? ¿Será que el trabajador no cuenta con un tiempo establecido para satisfacer sus propias necesidades fisiológicas y tiene problemas intestinales?

Donde en el campo de trabajo podemos observar que los trabajadores de transporte urbano realizan su trabajo en una sola posición (sentada) lo que no les favorece a una buena circulación y podrían desarrollar muchas enfermedades; por lo cual tampoco no desarrollan actividades físicas.

Según los datos presentados por Gonzales J. (2013) manifiesta que el sedentarismo es la escases de la actividad física en la vida diaria de cada persona, lo que en muchas ocasiones pone en riesgo de obtener muchas enfermedades entre ellas las cardiacas. El sedentarismo se desarrolla con mayor frecuencia en sociedades en donde ya no se desarrollan los esfuerzos físicos, hablamos de las sociedades de clases altas donde las personas dedican más su tiempo a realizar las actividades intelectuales; teniendo como consecuencia la obesidad.⁽⁴⁾ Por esa razón se realiza las siguientes preguntas ¿será que el

trabajador se encuentra mal de salud? ¿Será que el trabajador nunca tuvo una atención médica para descartar y/o prevenir enfermedades? Por otro lado se observa que los trabajadores de transporte urbano realizan su trabajo durante más de 12 horas prolongadas con la misma ruta en cada viaje que realiza, a lo que ellos llaman “vueltas”; muchas veces el tráfico vehicular toma el apoderamiento de su estado de ánimo generando en ellos una situación de estrés.

Resumiendo el estudio de La Oficina Internacional del Trabajo (2013) considera que el estrés laboral es un gran dilema en el mundo y en diferentes tipos de trabajo. El estrés tiene múltiples consecuencias que afectan la salud de los trabajadores entre ellas tenemos: enfermedades circulatorias y gastrointestinales, trastornos físicos y psicosociales, también la baja productividad. Se ha considerado realizar las condiciones de trabajo y organización en el trabajo para acortar el estrés vinculado al trabajo rutinario. Estudios recientes realizados por la OIT señalan que existen puntos de comprobación para estudiar y reducir el estrés en el trabajo.(5) por ende cuestionamos ¿será que trabajar las 12 horas diarias en una misma ruta dando una cantidad regular de vueltas genera el estrés en el trabajador? En relación con lo observado los trabajadores de transporte urbano realizan su labor cotidiana dando continuas vueltas rutinarias con el vehículo por varias horas prolongadas, expuestos a cambios climáticos, y siempre en contacto directo con los pasajeros.

Gonzales M. entre otros (2013) en su investigación manifiestan que las condiciones de trabajo que se encuentran los trabajadores de transporte han aumentado las dificultades de su desarrollo laboral en los últimos años, generando problemas de salud en ellos. Este daño es debido al caos vehicular y la gran contaminación ambiental y una exposición directa a los cambios de temperatura como también están directamente en contacto con cada pasajero que en gran parte generan conflictos en cuanto a la cantidad de pasaje, no obstante también influye la falla mecánica del vehículo. (6) A causa de ello se desarrollan las siguientes cuestiones ¿Será que el caos vehicular genera cambios en el trabajador? ¿Será que trabajador está preocupado por la falla mecánica que presenta su vehículo? ¿Será que el trabajador se encuentra laborando sin

sistemas de ventilación adecuados? Mientras que en el campo de ubicación se observa que los trabajadores de transporte urbano realizan su trabajo en las vías públicas donde se encuentran en riesgo de muchos daños uno de ellos la violencia pública.

Jara D. y Solís L. (2013) realizaron un estudio en la cual manifiesta que el tema de trabajo y salud mental en los trabajadores es un fenómeno importante donde revela la evidencia cada vez más en la actualidad, reflejándolo por medio de diferentes noticias y reportajes que se proyectan el día a día sobre el potente estrés por el que son afectados los conductores. Uno de los motivos más importantes de esa situación, inicia por parte del malestar que sufre trabajador por tener que combatir con las deficientes condiciones laborales que deterioran el nivel emocional y psicológico de los trabajadores.⁽⁷⁾ Emergiendo algunos cuestionamientos como ¿Será que el trabajador genera cambios en su carácter? ¿Será que el trabajador se volvió violento? ¿Será que se siente desprotegido en su entorno de trabajo? Mientras los trabajadores desarrollan sus labores la investigadora observa que los trabajadores de transporte urbano realizan su trabajo durante prolongadas horas en posición sentada, para asegurar una economía aparentemente estable que cubra los gastos diarios que tiene su familia, lo que le significa estrés, mal humos entre otros.

En el desarrollo laboral de los trabajadores observamos que realizan sus tareas por más de 12 horas diarias sin algún día de descanso, lo cual genera que el trabajador pase gran parte de su tiempo fuera de casa, alejado de su familia y perdiéndose momentos importantes como familia teniendo en cuenta la investigación de Machado T. (2013) donde manifiesta que las actualizaciones de la economía mundial trae cambios en los procesos y desarrollo de trabajo y la capacidad temporal del mismo y define que las condiciones de trabajo se consideran inseguras, con falta de garantía por las actuales condiciones socioeconómicas y suficientes para una supervivencia; ya que el aumento del desarrollo técnico y del trabajo no significa el mejoramiento de las condiciones de trabajo.⁽⁸⁾ Debido a eso preguntamos ¿será que el trabajador está preocupado porque el dinero no alcanza en su hogar? ¿Será que le dedica más horas a su trabajo para mejorar sus ingresos económicos?

Comín E. De la Fuente I. (2014) consideran que el trabajador de transporte urbano es consumido por el exceso de trabajo y no puede lograr relajarse y genera un estrés la cual se genera un problema principal dentro de su familia, existen siempre problemas de convivencia, agresividad y falta de comprensión; toda convivencia, matrimonio genera problemas, discusiones conyugales ya sean por los horarios de trabajo, falta de tiempo juntos, tareas domésticas, el cuidado de los hijos, y el ingreso económico. Muchas veces el trabajo absorbe mucho tiempo por parte del trabajador en este caso si él cuenta con hijos en casa esto hace que haya un desprendimiento entre la relación y cuidado de los hijos tenemos el claro ejemplo que el trabajador al culminar sus tareas laborales llega a casa tarde y muy agotado la cual no le dedica tiempo suficiente para dialogar y jugar. ⁽⁹⁾ Uno de los principales cuestionamientos en relación a la interrelación del trabajador es ¿será que el trabajador no cuenta con tiempo suficiente para pasar tiempo suficiente con su familia? ¿Será que el trabajador no organiza bien su tiempo? ¿Será que el trabajador está condenado a pasar más tiempo en el trabajo que con su propia familia?

En el pasar de los días observamos que los trabajadores de transporte urbano muchas veces no cuentan con un tiempo establecido para consumir correctamente sus alimentos. Esta realidad fue estudiada por el autor Román J. (2012) donde manifiesta que el trabajo hace que muchos de las personas consuman más comida rápida, en el centro laboral se nota una alta disminución de consumo de líquidos, provocando un desequilibrio en el organismo de cada persona. Muchas veces interfiere en los horarios de alimentación del trabajador; donde se ven obligados a posponer sus horarios de alimentación por continuar con su rutina de viaje y generar más ingresos económicos y optan por consumir alimentos que encuentran por las avenidas. Los resultados expuestos en el estudio guardan relación con la alimentación del trabajador, lo cual lleva a cuestionar al investigador ¿será que el trabajador no tiene horarios establecidos para su correcta alimentación? ¿Será que el tiempo perdido en el tráfico hace que consuma alimentos ricos en grasas saturadas?

Dándose un resumen de lo expuesto se puede concluir que cada trabajador transportista de la empresa ETMOSA San Martín de Porras – Lima necesitan

incrementar constantemente conocimientos sobre prevención de estrés y la el sedentarismo que genera su trabajo laboral consecutivo.

1.2 TRABAJOS PREVIOS:

El presente estudio de investigación es de gran importancia para conocer los aportes de otras investigaciones, en relación a la prevención del estrés y los hábitos sedentarios que desarrollan los trabajadores de la empresa de Transporte “EMOTSA” San Martin de Porras”

Internacionales:

El autor Coyoy G. (2014) realizo el estudio “Prevención de ansiedad y estrés en conductores de transporte urbano de la cabecera departamental de Quetzaltenango” con el principal objetivo determinar el nivel de ansiedad y estrés que sufren los conductores de transporte urbano. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, teniendo como muestra a 100 choferes, teniendo como resultado que el 40% previene el estrés utilizando rutas alternas para evitar la congestión del tráfico, por otro lado el 55% manifiesta que se puede prevenir el estrés evitando discutir con los demás choferes, y el 49% considera que el estrés se previene escuchando música melódica en volumen bajo para relajarse dentro del vehículo. Teniendo como resultado que el estrés es un mal que afecta la gran población sin embargo los pilotos de transporte están en niveles bajos de estrés y desarrollan altas actividades de prevención. Este estudio brinda un aporte de suma importancia de las formas en que los choferes previenen el estrés en su vida diaria como conductores desarrollando su labor de manera normal y eficiente.⁽¹¹⁾

La autora Delgado D. (2012), publicó un estudio titulado “Riesgos derivados de las condiciones de trabajo y de la percepción de salud según el género de la población trabajadora en España” tuvo como objetivo principal explicar la aproximación de los peligros producidos por las condiciones laborales donde se diseña una investigación transversal que comprende un análisis cuantitativo. Los encuestados fueron 11,056 trabajadores entre hombres y mujeres. Los resultados muestran que los trabajadores hombres están más expuestos a riesgos químicos

(por inhalación, humo), físicos (vibraciones, ruidos sonido de claxon) y carga física (mover o levantar cosas) mientras que las mujeres manifiestan estar más expuestas sólo a los factores biológicos. La autora concluye que existen diferencias entre géneros en cuanto a las condiciones de trabajo que los hombres están más expuestos que las mujeres. La singularidad que presentan los trabajadores masculinos tiene que ver con una percepción negativa sobre la labor en salud, aportando información de la realidad que viven los trabajadores conductores en cuanto a la situación de trabajo. ⁽¹²⁾

Guisado R y De Teresa C. (2014) publicaron un estudio titulado “Sedentarismo y sus consecuencias efectos de Phlebotuim Decumanun, sobre el daño muscular y los procesos inflamatorios e inmunes en la respuesta al ejercicio físico intenso” tuvo objetivo evaluar un grupo de trabajadores que desarrollan un trabajo sedentario, la pronunciación de enfermedades inflamatorias, enfermedades inmunes y de musculares que son consecuencias de una falta de actividad física; realizando un estudio transversal cuya población a 33 personas con un desarrollo laboral sedentario; teniendo como resultado que la comparación entre el riesgo coronario y la condición física a demostrado relación totalmente diferente, de intensas a muy intensas evaluando el índice de recuperación de la frecuencia cardíaca (IRFC) con la condición muscular por otro lado llegan a concluir que los trabajadores han demostrado un riesgo cardiovascular alto y un desarrollo inflamatorio bajo. Aportaron nuevos conocimientos en cuanto a la realidad de gravedad de las consecuencias mostrando que dificultades en los trabajadores. ⁽¹³⁾

Itali M, Comelio C. (2012) publicaron una investigación titulada “El debate sobre las condiciones de trabajo, empleo y la salud. Resultados de los talleres intersectoriales de discusión sobre la I Encuesta de Condiciones de Trabajo y Salud (ECTS) de Argentina”. Tienen como objetivo definir las causas primordiales del mal estado laboral, actividades de prevención y salud laboral descubiertas por el grupo sindical o empresarial y estado local tomando como muestra a 7 mil trabajadores obteniendo como resultado que el principal factor de mala condición laboral es la temperatura 30% al igual que los agentes químicos que abarcan el 30% de riesgo por otro lado los agentes físicos como el ruido abarca un 29% y las

vibraciones el 21% tomando como conclusión los actores sociales aclararon la necesidad de que los trabajadores mejoren el control de las condiciones de su trabajo efectuando un grupo sindical para ayuda de ellos; el trabajo pudo ejercer un acercamiento a los problemas laborales y un programa de prevención a los trabajadores identificando sus problemas prioritarios. ⁽¹⁴⁾

De la misma manera en los estudios presentados por Gonzales M. y otros (2012) sobre el “Estrés cotidiano en trabajadores del volante” tuvo como objetivo identificar el grado de estrés y los elementos relacionados al hiperestrés, en los trabajadores del conductor de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero. Realizando una investigación de tipo transversal contando con 191 choferes entre los 19 a 27 años de edad. Obteniendo como resultado que la cantidad de nuevos casos de hiperestrés es de 26.7% teniendo como factores principales: el comer con mayor rapidez, contar con un ambiente altamente contaminado, problemas cardiacos, la presión del trabajo, ansiedad ante el tráfico; el cual tiene como conclusión que la población encuestada desarrolla una vida sedentaria porque no realiza actividades físicas con la continuidad necesaria. Los resultados de la evaluación fueron entregados a cada trabajador con las recomendaciones respectivas. Teniendo como aporte la identificación de uno de las principales causas del estrés en el chofer transportista. ⁽¹⁵⁾

Por otro lado Boada J, Prizmic A, Gonzales S, Vigil A, (2012) presentan la investigación “Estresores laborales en conductores de autobuses (EL BUS-21) estructura factorial, fiabilidad y validez” teniendo como objetivo determinar los elementos que desencadenan el estrés en los conductores de los autobuses españoles, realizando un estudio no probabilístico; tomando como muestra a 287 conductores lo cual demuestran que los principales factores estresores laborales son el tráfico, el exceso de trabajo, el agobio, y a la falta de bienestar personal; tomando como conclusión que el BUS-21 demuestra la capacidad de revelación de los diferentes estresores por los cuales son afectados los trabajadores por otro lado tiene la capacidad de reducir los estresores. ⁽¹⁶⁾

Finalmente en la investigación de Sequeira P. (2012) titulada “Antropometric assessment and nutrition education bus drivers overweight and obesity” tuvo como principal objetivo favorecer hábitos alimenticios saludables en los choferes

de autobuses con sobrepeso y obesidad y mantener una buena calidad de vida realizando un estudio descriptivo donde utilizaron a 119 participantes lo cual demuestran que las enfermedades principales la hipertensión arterial y la gastritis ya que consumen a diario con mayor frecuencia alimentos con grasas saturadas; tuvieron como conclusión que la labor de un conductor de autobús es una actividad laboral muy sedentaria, porque cuenta con horarios irregulares, así como constantes vueltas por la misma ruta, el exceso de horas tomadas a desarrollar su trabajo limitan al conductor a no tener horarios fijos para consumir sus alimentos o a comer fuera de casa y el poco desarrollo de actividades físicas; esta investigación tiene aportación en cuanto a los correctos hábitos alimenticios y así prevenir desordenes de alimentación. ⁽¹⁷⁾

NACIONALES:

Según los autores Mallma A. y otros (2013) “Condiciones laborales y comportamientos en Salud de los conductores de una empresa de transporte público del cono Norte de Lima” que tiene como objetivo definir las conductas enlazadas a salud y el estado laboral de los conductores de la empresa de transporte y servicios TRANSLIMA. Utilizando una metodología descriptiva de corte transversal y la población fue de 132 choferes que respetaron con los puntos de selección; se les realizó una entrevista que constó de 34 preguntas cerradas vinculadas a su desarrollo laboral y conductas en salud obteniendo como resultado que el 26,5% labora más de 12 horas diarias, el 99,2% expuestos a alérgenos de humo 98,5%. En relación en comportamiento en salud el 59% no descansa las 8 horas, el 61,4% manifiesta desarrollar algún ejercicio físico, el 14,4% consume tabaco y el 53,8% manifiesta que no mantienen una alimentación saludable. ⁽¹⁸⁾

Según la autora Vigil Y. (2013) “Condiciones de trabajo y enfermedades ocupacionales de los conductores de transporte público urbano de Lima Metropolitana” teniendo como objetivo principal concretar el vínculo entre el estado laboral conductores de transporte público Urbano de Lima Metropolitana y desarrollo de patologías profesionales y/o alguna sintomatología. Utilizando un diseño descriptivo, tomando como población a 80 conductores de la empresa ETUPSA 73- A. Teniendo como resultado que el 51% trabajan más de 40 horas

generando en ellos un grave cansancio por no llevar un descanso adecuado; el 56% de los conductores no realiza actividades físicas debido a la poca disponibilidad de tiempo lo que es un factor para la aparición del sedentarismo por otro lado, el pago de la empresa hacia los conductores es el 10% de los ingresos recaudados en todo el recorrido del día generando desmotivación al realizar sus actividades en ellos lo cual lo indico el 43% de los encuestados.⁽¹⁹⁾

Según Humani N. (2015) “El clima organizacional y su influencia en el desempeño laboral del personal de conducción de trenes, del área de transporte del metro de lima” teniendo como objetivo general explicar el dominio del tiempo estructurado en el desempeño laboral de los choferes de trenes, utilizando un investigación de tipo correlacional explicativa encuestando a 50 conductores obteniendo como resultado Que el 60% son conductores recibe un mal trato por otros conductores, 30% de los trabajadores a veces reciben un buen control del mecanismo de control útil de parte de su jefe sobre su desarrollo, el 31.7 % de los trabajadores en diferentes ocasiones reciben un trato respetuoso y cordial por parte de sus supervisores, el 30 % de los trabajadores raramente recibe comunicación oportunamente las necesidades de la empresa.⁽²⁰⁾

Por otro lado, Rojas T. (2015) en su investigación “Estrés y Calidad de vida en conductores de la ETS: Metropolitano y de una empresa de Lima Sur” tiene como principal objetivo encontrar diferentes existentes entre el estrés y la comodidad de vida en los choferes del Metropolitano y los de una empresa de Lima Sur. Realizando un tipo de investigación de tipo descriptivo comparativo correlacional tomando como muestra a 100 choferes del metropolitano y 100 de la empresa Lima Sur las cuales fueron evaluados y demostrando que existen niveles altos de estrés y malas condiciones de vida en los choferes de la empresa Lima Sur mientras que los choferes del Metropolitano reflejan niveles bajos de estrés y mejores condiciones de vida según su desarrollo laboral. Tomando como conclusión que el metropolitano desarrolla menos problemas ocupacionales por tener una ruta especial para ellos y dejando como aporte la presentación de mejorías tales como realizar talleres de relajación, control de estrés y sobre todo el aumento de los trabajadores para que cada uno realice el trabajo por menos horas.⁽²¹⁾

La investigación de Quirós S. (2013) titulada “Burnout y afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto” busca identificar los estadios de burnout y el vínculo existente en sus elementos (cansancio emocional, realización personal) y el tipo de estrategias de lucha desarrollando una investigación de tipo descriptiva correlacional tomando como muestra a 60 trabajadores a evaluar, teniendo como resultado el 35% de los trabajadores ya se encuentra desarrollando el síndrome de burnout, el 25% corren el riesgo de desarrollarlo, lo cual lleva a formar una larga preocupación por las consecuencias que genera este síndrome tomando como conclusión que este síndrome no solo genera problemas en cuanto al trabajador acompañado de ellos también a las empresas ya que se reduce el desarrollo de productividad del trabajador. Se informó a las líneas aéreas para originar nuevos cambios como el clima organizacional y la incrementación de programas de prevención de enfermedades. ⁽²²⁾

Por otro lado la autora Toledo H. (2014) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca” propuso como objetivo principal determinar el consumo de alimentos, el Hábito alimentario y el estado nutricional de los choferes tomando como muestra una a 145 choferes, desarrollando una investigación descriptiva explicativa transversal teniendo como resultados que el 95% consume en exceso las calorías, por otro lado el 90% de las personas consumen en exceso los carbohidratos al igual que los lípidos por otro lado el consumo de ácidos grasos saturados llega al 83% ; el 83% y 99% corresponden al déficit del consumo de ácidos grasos. Esta investigación brinda un aporte connotativo en relación a las cantidades reales de grasa que consume el conductor de transporte urbano, que estas conllevan a una mala calidad de vida en el trabajador y generan malestares a nivel físico y mental de ellos mismos. ⁽²³⁾

Finalmente en la investigación de Rey J. (2012) titulada “Tiredness and sleepiness in bus drivers and road accidents in Peru: a quantitative study” tuvo como objetivo evaluar la relación entre el consumo alimenticio y la energía física en los choferes de transporte en el Perú teniendo como muestra a 238 choferes de transporte que conducen por las pistas de la panamericana norte desarrollando

una investigación cuantitativa, teniendo como resultado que el 45% manifestó no se alimenta correctamente, el 55% descansa menos de 6 horas al día, el 80% tenía la costumbre de manejar más de 5 horas sin descansar, finalmente el 56% de los choferes manifestaron sentirse sin la energía necesaria; la investigación concluyó que es muy importante el tipo de alimentación que realiza el conductor ya que el organismo depende del tipo de nutrientes que el individuo consume como los alimentos energizantes, etc. Este estudio brinda como aporte un aspecto muy importante que es la relación existente entre la buena alimentación y el buen desempeño laboral porque el cuerpo necesita de ciertos alimentos nutritivos para llevar a mantener su propia energía, el organismo de toda persona genera sus reservas, si a su vez esas reservas no son repuestas el cuerpo tiende a disminuir su potencialidad.⁽²⁴⁾

1.3 Teorías relacionadas al tema:

La presente investigación tiene como base los conceptos de la Teoría de Enfermería sobre las 14 necesidades básicas establecidas por Virginia Henderson (1969).

Esta investigación hace referencia a la teoría de Virginia Henderson por tal análisis que se presenta en el trabajo sedentario a la cual están presos los trabajadores de transporte urbano conllevando a una mala satisfacción de las propias necesidades básicas de su persona.

En este postulado se menciona la importancia que debe tener la realización de las necesidades básicas de cada persona en caso contrario tener en cuenta que se podrán contraer como consecuencia enfermedades físicas, psicológicas, etc.

1.3.1 Conceptos:

Necesidad fundamental: condición que debe ser primordial para el ser humano para perdurar y prolongar el bienestar de su vida. Para Virginia es un requisito primordial para que la persona mantenga su imagen física exterior e inducir el crecimiento y desarrollo.

Independencia: es el bienestar de una o más necesidades de las propias personas a través de conductas acertadas que realice el propio individuo según sus creencias en cuanto a su salud.

Dependencia: es la falta de cumplimiento de las propias necesidades de la persona o por incumplirlas por alguna incapacidad.

Problema de dependencia: cambio adverso de modo biopsicosocial en el bienestar de una necesidad primordial que es dada por el comportamiento observado del paciente.

Manifestación: comportamientos observados en la persona que nos dan el acceso a observar la independencia o dependencia del cumplimiento de las necesidades.

Fuerza: es la destreza que desarrolla la persona para realizar acciones. Dividiéndolas en 2 tipos de fuerza: físicas y psíquicas.

Conocimientos: estudios específicos relacionados plenamente a la salud, enfermedad y los propios recursos de la persona.

Voluntad: promesa ante una decisión para cualquier situación, ejecución y cumplimiento de cada conducta para cumplir con sus 14 necesidades. ⁽²⁵⁾

Relación del proceso enfermero con el modelo de cuidados de Virginia Henderson:

La Enfermería ha dejado de ser “el arte milenario del cuidado” para desplegar como la sabiduría del cuidado, tomando un alejamiento con el modelo biomédico en el que se daba un tratamiento a la patología para en globalizar en sus planteamientos ante las exigencias y las respuestas humanas. Para favorecer esta transformación ha sido indispensable considerar un marco teórico conceptual en el que atrapan los principios y objetivos de la profesión, así como el respaldo del método científico empleando una metodología particular para resolver los asuntos de su competencia. Esto compromete el ordenamiento del abordaje empleado para solucionar un problema, es decir, el manejo de un procedimiento sistemático para ofrecer atenciones centradas en los resultados esperados. Por

otro lado, ha sido necesaria la innovación del Proceso Enfermero (PE) en el desarrollo rutinario como de la disciplina científica para el mandato y administración de los cuidados. ⁽²⁶⁾

Para Correa E, Verde E, y Rivas J (2016) esta etapa utiliza el modelo de V. Henderson donde se debe realizar una programación sobre la recolección de datos para determinar si los comportamientos realizados por la persona son adecuados y suficientes para cumplir y satisfacer todas y cada una de las 14 necesidades fundamentales que contempla el modelo filosófico las cuales son: ⁽²⁷⁾

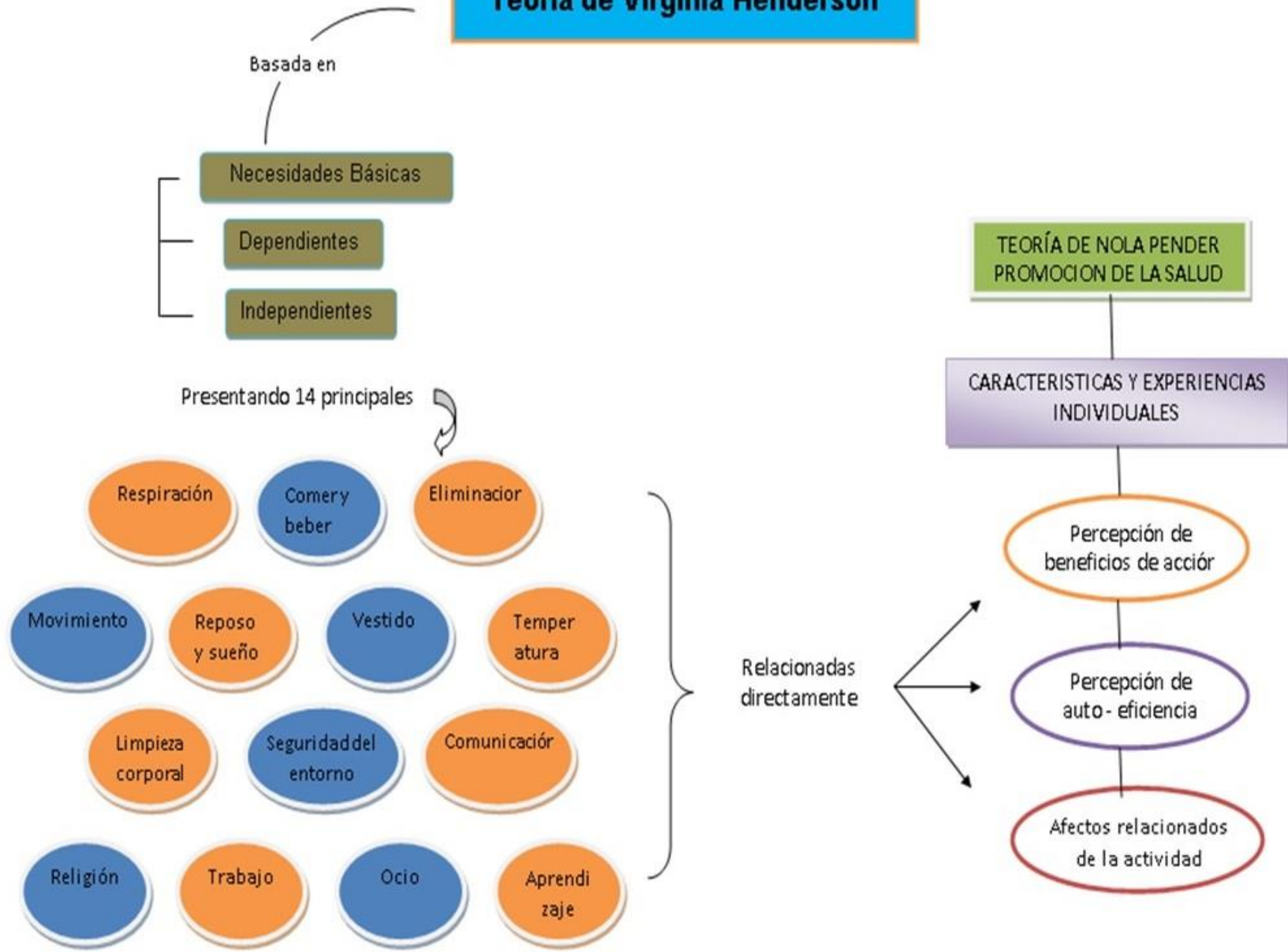
Las catorce necesidades básicas que describe V. Henderson, son:

Respiración normal, nutrirse e hidratarse normalmente, eliminación satisfactoria de necesidades, deambular y ejecutar posturas correctas, descansar las horas necesarias, utilización de vestimenta adecuada, mantener la temperatura del cuerpo dentro de los límites normales, mantener la higiene corporal y la integridad de la piel, evitar los peligros ambientales y lesionar a otras personas, comunicarse con los demás expresando emociones, vivir de acuerdo con sus propias creencias y valores, ocuparse en algo para realizarse, participar en actividades recreativas, aprender, descubrir y satisfacer la curiosidad.

Por otro lado, Hernández C. (2015) menciona que uno de los principios más importantes para Virginia Henderson constaba en utilizar su ejemplo teórico a la experiencia donde la enfermería debía estar apto de motivar la labor del paciente para que éste consiga su independencia. La meta del modelo de Virginia Henderson es que el paciente sea autosuficiente lo más rápido. Para ella el enfermero (a) es aquel individuo apto para que acompaña a los pacientes en las tareas básicas de la vida diaria para equilibrar la salud, restablecerse de la patología o asociarse a la muerte en paz. ⁽²⁸⁾

1.3.2 MARCO CONCEPTUAL

Teoría de Virginia Henderson



1.3.2.1 Unidad Temática:

A) Prevención de estrés en conductores:

El propio término estrés se manifestó antes del principio de las historias, vinculada con la concepción en el cual tenemos un interés. Estrés se proviene del griego stringere, que toma significado generar rigidez. El término estrés es usada por primera vez cerca del siglo XIV, y a partir de ese momento, es mencionada hasta la actualidad, se utilizaron en relatos en regular cantidad de ingleses como stress, stresse, strest, también el straisse. Incluso mientras duraba el siglo XIX sugirieron cambios superficiales en el clima donde r pueden alborotar al organismo, y que era fundamental que este, manteniendo el propio acoplamiento frente a tales permutas, se consiga la firmeza de medio interno. ⁽²⁹⁾

En los estudios realizados por Castilla J. (2013) describe que el estrés es un problema para la salud que sufren la gran parte de los conductores entre sus consecuencias se incluyen graves enfermedades crónicas y una mayor posibilidad de sufrir accidentes de tráfico, teniendo como principales causas a la presión generada por el trabajo, conducir cuando el trabajador tiene problemas graves, la necesidad de llegar a tiempo a los distintos paraderos cumplimiento normalmente las reglas del tránsito, en muchas ocasiones estos problemas los agobian y no tiene la capacidad de superarlos lo que afecta al lado físico y mental del trabajador. Por otro lado nos menciona que para prevenir casos de estrés laboral en los trabajadores conductores se debe realizar diariamente técnicas de relajación. Tenemos ejemplos claros como el “Yoga”: que es una práctica muy antigua que consiste en combinar ejercicios de meditación, respiración y posturas dirigidas tanto a relajar como a obtener mayor dominio del cuerpo y de la concentración mental y la “Respiración diafragmática”: que consiste en utilizar el diafragma para mantener la respiración en pausa. ⁽²⁹⁾

El clima laboral está fundamentado en la consideración de la representación que parece estar arriesgando todo el sistema de las personas que forman parte de un trabajo sobre su forma de realizar, sentir y pensar, también en la manera en que su trabajo se desarrolla. Por otro lado se considera como señal de introducción la investigación Mirabal que está relacionada al clima en constituciones, pero previo a éste se encuentra la tendencia en el entorno que cambia lo social, con una

magnitud basada a partir de las apreciaciones de los individuos, y que tiene vida en cuanto que hay una vista distribuida, tendido el equipo o una corporación, el clima laboral está basado en un cierto grado de convenio en la forma de explorar el ambiente.⁽²⁹⁾

En la investigación de Pacora M. (2012) menciona que el estrés es un problema que está asociado a las personas que desarrollan unas jornadas laborales, estas generan un proceso agobiante en relación a los recursos personales y que son tomadas como desafíos para la salud física y psicológica de la persona. Este problema está orientado a conllevar un equilibrio frente a las situaciones de cambios que generan todo ser. Por lo tanto, el proceso de estrés quiere decir que se desarrollan una serie de mejorías centrales y periféricas. Ne primero lugar tenemos las acomodaciones centralesll que observa el procesamiento emocional donde el pensamiento del estresor genera en el mismo miedo o sensación de amenaza, y las periféricas que se refieren a la activación de sistemas neurológicos.⁽³⁰⁾

Por otro lado considera que los científicos y los maestros todavía no cuentan con una concordancia relacionada al concepto de estrés o de sus pertenencias básicas. Se ha recomendado inclusive que el suceso más notable en relación al concepto estrés es que haya mantener y evolucionar hacia una aceptación, teniendo en cuenta que no existe convenio sobre su representación del estrés dicho con términos claros y precisos, es la cambio del organismo con el clima ambiental; queriendo decir que el individuo, y el medio ambiente puede radicar en posesión físicas o en los demás entidades que conforman el medio ambiente.⁽³⁰⁾

Consiguientemente la autora extiende una teoría dimensionada motivación en los individuos, constituir un cargo de las obligaciones que los individuos buscan complacer, esta se ha simbolizado porque el individuo sacia sus necesidades primarias, antes de indagar las de más alto nivel. Poco tiempo después junto con el comienzo de la industrialización y la ausencia de los talleres artesanos se genera un incremento de la complejidad en las interacciones personales del clima laboral, una baja productividad y una gran desmotivación por parte de los trabajadores. Para disminuir la disposición se requería hallar la estabilización entre el atractivo de los empresarios y atracción de los trabajadores; en el momento se comenzó a

proponer el interés de la mejoría de los trabajadores y empezó el reglamento sobre las estipulación laboral. Seguidamente, en los tiempos siglo XX aparecen las primeras especulación que inician a manejar la motivación y que a partir de este momento, nace la productividad laboral del trabajador y el gozo personal con su causa a la hora de ejecutar su trabajo. Las primeras investigaciones deducen que un trabajador que crea estar motivado en su labor, era más eficiente y más consciente, y además, podría difundir un buen ambiente laboral.⁽³⁰⁾

Al originarse estas conclusiones, las empresas decidieron descubrir explorar qué buscan los trabajadores en el momento que desarrollan su trabajo, cuál es la medición de necesidades, qué quieren satisfacer con su labor, cuáles son sus preocupaciones, con qué trabajos permaneces más identificados, que labores les informan más, etc.⁽³⁰⁾

En otra investigación de Jara D. y Solís L. (2013) manifiestan que la definición de estrés al empezar los tiempos sostiene una ambigüedad y en diferentes ocasiones se generan diferentes informaciones generando una contradicción en el momento que se desencadena una conversación. En algunos casos los autores plantean que el estrés es un efecto de momentos alejados de cada persona, acompañado de ellos que solo es una evolución de interacción entre el desarrollo cognitivo, emocional y físico en relación con la vida cotidiana, por otro lado consideran que el estrés es un esfuerzo que agota a las personas por sostener bien las actividades realizadas a diario, también es lo que el sujeto quiere entender como una situación amenazante y que da una consecuencia como el estrés laboral: que lo definen como una barrera que bloquea de poder ver su propio futuro que también es un proceso que no se puede remediar.⁽³¹⁾

Se hace mención a la respuesta de adaptación, con el arreglo de particularidades personales y la evolución psicológica y el efecto de diferentes acciones, situación, evento externo que requiere actividad física y psicológica al individuo. En la presente investigación se hace mención al estrés como el conjunto de comportamientos que soporta el organismo en una estado determinado, se entiende al estrés como una resolución no específica del individuo ante cualquier solicitud, imposición, estímulo o injusticia.⁽³¹⁾

Por otro lado los autores mencionan la importancia de las condiciones de trabajo considerando la como definición que es la circunstancia laboral primordial a porque gran parte de los trabajadores permanecen con salarios muy bajos y generan un obstáculo para poder cubrir sus necesidades básicas. Cabe mencionar que en diferentes países ya cuentan con la disminución de tiempo destinado para laborar, pero también es cierto que este cambio genera inseguridad por que puede atenuar la inseguridad del trabajo y formular nuevos obstáculos para combinar el desarrollo laboral y la familia. Los peligros que se presentan en el trabajo normalmente desaparecen en la humanidad industrializada, pero aún son constantes en el desarrollo humano.⁽³¹⁾

Cabe mencionar que Arbeláez J. y Alejandro S. (2013) consideran que el estrés es definido como un desarrollo en el cual las situaciones del entorno están comprometidas, ya que son actividades reales o ideadas, que superan la capacidad de adaptación de cada individuo, teniendo consecuencia como problemas psicológicos, biológicos que dañan el estado de salud de la persona; generalmente no mantiene una complicidad con la vida cotidiana de este. Por otro lado es muy importante mencionar los diferentes síntomas que genera este problema ya que varían de acuerdo al área dañada de la persona teniendo en cuenta que las áreas más delicadas son las conductuales, cognitivas y emocionales. Incluso el estrés es considerado también una pandemia que trae como consecuencia a varias series de enfermedades que afectan la salud de todas las personas de forma prolongada de hecho este problema es ya considerado una enfermedad permanente en las personas que desarrollan una actividad laboral.⁽³²⁾

La fatiga laboral es un tema complejo y muy frecuente en los ambientes de trabajo principalmente en aquellos que soliciten de una gran capacidad física y en los que son empleadas tecnologías que representan al individuo en grandes peticiones, imponer a laborar más allá de sus contingencias psicofisiológicas y en requisito de muchas veces malos. En este sentido, el actual artículo pretende presentar mostrar los aspectos importantes del cansancio que solicitan ser identificados por todo trabajador, con el objetivo de impedir situaciones de morbilidad y, por qué no decirlo, hasta de fallecimiento.⁽³²⁾

Por lo tanto, el proceso de estrés quiere decir que se desarrollan una serie de mejorías centrales y periféricas. En primer lugar tenemos las acomodaciones centrales que observa el procesamiento emocional donde el pensamiento del estresor genera en el mismo miedo o sensación de amenaza, y las periféricas que se refieren a la activación de sistemas neurológicos.⁽³²⁾

Por otro lado Valcárcel J. (2014) define que el estrés es un procedimiento psicológico normal que se desencadena cuando se presenta una fuerte orden y no sabe como reaccionar de manera adecuada a este, si las personas sabrían como responder de forma eficaz en el momento el problema sería resuelto rápido en el momento y no habrían consecuencias negativas relacionadas al estrés pero si al presentarse el problema no se sabe como responder de manera rápida y eficaz el cuerpo desarrollara problemas generales existirán cambios corporales que son partes del proceso, los conductores son los más afectados porque ellos desarrollan graves enfermedades crónicas y con mayores probabilidades de ocasionar un accidente de tránsito, el proceso del estrés no es un problema negativo, el autor menciona que hay que saber enfrentarlo porque el cuerpo siempre necesita un momento de estrés para equilibrar el sistema psicológico de la persona; de no saber tratarlo traerán problemas graves en el organismo del conductor.⁽³³⁾

El estrés es una correlación entre la persona y clima laboral al cual pertenece, y que influye directamente en él, generando una serie de situaciones, propios de cada persona, encaminados a la adaptación de una nueva situación. Cabe mencionar, que el clima laboral no solo tiene referencia a todo lo que está alrededor del sujeto, también hace referencia al ambiente donde desarrolla sus actividades diarias como los momentos familia a los cuales esta sometido el individuo.⁽³³⁾

Seguidamente menciona una dimensión del estrés: Organización del trabajo es el grupo de metas, reglamentos y técnicas, los cuales se desarrollan la evolución del trabajo. También se trabaja una inestabilidad en la disposición del laborado como efecto de la incapacidad de contestar correctamente a las peticiones del trabajo, al ver pausada sus deseos y metas. Los riesgos psicosociales aptos para alcanzar en la vida laboral, podemos ordenarlos escuchando a diferentes unidades conjuntamente con sus indicadores tenemos primero Jornada laboral: la marcha

laboral puede ser fraccionada o sucesiva, viendo la importancia en los tiempos de reposo de las tareas largas, según el reglamento de los trabajadores, se debe realizar un descanso de 15 minutos mínimo en tareas seguidas o mayores a seis horas. Por lo general al dialogar sobre la excursión laboral conjuntamente nos referimos a las horas son utilizadas para dormir o descansar que realizan los conductores, porque gran parte de ellos están preparados erróneamente con las creencias de que “ellos son fuertes y todo lo pueden”. Generando una motivación individual donde desarrolla el exceso de las horas planificadas para el trabajo.⁽³³⁾

La persistencia e innovación de mecanismo del trabajo, la alteración del equilibrio del trabajo, de creación, las horas laborales, la ciencia, las capacidades personales, etc., desencadenan una gran cantidad de estados que afectan al bienestar, son consideradas estados laborales, las que se pueden determinar como la englobalización de unidades que determinan el desarrollo de una actividad en un ambiente designado para el bienestar físico, psicológico y social del trabajador.⁽³³⁾

Según la investigación realizada por Blasco C. (2013) considera que en el ambiente laboral el estrés puede ser desarrollado por las propias tareas, la organización y las relaciones interpersonales que mantenga el propio trabajador; el desarrollo de cada actividad realizada exigirá la cantidad de énfasis según la ocupación del individuo. El autor menciona los principales factores de riesgo que generan una situación de estrés en el trabajador tenemos entre ellas gran carga de trabajo, tiempo insuficiente para terminar las tareas designadas. Ausencia de la explicación de como desarrollar el trabajo, Falta de reconocimiento por el empeño desarrollado. El trabajador no se encuentra con el derecho de presentar queja o reclamo, responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones sentimiento de superioridad de parte de los jefes, baja estabilidad económica.⁽³⁴⁾

Por otro lado hace mención a diferentes tipos de estrés que están relacionados en base al tiempo: Estrés temporal: es el estrés con más casos vistos por ser muy común, caracterizado por tener poco tiempo de duración. También describe al estrés permanente este tipo de estrés es donde la persona decide vivir a diario realizando su labor bajo presión, condicionado totalmente a una vida estresante con inmensas y continuas preocupaciones. Por otro lado tenemos los tipos de

estrés en base a la intensidad: contando con el estrés ligero: la cual es caracterizada por sus efectos al no ocasionar enfermedades graves en los individuos tanto psicológicas como fisiológicas y del cual se pueda curar de forma más práctica. Seguidamente tenemos el estrés grave: considerado uno de las más fuertes por sus efectos ya que pueden llegar a afectar al individuo con serios desequilibrios fisiológicos, psicológicos considerando que son las que más corren peligro.⁽³⁴⁾

Es importante mencionar que un centro laboral existen características del trabajo Autonomía: la independencia completa en el incremento de un cargo en el trabajo es casi inalcanzable pero, si es posible una independencia referente que consta en una exposición de metas, y opciones de los medios. Si prevalece lo pre designado en parte de la iniciativa, se realiza una disminución en la motivación, disgusto, indolencia ante diferentes eventos y, un decadencia de talento. Por otro lado tenemos la monotonía: los procedimientos industriales de naturaleza consecutiva o la labor en continuación, juntan dos características: monotonía y repetitividad comprendiendo diferentes obstáculos generando cansancio físico o mental, disgusto, melancolía ante la falta de expectativas. Finalmente responsabilidad: es una de las unidades más resaltante en la particularidad de los posición de trabajo; a grande responsabilidad grande es el nivel de competencias profesionales y retribución, lo que quiere decir que un componente de satisfacción que insiste a favor de la salud física y mental.⁽³⁴⁾

Mientras que la autora Miraval D. (2016) considera que uno de los principales factores que afectan contra la salud de los trabajadores de transporte es el estrés que es considerado como el estado tensionado que se desarrolla con un desequilibrio que puede ocasionar en el organismo en el área psicológica, este problema es muy frecuente en los trabajos de conducción ya sea en trayectos urbanos y provinciales, por la gran cantidad de gran concentración que requiere el trabajo por las diferentes velocidades, el costo de las piezas del vehículo; estos son factores que generan que el conductor tenga poco paciencia, sea intolerante, tenga momentos de ansiedad.⁽³⁵⁾

Por otro lado cabe mencionar las consecuencias más importantes y frecuentes: psicológico, social y biológico; psicológico incorpora respuestas vinculadas a la

zona mental en replica al entorno en aquella situación en que la persona cree que no tiene el método para superar un obstáculo; social referido al estrés que resulta de relaciones con los demás y el entorno social de una persona; esta dimensión abarca los problemas con el trabajo o ganar una renta, crianza de los hijos, la educación, el sexo y la socialización, el estado o el lenguaje de la inmigración, la salud física y psicológica personal, la presión de grupo u otras causas de marginación social. Un denominador común de muchas de estas fuentes de estrés se refiere a la condición social. Biológico: Se trata, por tanto, de un proceso con gran repercusión emocional que se produce cuando el organismo no es capaz de reducir el exceso de activación por no disponer de los adecuados recursos de afrontamiento a esto también se le puede llamar estrés biológico. ⁽³⁵⁾

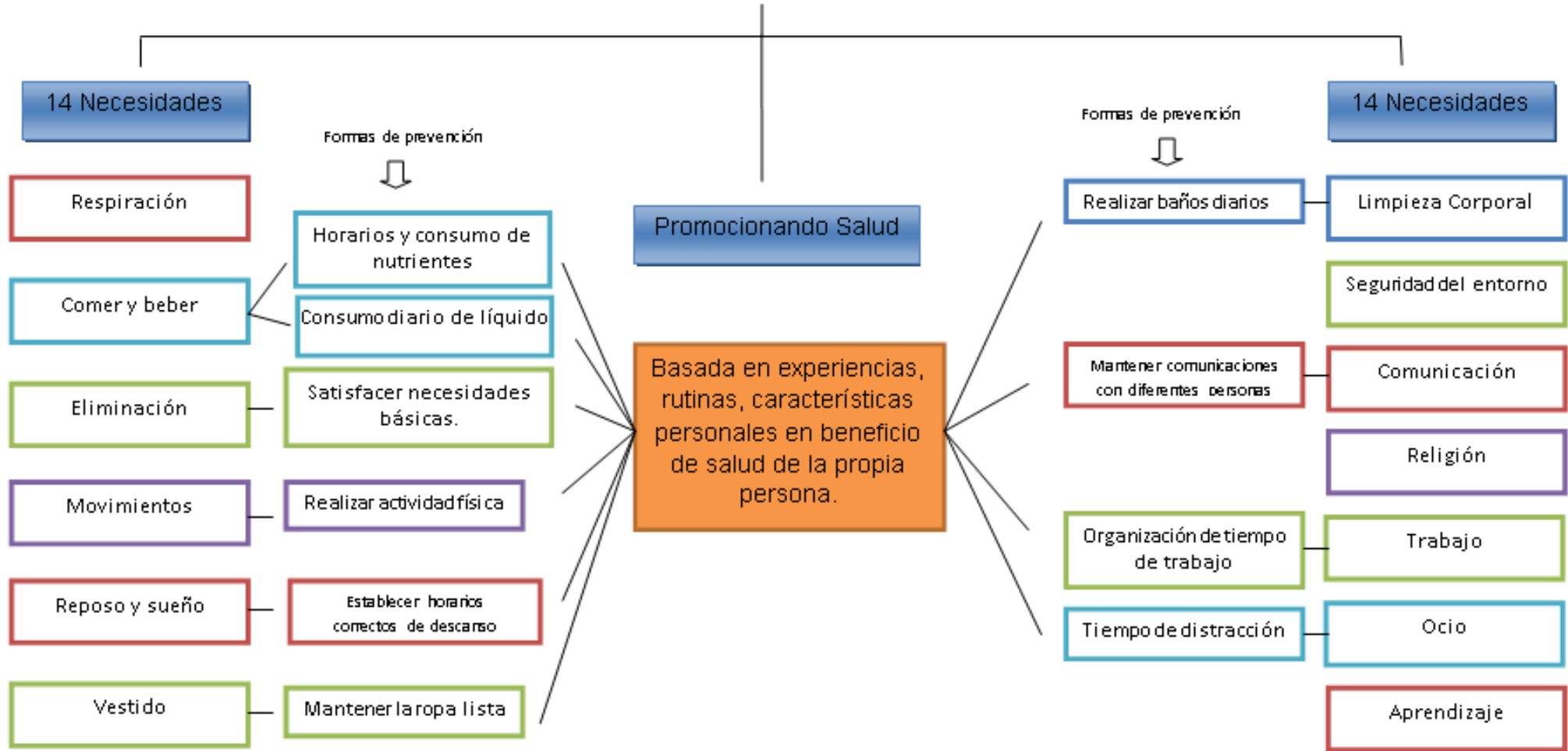
Unas de las consecuencias biológicas en primer lugar es el pensamiento de cansancio laboral a partir del estudio de las procreaciones de diferentes autores, quienes brindan componentes básicos al tema. En segundo lugar, se analiza cómo y en qué nivel afecta la fatiga al trabajador: desde un estadio de alarma hasta un estadio agudo y el inicio de la fatiga local hasta una afección extendida. ⁽³⁵⁾

En tercera posición, se reconocen diversos factores laborales que incurren en la aparición del agotamiento. En cuarta posición, se mencionan las transformaciones que se ocasionan en el ser cuando éste es dañado por circunstancias que desarrollan fatiga y las formas como se muestran. Finalmente, se explican los efectos fisiológicos y psíquicos que puede rendir el cansancio no controlado y se examinan diferentes medidas a tomar para disponer la visión del cansancio patológico. ⁽³⁵⁾

PREVENCIÓN DE ESTRÉS EN CHOFERES DE TRANSPORTE URBANO



Situación de estrategias de prevención del estrés



B) Hábitos Sedentarios en conductores:

Los hábitos son modelos permanentes de conductas que apoya a las personas a dirigirse y a educarse mejor, proporcionándoles poder constituirse tanto a nivel individual como colectivo. Las rutinas son consideradas actividades repetitiva que en muchas ocasiones conforman parte de nuestras labores diarias. De esta manera, pasado un tiempo considerable los hábitos se vuelven rutinarios en nuestras vidas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014) nos indica que el sedentarismo interviene en el bienestar de forma peligrosa teniendo como ejemplo claro la mal nutrición, el exceso de alcohol y tabaco. Por otro lado menciona que más del 50% de las personas de los países desarrollados ejecutan ejercicios insuficientemente. El sedentarismo en todas las personas en especiales en los choferes transportista aumenta el peligro de desarrollar patologías cardiovasculares y diabetes tipo II, incrementa el peligro de sufrir hipertensión arterial en gran muestra, las damas con hábitos sedentarios expresan más los efectos en el desarrollo de la menopausia. ⁽³⁶⁾

Los hábitos sedentarios en choferes se afilian con pocos tipos de cáncer. Según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, la relación existente en la falta de actividad física y cáncer es una cerca. En pocas palabras se habla del colon porque la inmovilidad hace que disminuyan en nuestro organismo los grados de algunas hormonas y enzimas protectoras, haciendo que los alimentos permanezcan más tiempo en el intestino (lo que aumenta el riesgo de padecer cáncer de colón) generando un estreñimiento crónico. Ese sacrificio corporal, que mientras más tradicional es considerado más brusco, es una apariencia de desplazamiento teniendo una peculiaridad fundamental de la elemento general de la que también está formado el organismo individual, por lo que se llega a estudiar que el organismo y la acción física están relacionadas de forma principal y su separación puede realizar daños percances incurables a la salud. ⁽³⁶⁾

Por otro lado la OMS, menciona que el 6% de muertes anuales es por motivo de llevar una vida sedentaria. En la actualidad es considerada ya uno de los principales riesgos en mortalidad, al llevarse ligera ventaja con la hipertensión, la

adquisición de tabaco y los altas cantidades de azúcar en sangre generan problemas graves en la salud. En los países desarrollados, la estadística relacionada con el sedentarismo abarca el 45%. El peligro de producirse mortal incrementa en 20 y 30% de mantener mínimamente 30 minutos de realizar tareas físicas.

En conclusión, la OMS indica que un individuo mayor debe realizar mínimamente 3 horas semanales de ejercicios físicos relativos, teniendo en cuenta la circulación corporales que solicita un desembolso de potencia, también intervienen las tareas que se puedan establecen durante el desarrollo de las tareas laborales, la inactividad, movimientos en el hogar, recreaciones.⁽³⁶⁾

Se debe mencionar que la interacción del organismo y sacrificio físico abandona una señal honda en la biología del individuo. Y es por eso que el impulso del estudio le descuenta el trabajo al cuerpo y tiende a dividir de su antiguo compañero el desarrollo físico, entonces el organismo se hace blando y muestra una inclinación a distintos tipos de desarrollo nocivo, porque el cuerpo humano se realizó con la actividad y requiere de éste para permanecer saludable. El procedimiento de vida personalizada por conductas sedentarias, genera un organismo delicado que no le suministra una buena morada a la mente, la cual no podrá producir todo lo que conseguiría un organismo vigoroso, valiente y bien oxigenado. Desde hace un tiempo, que el desarrollo de la actividad física aumenta la productividad especulativa y le garantiza firmeza a la mente para confrontar una dirección agobiante.⁽³⁶⁾

Lavielle P, Pineda V, Jauregui O, Castillo M. (2014) definen el sedentarismo como un estilo de vida que se desarrolla diariamente que incluye muy poco desarrollo de actividad física, suele generar problemas graves de salud, en lo general el aumento de peso en muchos casos las diferentes informaciones en cuanto a los hábitos sedentarios y la inactividad física de los choferes transportistas están en gran parte de las condiciones laborales en las que se encuentran, teniendo en cuenta que los choferes trabajadores mantienen la misma jornada de trabajo diariamente siendo desarrollada esta tarea de forma inactiva ya que los trabajadores realizan el trabajo sentados por muchas horas prolongadas.⁽³⁷⁾

Todo aquello que represente escasez de desplazamiento, o insuficiente, con relatividad a una individuo o animal en común, se dice que es sedentario. Por otro lado tenemos como claro ejemplo que los sucesos de sedentarismo son eventuales como ocurren con los animales letárgicos. Se agrega también el apartamiento de hibernantes a la multitud romana que mientras dura el invierno permanecían en sus guaridas, sin colaborar en combates o entrenamientos. Además, se dice que el individuo es sedentario cuando su calidad de vida compromete desarrollar mínima actividad física, a veces por motivos de salud o incremento de edad y otras por malas conductas que pueden llegar a transmitirse.⁽³⁷⁾

Algunos comportamientos ayudan a que un individuo sea sedentario, especialmente son las tareas mentales, labores ocupacionales o profesionales independientes, que permanecen muchas horas sentados. El sedentarismo origina variedad de problemas en la salud: incremento del colesterol, estreñimiento, obesidad, déficit óseo y muscular. En cuanto a los equipos sociales, se habla de sedentarios cuando se fijan en un lugar, por contradicción al nomadismo que los hace equivocados.⁽³⁷⁾

Es importante mencionar que en la investigación según Pérez D. (2014) define el sedentarismo como el exceso del tiempo de descanso sentado generando un desajuste calórico que afecta a gran parte del organismo, actualmente el sedentarismo ha abarcado en un 60% a la sociedad cabe mencionar que un 40% perteneciente a los trabajadores transportistas, que han generado un aumento de consumo de calorías con una problemática de obesidad. La autora considera también que una persona sedentaria es cuando su actividad física no genera quemar las 2000 calorías como mínimo, por otro lado define también el sedentarismo a las personas que durante su desarrollo de actividades diarias no gastan ni el 10% de su energía.⁽³⁸⁾

Es de suma importancia mencionar las consecuencias de los hábitos sedentarios como principal tenemos a la obesidad que significa tener una gran cantidad de grasa en el organismo que se desiguala al aumento de peso.; donde este puede ser producto de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o la cantidad de líquido en el cuerpo. Ambos conceptos significan que el peso de una persona es superior de lo que se considera saludable según su talla antropométrica. Este

problema es generado con el transcurso del tiempo, cuando se consumen más calorías de lo establecido. La estabilización entre la deglución de calorías y las que se eliminan son diferentes en cada individuo. Entre los factores que aumentan su peso son la genética, el alto consumo de comidas, la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas y la inactividad física.⁽³⁸⁾

Por otro lado se hablan de las enfermedades que atacan al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos punzantes que se generan por la obstrucción que evitan que la sangre circule en dirección del corazón o hacia el cerebro. La razón más frecuente es la creación de almacenes de grasa en la valla de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC asimismo pueden ser causados por hemorragias de los conductos cerebrales o coágulos de sangre. Los ataques a nivel del corazón y las eventualidades cerebrovasculares (ACV) suelen tener su principio en la existencia de una combinación de factores de riesgo, tales como el tabaquismo, las dietas sin control nutricional y la obesidad, la falta de actividad física, la alta ingesta de alcohol y el aumento de la presión arterial.⁽³⁸⁾

Estado de ánimo bajo: es evidente que el deporte corporal refuerza a incrementa nuestro estado emocional y el propio amor hacia nosotros mismos, es necesario razonar que, con el sedentarismo, pasa siempre todo lo contrario. Es común que los individuos sedentarios consideren que se encuentran más agotados y sin energía, incluyendo que no se sienten bien con su propio estado físico (autoestima baja). Por otro lado, contamos también con los dolores articulares y contracturas: relacionado a la confusión de masa muscular y potencia, el sedentarismo genera a su vez dolores en las articulaciones y contracturas como en la espalda y la zona lumbar.⁽³⁸⁾

Moyano A. (2012) menciona que el sedentarismo es la disminución de la actividad física lo cual hace que el organismo se vea vulnerabilizado ante enfermedades crónicas como las cardíacas y las sociales. Se presenta con mayor frecuencia en las personas que se encuentra en una sociedad tecnificada que consiste en realizar la menor cantidad de actividad física. Lejanamente de la ausencia de la enfermedad un bienestar en salud es aquel que permite la satisfacción de las necesidades que mantiene una persona. Los alimentos que

carecen de proteínas, vitaminas conjuntamente con la inactividad física y la cantidad de horas que pasan sentados generan el incremento de peso en las personas. Incrementar la cantidad de horas y el esfuerzo físico vendría a ser parte de una prevención de aumento de peso.⁽³⁹⁾

El sedentarismo funda por sí mismo un agente de riesgo contra la salud, favoreciendo gran cantidad de procesos de enfermedades teniendo como priorización la arteriosclerosis, diferentes tipos de cáncer(ca), aumento de los niveles de la presión arterial, el aumento de azúcar en sangre, la gran cantidad de grasa en sangre, la obesidad y el aumento de estrés, asimismo favoreciendo la evolución degenerativos propia del agotamiento y no resulta singular encontrarlo relacionado con el consumo de tabaco, el uso excesivo de alcohol y hábitos alimenticios inadecuados que también intrigan en disminución del bienestar de la salud. Es de suma importancia que los profesionales de salud que se encargan de la atención primaria y la residencia de la zona, reconozcan la verdadera amenaza que simboliza el sedentarismo como un gran factor de riesgo contra la salud, pero que la misma vez se puede ser sencillamente compensado con sólo unos instantes de ocupación física al día mínimamente 3 veces por semana, lo que establece un asequible medicamento natural.⁽³⁹⁾

Se debe tomar en consideración que el organismo es un complicado aparato lleno de procedimientos en desplazamientos profundos y superficiales que van desde los más procesos biológicos complicados a nivel molecular hasta los procesos más perceptibles como la disminución de la fuerza muscular. Finalmente pondremos en cuenta que siempre que el desplazamiento beneficie al cuerpo con que el desarrollo físico, es decir, la contracción muscular, ayuda a los actividad profunda del organismo, que incluyen todas las evoluciones biológicos; pero se debe tener siempre presente que para lograr este producto los ejercicios deben ser dirigidos y distribuidos adecuadamente, pues como bien sabemos la inacción física resulta un daño para la salud, considerando también que puede serlo de manera incorrecta o excesiva.⁽³⁹⁾

Pérdida de fuerza Ósea: como consecuencia principal se puede agravar el riesgo de desarrollar enfermedades oseas como osteoporosis y artritis, pues con el tiempo los huesos tienen a disminuir el nivel de calcio. Riesgo de padecer

cáncer al tener un organismo delicado, los individuos están tendentes a desarrollar células cancerígenas. Finalmente la actividad física accede a sostener bajos la cantidad de glucosa en la sangre, mientras que en los individuos sedentarias crece, por lo que el riesgo de desarrollar la diabetes es mayor.⁽³⁹⁾

Según Malner J. (2012) en su investigación confirma que el sedentarismo consiste en permanecer más de 10 horas sin movimiento que se encuentra asociado con el aumento del riesgo de padecer una enfermedad al corazón como un ACV o la muerte por enfermedad coronaria. El permanecer más de 10 horas sin movimiento, en una silla o en alguna otra posición que genere el sedentarismo, desarrollara un aumento de 8 por ciento el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca u otros problemas. Por otro lado menciona que el tiempo sedentario está relacionada con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, independientemente de otros factores como el índice de masa corporal y la actividad física, pero sólo en cifras muy elevadas; consideran también que el sedentarismo es como cualquier transcurso de baja actividad, como estar sentados, o conduciendo.⁽⁴⁰⁾

Por otro lado menciona que se debe mantener una correcta alimentación saludable que consiste en tomar una diversidad de alimentos que nos ofrezcan los nutrientes que necesitamos para permanecer bien teniendo energía. Estos nutrientes deben incluir los alimentos ricos en proteínas, considerables cantidades de carbohidratos, no exceder con las grasas, el alto consumo de agua, las vitaminas y de gran importancia los minerales.⁽⁴⁰⁾

El sustento alimenticio es de suma importancia para todos compuesta con la labor física y un peso beneficioso, la buena alimentación es una manera extraordinaria de ayudar a nuestro cuerpo a conservarse fuerte y saludable. Teniendo en cuenta que todo sustento alimenticio debe tener relación con la antropometría porque es la habilidad de la evaluación de las dimensiones y algunas particularidades físicas del organismo. Este conocimiento permite evaluar distancias, anchas, grosores, contorno, magnitud, medios de peligro y mezcla de diferentes partes del cuerpo. La antropometría es una derivación elemental del estudio del ser humano.⁽⁴⁰⁾

En la investigación desarrollada por el autor Carrillo E. (2015) considera que el sedentarismo es la carencia de ejercicios físicos, precisada como el desarrollo menor de 30 minutos de actividad física en un promedio de 3 veces a la semana. Las personas sedentarias hacen que su organismo produzca al mismo nivel de fuerza, por lo que no previene a su organismo para sobreesfuerzos designados que pueden aparecer. Por lo tanto sobrelleva un cansancio excesivo al subir alguna escalera.⁽⁴⁰⁾

Carrillo E. (2015) brinda una información peculiar acerca del desarrollo de la actividad física porque considera que el todo aquel movimiento del cuerpo que hace que los músculos desarrollen una labor y soliciten más energía que permanecer en descanso. Trasladarse a pie, trotar, bailar, nadar, desarrollar actividades de relajación y laborar en algún parque son unos pocos ejemplos de actividad física. El movimiento físico no debe desconcertar con el entrenamiento. Esta es una diversidad de función física programada, construida, frecuentada y organizada con una meta vinculada con el bienestar o la conservación de uno o más elementos de la potencialidad física. La actividad física comprende el entrenamiento, pero también otras funciones que implican circulación corporal y se desarrollan como parte de las oportunidades de juego, de la ocupación, de las actividades domésticas y de funciones recreativas.⁽⁴¹⁾

La labor física es el desplazamiento de desarrollar impulsos físicos con vitalidad y existencia, aplazando la aparición del cansancio y evitando las lesiones. En cierto modo tener una correcta estipulación física no consta en ser un extraordinario deportista, pero si debe fomentar su talento y sus cualidades físicas para desarrollar con éxito la ocupación físicas en las que se intervenga. Considerada también una susceptibilidad de progreso y ya desde los primeros juegos olímpicos en la Edad Antigua, se estableció la exigencia de desaparecer de la espontaneidad en la organización de los atletas.⁽⁴¹⁾

En la antigüedad, a disminuido la cantidad de trabajadores que laboran sentadas ambiente laboral, a excepción de los choferes. Esto no quiere decir que no vayan a desarrollar algún problema de salud, pero ninguno de ellos realizaba por llevar una vida sedentaria. Día a día se hallan manifestación de individuos laborando tras una mampara de ordenador, tras un escritorio etc.

Las personas en el mejor de los casos los choferes trabajan mínimo 12 horas diarias luego de ellos se dirigen a su casa a descansar pero no toman en cuenta la importancia de ejercitar sus extremidades al menos por 20 minutos como mínimo, de lo que se puede tomar como consecuencia llevar un estilo de vida sedentario.⁽⁴¹⁾

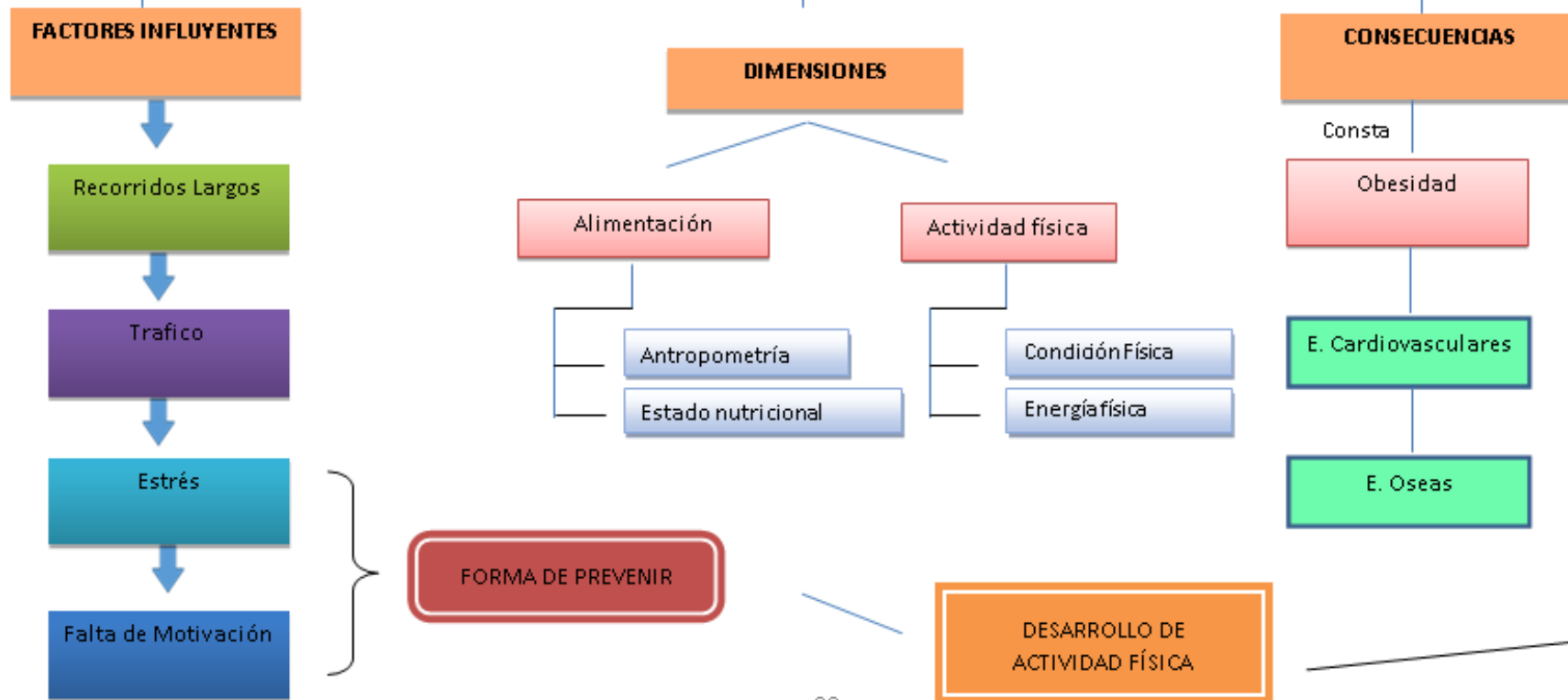
Finalmente se considera que la energía es el espacio para desarrollar un trabajo. El autor hace mención a los 2 tipos de energía más importantes en la literatura la energía mecánica y la química utilizando como claro ejemplo en el tenis, cuando desplazamos una raqueta para tocar la pelota, se desarrolla una labor mecánica, de igual manera que en el béisbol, en el golf y otros deportes que se deba emplear utensilios semejantes. Del mismo modo, se puede desarrollar la ocupación mecánica trasladando el centro de gravedad del cuerpo en postura frontal, como es el ejemplo de una carrera. La intensidad asociada con el desplazamiento se califica energía cinética. La intensidad de un elemento afiliado a la postura que el individuo este ocupa en el espacio, como sucede en una curva extendida y al sustentar a un nivel superior en contra de la fuerza de intensidad es la energía potencial.⁽⁴¹⁾

Una manera muy importante de poder prevenir el sedentarismo es realizando actividades físicas recreativas o actividades donde se tenga que intervenir los desplazamientos de los miembros inferiores y superiores de cortas o largas distancias. El tiempo mínimo recomendado por cualquier identidad de salud es de 6 horas semanales pueden optar por realizar ejercicios de aeróbicos donde se comprometa a llevar una mejor calidad de vida.

HÁBITOS SEDENTARIOS EN CHOFERES DE TRANSPORTE URBANO

Exceso de horas sentadas sin realizar alguna actividad física.

Buena Calidad de vida



1.4 Formulación del Problema:

Dada la situación problemática expuesta, se plantea el presente objeto de estudio:

Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes "ETMOSA" Distrito de San Martín Lima 2017.

1.5 Justificación del estudio:

Teórica

Los estudios realizados en la presente investigación nos permitirán tener nuevos enfoques acerca de la prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano.

Esta investigación es realizada con el fin de obtener la información real de que alimentos consume habitualmente y que actividad física realiza, que medidas de toman los choferes transportistas. Donde las personas más beneficiadas serán los propios choferes transportistas urbanos porque se demostrará el análisis desarrollado en ellos mismo en cuanto a las conductas positivas para mantener y mejorar su salud obteniendo nuevos conocimientos sobre las medidas de prevención ante una situación de estrés y cambios para la mejoría de los hábitos alimenticios.

Practica

De acuerdo con los objetivos planteados, el resultado de esta investigación permitirá resolver los problemas acerca de como enfrentar el estrés y de los hábitos sedentarios constantes del chofer que son problemas frecuentes en la sociedad. Con los resultados obtenidos se podrá proponer cambios en condiciones laborales que se encuentran los choferes de la empresa de transporte urbano.

Metodológica

El Ministerio de Salud (MINSA) (2015) considera que de cada 10 muertes, 6 son relacionadas a enfermedades no transmisibles, tomando a ser llamada la plaga del siglo XXI. Se aprecia que la falta de ejercicios físicos o sedentarismo es el principio de aproximadamente un 30% de las patologías cardiopatas isquémicas, 27% de diabetes, y 25% de los cánceres de mama y de colón lo que conlleva al deceso de la persona.⁽⁴²⁾

Social:

Esta investigación ayudará a que los trabajadores tomen conciencia de las actividades y conductas que realizan a diarios, generando en ellos un cambio para mejorar su salud y realizar sus tareas con compromiso, responsabilidad y satisfacción necesaria.

Relevancia:

La prevención de estrés y hábitos sedentarios dentro de la función de enfermería, es considerada de vital importancia porque el labor de las enfermeras es que las pacientes en este caso los choferes mantenga una prevención de cualquier tipo de enfermedades, cabe mencionar que es primordial el cuidado humanizado que se brindara, en estos temas se deben llevar a cabo diferentes actividades por cada tema relacionado para así desarrollar un cambio total en la vida de estos trabajadores, generando conocimientos positivos y compromiso con ellos mismos.

Es de esta manera se evidencia la necesidad de identificar los hábitos sedentarios y la prevención de estrés en los choferes de transporte público urbano.

Este proyecto de investigación logra contribuir en las cuatro áreas en las cuales se desarrolla el profesional de Enfermería, las cuales son:

Investigación: Con los resultados a obtener se podrán realizar otras investigaciones acerca de la prevención de estrés que realizarán los choferes de transporte urbano y los correctos hábitos para llevar una vida saludable.

Docencia: Se podrá plantear objetivos específicos basados en la prevención de estrés y hábitos saludables para el chofer, incrementando horas en el desarrollo.

Asistencial: Los choferes de transporte urbano podrán aumentar los conocimientos en cuanto a estrategias para enfrentar y prevenir el estrés, conjuntamente con una total erradicación de los hábitos sedentarios generando un desarrollo constante y comprometido para así llevar un correcto estado de salud.

Administrativa: En este campo la enfermera podrá gesticular y laborar más proactiva todo tipo de conocimientos y conductas que ayuden a mejorar el estado de salud, creando de esta manera nuevas formalidades en cuanto al trabajo desarrollado por los choferes.

1.6 Hipótesis:

Supuestos:

Enfermería: El cargo de la enfermera consiste en ayudar a los conductores de transporte urbano enfermos o sanos, a realizar las actividades de prevención del estrés que contribuyen a modificar los hábitos sedentarios y mejorar su salud o recuperación.

Por otro lado consiste también en la propia ayuda que el conductor lleve a cabo su independización para mejorar su salud contando con una mayor fuerza, voluntad y conocimientos necesarios referidos a la prevención de prevención del estrés y los hábitos sedentarios.

Persona (Paciente): Henderson pensaba en los conductores de transporte urbano como individuos que necesita asistencia para mejorar su salud en cuanto a los hábitos sedentarios.

Los trabajadores que desarrollan este tipo de actividad deben mantenerse en un buen equilibrio fisiológico, emocional, donde el cuerpo y la mente estén totalmente relacionados.

Salud: Henderson no dio una definición específica de salud, pero en su teoría menciona que se podrían realizar comparaciones entre la salud y el estado

de independencia en los trabajadores de transporte urbano. En la sexta edición de The Principles and Practice of Nursing se citaron diferentes definiciones sobre la salud entre ellas tenemos a la Organización Mundial en Salud (OMS) que interpreta la salud como la disposición del trabajador de transporte urbano en realizar sus actividades sin ayuda.

La salud en los trabajadores de transporte urbano es la calidad de vida, donde se prioriza el desarrollo humano. Todo trabajador conseguirá estar sano y mantendrá un buen estado de salud si tiene la energía, la intención o el inteligencia necesarios. ⁽⁴³⁾

1.7 OBJETIVOS:

GENERAL

- Determinar la prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito de San Martín Lima 2017.

ESPECÍFICO

- Identificar la prevención del estrés en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito de San Martín Lima 2017.
- Analizar los hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la empresa de transportes “ETMOSA” Distrito de San Martín Lima 2017.

II. METODO:

2.1 Diseño de Investigación:

El presente desarrollo del proyecto de investigación es de diseño cualitativo, siendo considerada la necesidad del ser humano en tratar de educarse para comprender los sucesos existentes en su exterior, sustentados en bases teóricas comprometidas por los siguientes autores:

Gil R. (2014) considera que la investigación cualitativa es un procedimiento de investigación usado primordialmente en las ciencias sociales donde existen cortes metodológicos basados en principios teóricos utilizando métodos de acumulación de información que son no cuantitativos. Que tiene el fin de indagar las correlaciones sociales y explicar la realidad igual como la experimentan sus personajes. Esta investigación busca demostrar las razones de las distintas apariencias de las conductas; por otro lado requiere una alta comprensión de parte de la persona.⁽⁴⁴⁾

Por otro lado los autores Hernández R, Fernández C, Baptista P. (2014) En su investigación mencionan que existen distintas verdades subjetivas relacionadas a la investigación, las cuales son diferenciadas por su forma y contenido entre personas, grupos y culturas. Por tal motivo, el investigador cualitativo es referente y sólo puede ser entendido por los entrevistados; el diseño que presenta es abierto, flexible, que se construye durante el trabajo de campo o desarrollo del estudio Finalmente En cuanto a la muestra solo se entrevistan a pocos casos porque no se busca generalizar los resultados del estudio, sino analizarlo.⁽⁴⁵⁾

Es de importancia también citar la investigación de Tamayo M. (2013) porque mencionó que la investigación cualitativa es un procedimiento exploratorio que se utiliza para averiguar y demostrar el porqué de una actitud, hábitos o comportamientos, para descubrir las causas principales. Por otro lado está más vinculada a lo subjetivo y se basa en fortalecer el conocimiento relacionado al objeto de estudio con métodos que priorizan guías más desestructuradas y personales. En esta investigación se obtiene una muestra reducida, teniendo en cuenta que todos los datos que se adquiere de cada entrevistado son más largos

y nos favorece en descubrir los problemas más complejos, dotándolos de comprensión y significado. ⁽⁴⁶⁾

Para concluir tenemos la investigación presentada por Rodríguez G. (2013) quien menciona que en su investigación desarrolla que el estudio cualitativo implica observar competencias que pueden informar con objetividad claridad y precisión, los que realizan el estudio se acercan a un sujeto real, la investigación es desarrollada por un conjuntos de técnicas como las entrevistas, experiencias de vida, el estudio de la situación y el análisis documental, el investigador puede profundizar sus observaciones con las puntos de vista otorgadas por otro. El diseño sirve para ubicar al investigador en el mundo empírico y saber las tareas que debe realizar para lograr el objetivo indicado, en cuanto a la recolección de datos el autor afirma que deberá ser adquirida realizando grabaciones en video, y tratar de reducir todos datos recolectados. ⁽⁴⁷⁾

2.2 Variables, operacionalización

➤ Unidades Temáticas

- Prevención de estrés
- Hábitos sedentarios

2.2 Variable Operacional:

MATRIZ DE UNIDADES TEMATICAS: Sub unidades Temáticas o dimensiones					
UNIDAD TEMATICA	CONCEPTO	SUBUNIDADES TEMATICAS O DIMENSIONES	INDICADORES	CONTEXTO	CUESTIONARIO
Prevención de estrés	Estrés es definido como un desarrollo en el cual las situaciones del entorno están comprometidas, ya que son actividades reales o ideadas, que superan la capacidad de adaptación de cada individuo, teniendo consecuencia como problemas psicológicos, biológicos que dañan el estado de salud de la persona; generalmente no mantiene una complicidad con la vida cotidiana de este.	Organización del trabajo Motivación laboral	Jornada laboral Características del trabajo Fatiga laboral Clima laboral	Paradero de transporte público "ETMOSA" San Martin Lima 2017	¿Qué actividades realiza para prevenir el estrés en su vida diaria? ¿Cómo previene Ud. el estrés en su labor de conductor de transporte urbano? de la Empresa
Hábitos sedentarios	Los hábitos sedentarios son la relación existente en la falta de actividad física y estilo de vida. En pocas palabras se habla de las conductas que desarrollan los conductores por la inmovilidad constante que disminuyan en su organismo los grados de algunas hormonas y enzimas protectoras, esto hace que los alimentos ingeridos permanezcan más tiempo en el intestino (lo que aumenta el riesgo de padecer cáncer de colón) generando un estreñimiento crónico.	Alimentación Actividad física	Antropometría Estado nutricional Condición Física Energía física	Paradero de transporte público "ETMOSA" San Martin Lima 2017	¿La actividad laboral que Ud. Tiene le permite tener hábitos saludables?

2.3 Población y muestra

El Escenario y Sujeto de estudio

Escenario: la presente investigación será desarrollada en el paradero de transporte público urbano “ETMOSA” San Martin de Porres Lima.

RESEÑA HISTORICA

La empresa de transporte “ETMOSA” cuenta con 25 años de ser fundada por la señora Magdalena Rojas, quien habilita formalmente a la empresa con la ruta CR-49 la cual fue inaugurada el 17 de Febrero del 2016 siendo ubicada en las cercanías del Cerro Candela iniciando conjuntamente con 10 unidades móviles y 30 trabajadores entre choferes, cobradores y representantes.

La empresa no tuvo buena acogida en cuanto a los pasajeros muchos de ellos no conocían la ruta de la empresa lo cual generaba que los ingresos sean

insuficientes para los trabajadores y para la fundadora, la cual la fundadora toma la decisión de realizar el cambio de paradero inicial ya contando con 50 unidades de transporte.

La Sra. Magdalena tuvo que realizar el cambio del paradero inicial el día 15 de enero la cual es ubicada actualmente en Av. Yurumayo Mz G Lote 17 ubicada en el distrito de San Martin de Porres. La empresa adquirió la ruta CR-49 la cual indica que tiene el permiso de realizar su recorrido desde el Ovalo Huandoy, llegando a la avenida canta callao continuando la avenida Elmer Faucett hasta la Av. Venezuela girando en dirección a la derecha continuación hasta el Ovalo La Perla – Callao finalmente llegar hasta Talvez la cual el recorrido del retorno es la misma.

La empresa de transporte a la actualidad cuenta ya con 1 año de acceso a la ruta aumentando a la cantidad de 70 unidades de transporte y 150 trabajadores.



Muestra:

Los sujetos de estudio son los conductores de la empresa de transporte urbano “ETMOSA”.

Cuadro de caracterización de Sujetos de Estudio								
Nombre	Edad	Tiempo laboral en la empresa	Brevete o licencia de conducir	N° de Hijos menores de 18 años	Tiempo sentado por día	Grado de instrucción	Estado Civil	Seguro de salud
C1	48	1 año	All B	1	18 horas	primaria	conviviente	---
C2	46	6 meses	All B	2	16 horas	secundaria	casado	---
C3	39	3 meses	All B	3	20 horas	primaria	conviviente	SIS
C4	35	1 año	All B	1	17 horas	primaria	conviviente	---
C5	33	1 año	All B	2	15 horas	secundaria	conviviente	SIS
C6	28	8 meses	All B	-----	12 horas	secundaria	soltero	SIS
C7	28	10 meses	All B	-----	10 horas	secundaria	soltero	---
C8	26	1 año 3 meses	All B	2	12 horas	técnico	soltero	---

2.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

El desarrollo del presente proyecto de investigación es de diseño cualitativo, que permitirá usar técnicas de entrevista semi estructurada para la observación participante.

Entrevista semi estructurada.

Bravo L, García T, Martínez M, Varela M. (2013) que es definida como la función de conversar mediante preguntas de forma abierta, con un fin predeterminado y de forma específica, el entrevistado podrá responder con la mayor y mejor libertad para que después el entrevistador pueda escoger las mejores respuestas con mejor índice de información, a este trabajo se le llama entrevista semiestructurada.⁽⁴⁸⁾

Por su lado Calderón D. (2012) expresa que entrevista semi estructurada es considerada como una técnica de recojo de datos en la cual el dialogo es el mejor modo de poder llegar a ellos. Una de sus características principales está en el interactuar del entrevistado con entrevistador y la realidad que construyen en base a una experiencia dando a la luz nuevo conocimiento.⁽⁴⁹⁾

De la misma manera Peláez A, Rodríguez J, Ramírez S, Pérez L, Vásquez A, Gonzales L. (2014), definen que la entrevista semiestructurada es el instrumento mediante el cual se recoge la información que se desea conseguir, se realizan preguntas abiertas y se le brinda toda la facilidad al entrevistado de poder responder, la atención que puede brindar en entrevistador es de vital importancia pues ella servirá para poder encauzar y delimitar temas de la investigación.⁽⁵⁰⁾

De los autores antes mencionados se puede decir que la entrevista semi estructurada permite realizar preguntar abiertas, dando toda la facilidad al entrevistado de poder expresarse, permite tener un buen nivel de interacción entre el entrevistado y el entrevistador para después filtrar la información de vital importancia pues ella servirá para poder encauzar y delimitar temas de la investigación.

Este proyecto de investigación tiene como respaldo a autores citados de diferentes literaturas de tal manera en esta parte del desarrollo del proyecto de investigación se gestiona en gran parte la participación del entrevistador y del entrevistado para consolidar datos manifestados.

Observación Participante

Definida por Vitorelli K, Almeida A, Dos Santos C, Lopes C, Ribeiro P, Mendes M. (2014) como una técnica originaria de la antropología y la sociología, que en Enfermería fue empleada por los estudios de Leninger, dicho instrumento tiene la característica de la introducción del investigador dentro de un grupo o situación estudiada y poder recopilar la mayor información.⁽⁵¹⁾

Así mismo para poder reforzar el concepto antes mencionado Guber R. (2012), considera que la observación participante es un proceso de registro de datos mediante el cual el investigador recolecta información en tiempos y espacios relevantes para la investigación.⁽⁵²⁾

Cabe mencionar también que para Anahí S. (2013), la observación participante facilita al investigador el aproximamiento al núcleo de investigación o al problema mismo, una vez dentro de ella sólo realizara funciones de recolección de datos investigativos.⁽⁵³⁾

Finalmente Zambrano L, Rodríguez T, Díaz J, Pablo J. (2012) concluye que la observación participante no es un interrogatorio, por el contrario estudia la vida del sujeto o sujetos de estudio desde su fuente misma de desarrollo o campo de acción, se caracteriza por una visión guiada de la cual pueden salir algunas interrogantes a libre respuesta.⁽⁵⁴⁾

De los autores mencionados anteriormente se puede manifestar que la observación participante es un procedimiento que permite la inserción del investigador dentro de una agrupación, o disposición afectado para poder realizar un registro de datos desde el centro mismo del problema, esto nos puede permitir una cierta ventaja sobre cualquier otro tipo de situación donde se puede verificar problemas que no están siendo identificados por los propios personajes perjudicados por el entorno de investigación.

Cuestionario Orientador
¿Cómo previene Ud. el estrés en su labor de conductor de transporte urbano? de la Empresa
¿Qué actividades realiza para prevenir el estrés en su vida diaria?
¿La actividad laboral que Ud. Tiene le permite tener hábitos saludables?

2.5 Método de análisis de datos:

El desarrollo de este proyecto de investigación es de diseño cualitativo, y se usará como técnica el análisis de contenidos, teniendo como consideración a la involucración del método analítico de los datos recolectados la cual es fundamentada por los siguientes autores:

Según Porta L. (2015) menciona que la metodología de análisis investigación es un procedimiento permite verificar a profundidad el contenido de la información de un estudio de investigación; permite cuantificar los materiales de la comunicación dentro de un ámbito de recolección e investigación de datos, este análisis ayuda a las investigaciones cualitativas como cuantitativas a poder verificar sus fuentes y mejorar su credibilidad.⁽⁵⁵⁾

No obstante, Gibbs G. (2013) menciona que el análisis de contenidos en una técnica investigativa que tiene como herramientas diferentes medios metodológicos y percepciones, también se dice que es la comparación de los diversos datos.⁽⁵⁶⁾

Así mismo en los estudios de investigación realizados por Schettini P, Cortazzo I. (2012) hacen referencia al análisis de datos como una forma de analizar la información en un estudio relacionando en cuatro puntos: Validez interna y externa como prueba de comparación, la representatividad de la investigación cualitativa, la teorización de conceptualización entre las fuentes de investigación y métodos de recolección de datos y la finalidad de la propia investigación.⁽⁵⁷⁾

2.6 Aspectos éticos:

Este proyecto de investigación tiene considera a los aspectos éticos como respaldo para salvaguardar la información recolectada. Teniendo en cuenta que el Campos V. (2013). El consentimiento informado incluye la información sobre la finalidad de la investigación, beneficios, riesgos y posibles alternativas de solución, en donde el participante tiene la autoridad de decidir participar o no en un estudio. ⁽⁵⁸⁾

Por otro lado León F. (2012), considera que la ética en investigación es uno de los principales valores, basados en los conocimientos y experiencia adquiridas en aulas y bajo diversas circunstancias de las cuales no se puede responder realizando algún acto doloso o de mala reputación como es el caso de alguna copia, este suceso solo pondría a la investigación como una pérdida de tiempo pues los datos encontrados no serían de gran relevancia. ⁽⁵⁹⁾

En el ámbito de la salud, los principios éticos más importantes que intervienen son definidos por García L. (2015) quien toma en cuenta los siguientes conceptos:

1. **Beneficencia:** conducta de iniciación de realizar el bien e impedir el daño para el individuo o para la sociedad. Proceder con benevolencia simboliza apoyar a las demás personas a conseguir lo que es comisión para ellos, o que impulse su comodidad, disminuyendo los peligros, que les puedan ocasionar daños físicos o psicológicos. ⁽⁶⁰⁾
2. **Autonomía:** comienzo honesto que defiende la independización de la individualidad que cada persona tiene para definir sus propias conductas de acuerdo con su preferencia. Considerar a los sujetos como personas autónomas quiere decir aceptar sus decisiones, elegidas de acuerdo con sus méritos y creencias personales. ⁽⁶⁰⁾
3. **No Maleficencia:** Es uno de los más importantes principios de la bioética, que de alguna manera refiere al principio de no realizar algún daño: La no maleficencia exige a no realizar nada que no pueda ser dañino para el paciente o en el que el entendimiento sea peligroso en relación con el beneficio. La información está definida en justa dimensión por los criterios de

orientación, de no advertencia y de prohibición. Esto admite poder estimar que la capacidad de este principio no sea pasajera o que sea total, sino que se deba puntualizar en cada momento, en relación entre otras cosas, con el desarrollo del arte en salud.⁽⁶⁰⁾

4. Justicia: es una conducta de imparcialidad y sinceridad. Es la intención persistente de entregar a cada uno lo que le pertenece; es aquella sensación de honestidad que conduce la conducta y hace respetar adecuadamente los derechos de todos.⁽⁶⁰⁾

III. RESULTADOS

De las entrevistas semiestructuradas, se obtuvieron los siguientes resultados:

UNIDADES TEMATICAS	SUB UNIDADES TEMATICAS
Prevención de Estrés	<ul style="list-style-type: none">• Características laborales• Conductas preventivas
Hábitos Sedentarios	<ul style="list-style-type: none">• Conocimientos preventivos• (In) satisfacción de necesidades básicas• Pre (disposición) a los hábitos sedentarios

IV. DISCUSION:

UNIDADES TEMÁTICAS:

“Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito de San Martín Lima 2017”

4.1 Prevención de estrés

4.1.1 Características laborales:

Los sujetos de estudio manifiestan que trabajan rutinariamente más de dieciocho horas seguidas, su trabajo lo mantiene expuesto a muchos peligros, molestia por la cantidad de vehículos en la autopista.

Tengo que contarle que normalmente mi rutina, me levanto a las 4 de la mañana, mayormente sentado comiendo... E:1

Mi rutina desde que me levanto cuatro y treinta de la mañana voy durmiendo porque se demoran mucho para botar a los carros y eso me aburre, en canta callao con faucett un traficaso a su mare ya me dolía la cabeza estoy esperando diez, quince minutos, veinte minutos a veces treinta minutos y no avanza ya llevo así casi siete años... E:2

Yo he organizo mi tiempo. E:3

yo me levanto a las 4 de la mañana tengo que coger el carro venirme para acá este trabajo que yo tengo hace que yo me estrés un montón, el tráfico, el humo que botan los carros por el tubo de escape oler eso señorita es horrible imagínese los sonidos del claxon de todos los carros más el sonido del motor cuando el carro esta encendido... E:4

Yo me despierto a las cuatro y cuarenta y cinco de la mañana avanzamos por la pista auxiliar que solo consta de dos carriles cuanto es la incomodidad de manejar en la pista porque no solo somos nosotros la línea que pasa por ahí son acerca de diez o doce líneas; una vez que se llega al paradero pista nueva que es la unión de canta con faucet ahí tenemos la obligación de correr más porque si demoramos nos atracamos en el tráfico, sin mentirle serán unos veinte o treinta minutos... E:5

Me levanto en la mañana a las cinco y media a las siete y media dando mis cinco vueltas que me corresponden y retorno a mi casa... E:6

Mi rutina diaria es revisar las condiciones del carro, el combustible, el agua, aceite, revisar las condiciones del freno, hacer limpieza general a la unidad de transporte para iniciar las labores también se solicita la tarjeta de marcación y los boletos esa condición... E:7

Trabajar en las pistas llenas de carros asuuuu ahí si yo vuelo porque te rompen el espejo, encima son malcriados, yo me la paso sentado comiendo comida chatarra, gaseosas hamburguesas pollo a la brasa...

E:8

De la misma manera los hallazgos tienen gran similitud con los resultados de Vigil Y. (2013) quien demostró que el 51% trabajan más de 40 horas semanales generando en ellos un grave cansancio por no llevar un descanso adecuado; por otro lado el pago de la empresa hacia los conductores es el 10% de los ingresos recaudados en todo el recorrido del día generando desmotivación al realizar sus actividades en ellos lo cual lo indico el 43% de los entrevistados, sin embargo en este estudio se demuestra que los conductores laboran más de 18 horas diarias es decir, 90 horas semanales la cual duplica el trabajo y cansancio físico y mental en los conductores.

La autora Delgado D. (2012), publicó Los resultados muestran que los trabajadores hombres están más expuestos a riesgos químicos (por inhalación, humo), físicos (vibraciones, ruidos sonido de claxon) y carga física (mover o levantar cosas) mientras que las mujeres manifiestan estar más expuestas sólo a los factores biológicos. En esta investigación la población es netamente varones, de igual manera ellos están expuestos y ser víctimas de cualquier adversidad producida en su jornada laboral.

De la misma manera los resultados encontrados por Huamani N. (2015) demuestran que el 60% son conductores recibe un mal trato por otros conductores, 30% de los trabajadores a veces reciben un buen control del mecanismo de control útil de parte de su jefe sobre su desarrollo, el 31.7 % de los trabajadores en diferentes ocasiones reciben un trato respetuoso y cordial por parte de sus supervisores, el 30 % de los trabajadores raramente recibe comunicación oportunamente las necesidades de la empresa. Desarrollan una gran similitud ya que en toda empresa se debe ejecutar un plan de incentivo dirigido propiamente a los trabajadores para que ellos mismos se sientan participe y sientan que su salud es importante para su centro de trabajo.

Rojas T. (2015) se demostró que existen niveles altos de estrés y malas condiciones de vida en los choferes de las empresas de transporte usuales que existen, mientras que en otra línea pública podemos mencionar el transporte del

Metropolitano, los choferes reflejan bajo estrés y cuentan con una pista exclusiva para su ruta es decir no son partícipes del tráfico, ni de la cantidad excesiva de unidades en una sola pista, tampoco muestran preocupación si el vehículo se malogra ya que no son de su propiedad, solo realizan un informe y son cambiados de vehículo, por otro lado tampoco mantienen preocupación de trabajar sin cobrador porque la empresa cuenta con un nivel de tecnología avanzada lo cual facilita al chofer y al usuario por uso de las tarjetas las cuales realizan su pago de pasaje virtual, mientras que la realidad de estas empresa de transporte ETMOSA el conductor está debe trabajar con un cobrador estando sometido al tráfico y al agobio por la gran cantidad de vehículos con la misma ruta; si el vehículo se malogra los choferes deberán arreglarlo y eso ocasiona una pérdida económica.

Se debe tener en cuenta las necesidades presentadas por Henderson V.(1969) en cuanto a la seguridad ambiental, ya que la realidad de estos choferes es laborar en compañía del tráfico, la cual lo pone en riesgo de sufrir accidentes de tránsito también conflictos con otros choferes y/o pasajeros entre otros riesgos.

4.1.2. Conductas preventivas:

Los conductores manifiestan que mientras que permanecen en su paradero interactúan con sus compañeros, previenen el estrés asistiendo a reuniones (fiestas) donde consumen alcohol y tabaco.

a veces estoy en el paradero reunido con mis amigos bromeando riendo, a veces fastidiamos a las chicas o si no jugamos a las cartas haciendo chiste... a mis hijos los llevo a veces al parque estamos ahí correteando, entre familia bailando relajando el cuerpo...

E:1

yo me des estreso corriendo llego al paradero y duermo una hora, prefiero ir al cine porque trato de relajarme, escucho música y me calma escucho baladas, y ver televisión, me gustaría hacer mi deporte sudar transpirar, también me gustaría que las señoras que venden el menú no se preparen unas ensaladas con bastante lechuga o de fruta porque a mí me gustan las ensaladas...

E:2

como todo ser pensante trato siempre de salir temprano para no adquirir el tráfico, trato de realizar algunas actividades lo que es el yoga, tener bastante armonía en mí mismo, tratar de cambiar la rutina hay un momento que me dedico hacer el deporte, llevo la medicina tradicional y la medicina alternativa, practico un deporte llamado taichí y las famosas artes marciales...

E:3

Escucho música eso me ayuda a relajarme un poco a mí me gusta bastante la cumbia entonces pongo cumbias a todo volumen también estoy con mi familia los domingos nos reímos, yo recompenso a mi familia llevándolos a comer a la calle yo me la paso jugando con mis hijos ellos ya saben se suben en mi encima, me hacen cosquillas y así me distraigo también me pongo a tomar con mis amigos...

E:4

Bueno tratar de no encolerizarme el día que descanso hago deporte o me distraigo una película o tal vez invito a una amiga a pasear al cine...

E:5

Ordenar la hora de los alimentos, comer y caminar un poco, realizar ejercicio diario hacer deporte comer algo más natural que son frutas en las calles venden papaya una manzana.

E:6

Para prevenir el estrés, se podrían realizar charlas de cómo hacer ejercicios de relajación, de educación vial mensajes que te levanten el ánimo, por otro lado, dedicando un poco más de tiempo en mi es decir tiempo de ocio, quizás por ahí estar en una fiesta tarde tomando bailando cambiar la rutina, salir caminar correr. La mejor manera de prevenir estos hábitos es manteniendo un estilo de vida saludable mejorar nuestro estilo de vida y olvidarse de fumar, reducir el consumo de alcohol, salir a correr diaria mínimamente treinta minutos...

E:7

Cuando descanso me entretengo en mi televisor porque nose que más hacer me quedo dormido salgo a tomar con mis amigos cuando hay fiesta en mi barrio a mí me gustaría hacer ejercicio...

E:8

Estos hallazgos se asemejan a los resultados de Coyoy G. (2014) quien encontró que el 40% previene el estrés utilizando rutas alternas para evitar la congestión del tráfico, por otro lado el 55% manifiesta que se puede prevenir el estrés evitando discutir con los demás choferes, y el 49% considera que el estrés se previene escuchando música melódica en volumen bajo para relajarse dentro del vehículo, resultados semejantes a los encontrados en este estudio que indican que las maneras de prevenir el estrés es escuchando música en altos niveles de volumen a cantar a la vez, por otro lado también optan por asistir a reuniones consumiendo alcohol y tabaco.

Los hallazgos encontrados en La Oficina Internacional del Trabajo (2013) demuestran que el estrés laboral afecta la salud de los trabajadores teniendo como complicaciones las enfermedades circulatorias y gastrointestinales, trastornos físicos y psicosociales, también la baja productividad. La cual mantiene una similitud con los resultados hallados en esta investigación ya que los choferes

consideran que previenen el estrés desarrollando conductas comprometidas a los hábitos nocivos la cual le permitirán el desarrollo de alguna de las enfermedades crónicas.

Los resultados de Jara D. y Solís L. (2013) demuestran que el tema de trabajo y salud mental en los trabajadores es un fenómeno importante donde revela la evidencia cada vez más en la actualidad, reflejándolo por medio de diferentes noticias y reportajes que se proyectan el día a día sobre el potente estrés por el que son afectados los conductores estos hallazgos no tienen similitud con los resultados de esta investigación, la cual se demostró que los conductores consideran que realizar actividades sociales (fiestas) están realizando conductas para prevención del estrés, la cual solo genera gastos económicos y riesgos para su salud.

Cabe resaltar la comparación acertada con la teoría avalada de Henderson V. (1969) específicamente por la necesidad de ocio en relación con la capacidad física y psíquica del chofer para poder integrarse a las actividades relacionadas con la diversión, comodidad de su comportamiento ya que en este estudio la realidad es que los choferes optan por prevenir el estrés asistiendo a reuniones (fiestas) donde existirá el consumo de alcohol y tabaco.

4.2 Hábitos sedentarios:

4.2.1 Conocimientos preventivos

Se constata que los conductores, no se alimentan a sus horas; programan consultas médicas por temor a enfermarse, pero no las ejecutan; el tráfico les genera tensión; que no realizan actividad física diaria; tienen mala alimentación; llevan problemas a casa; tocamos el claxon sin motivo; trabajan rutinariamente más de dieciocho horas seguidas; se quedan dormidos cuando conducen:

Lo que causa bueno en mi caso que me da mucho estrés me duele la cabeza a veces dolores de cintura dolores de cuerpo o a veces hasta me vienen dolores en el corazón que aparte el estrés hace que tenga la vista roja y siento la presión alta, a veces estoy sudando así de la nada no entiendo... el engordar la obesidad todo eso, el colesterol a veces siento punzadas en el corazón debe ser por las grasas...

E:1

Si considero que sea estrés porque eso te da a veces con dolores de cabeza que no me deja trabajar solo quiero dormir, casi siempre se me ponen los ojos rojos me pica, me arden y de la nada, y dolor de la nuca dolor de la espalda, a veces sudo con frio medio raro, es una enfermedad que llega a traer otras enfermedades peores como derrame cerebral... yo sé que el sedentarismo es una enfermedad que me podría dar de repente el colesterol, diabetes eh no sé qué más enfermedades... E:2

El estrés es acumulación de toda la tensión nervioso que tenemos diaria, de diferentes caracteres no, entonces se agrupan y entonces dan un resultado de euforia, entonces la persona se siente mal, es más caótico porque a veces la persona llega hasta suicidarse, yo puedo afirmar a él cien por ciento que el estrés que a nosotros nos invaden; la inactividad física que comprende la persona, el sedentario significa llevar una rutina de cada persona... E:3

El estrés es una enfermedad, que existe el estrés laboral y el emotivo, a veces yo me siento mal pienso que estoy enfermo porque me duele mucho la cabeza, a veces pienso que tengo migraña, a mí una vez me explicaron que eso hace mal al oído porque dicen que tenemos una tela delgadita ahí dentro y eso se revienta... es cuando uno lleva una mala alimentación produce enfermedades puedo tener la presión alta porque ando con un ojo rojo y que llora bastante... E:4

Para mí el estrés es una enfermedad de la rutina diaria que uno lleva, los problemas que uno lleva en la casa, El sedentarismo es cuando permanecen en un lugar por un largo tiempo, como el estar sentado, todo el día, señorita tengo miedo que me pase algo...E:5

El estrés lo considero como un dolor de cabeza y el trajín del día, es el primer factor que contrae todo tipo de enfermedades; Yo sé que los malos hábitos alimenticios, nos podrían llevar a grandes problemas eh escuchado el sobrepeso, la obesidad, el colesterol, en algunos casos la obesidad nos conlleva a la muerte... E:6

El estrés para mi es el enemigo de cualquier conductor, no solo por el mismo trabajo sino también por quizás el tráfico en lima es un caos total... Los hábitos sedentarios son quizás mantenerse todos los días haciendo lo mismo manejar, el llegar a casa y de frente echarse o los fines de semana pasársela sentado, la inactividad hace que nuestro cuerpo se enferme o las personas se vuelven más obesas también puede dar diabetes, cáncer al colon, problemas al corazón en realidad o tengo mucho miedo que pase algo y mi familia se quede sin un apoyo... E:7

Ver el estrés, es una vida en la cual está llena de problemas de inquietudes, de agobios constantes es algo que aburre debe ser cuando el chofer mayormente está en el tráfico no... Hábitos sedentarios son los estilos de vida que uno lleva, comer bastante y quedarse sentado esto tiende a contraer enfermedades graves... E:8

Sin embargo en la investigación de Sequeira P. (2012) demuestra que las enfermedades que se presentan en conductores con este tipo de actividad son la hipertensión arterial y la gastritis ya que consumen a diario con mayor frecuencia alimentos con grasas saturadas; lo cual tienen similitud con los resultados obtenidos en este estudio, donde demuestra que el exceso de horas tomadas a desarrollar por su trabajo limitan al conductor a no tener horarios fijos para consumir sus alimentos o a comer fuera de casa y el poco desarrollo de actividades físicas.

Estos hallazgos tienen similitud con Guisado R, y De Teresa C. (2014) donde encontraron que el 80% mantenía la energía física baja mientras que el 30% de ellos mantenía los niveles de frecuencia cardiaca incrementados, de tal manera es importante mencionar que los trabajadores han demostrado un riesgo cardiovascular alto y un desarrollo inflamatorio bajo; una situación semejante a lo encontrado en este estudio, donde se demuestra que mientras los choferes desarrollan su labor diario se quedan dormidos en plena autopista con el vehículo encendido.

Según Vigil Y. (2013) demostró que el vínculo entre el estado de trabajo y enfermedades ocupacionales poco significativa está relacionado al estado de trabajo lo cual no es apropiado para el desempeño laboral. De otra parte, las enfermedades ocupacionales más frecuentes son las osteomusculares, principalmente en la zona lumbar y cervical. Se obtiene gran similitud en cuanto a resultados porque los choferes de transporte público están propensos a desarrollar enfermedades en especial el sobrepeso la obesidad por llevar una vida sedentaria por otro lado se encontró que los choferes están propensos a sufrir enfermedades musculo esqueléticas por mantener sentado por horas prolongadas por ende ellos optan por programar consultas medicas pero no las ejecutan por la falta de tiempo y necesidad económica.

Es muy importante realizar la comparación de estos hallazgos con los resultados encontrados por Boada J, Prizmic A, Gonzales S y Vigil A, (2012) quienes demostraron que los principales factores estresores laborales son el tráfico, el exceso de trabajo, el agobio, y la falta de bienestar personal; generando así, la similitud con los resultados hallados en este estudio donde se obtiene

como resultado que el principal factor estresor es el tráfico, ya que al estar presente permanentemente en las labores diarias de los conductores genera en ellos una gran tensión y una gran irritabilidad en el desarrollo de su trabajo.

Es muy importante mencionar que Arbeláez J. y Alejandro S. (2013) demostraron que el estrés es una actividad real o ideada, que superan la capacidad de adaptación de cada individuo, generando problemas psicológicos, biológicos que dañan el estado de salud de la persona; teniendo similitud con los datos encontrados de este estudio donde los conductores utilizan de forma excesiva y sin control del claxon sin tener en cuenta que se esté perjudicando y desarrolla enfermedades mentales.

De la misma manera los resultados obtenidos por Vélez C, Vidarte J, y Parra J. (2014), demostraron que el sedentarismo se asocia a un porcentaje de muertes en el mundo, por la inactividad física, siendo así un factor de riesgo que influye a contraer la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares lo cual si tiene similitud con los hallazgos obtenidos en este estudio ya que los choferes manifiestan no realizar ninguna actividad física diaria por falta de tiempo y de motivación.

Según la OMS (2013) considera que el sedentarismo es una epidemia mortal, por otro lado menciona que el sedentarismo está dentro de los cuatro principales factores de riesgo de muerte considerando que anualmente son registradas 3,2 millones de muertes en el mundo. De la misma manera mencionan que en estos tiempos vivimos en una sociedad convertida en sedentarismo con consecuencias directas contra la salud resultados que demuestran gran similitud con los encontrados en esta investigación donde se demuestra que los conductores no realizan actividades físicas debido a la poca disponibilidad de tiempo lo que es un factor para la aparición del sedentarismo poniendo en riesgo el bienestar de su salud y la calidad de su vida.

Los resultados de Comin E. y De la Fuente I. (2014) tienen gran similitud con los resultados obtenidos en este estudio donde se demuestra que el trabajador de transporte urbano es consumido por el exceso de trabajo y no puede lograr relajarse y genera un estrés la cual es el problema principal dentro

de su familia, en todo matrimonio existen problemas de convivencia, ya sean discusiones conyugales ya sea por horarios de trabajo, la ausencia, designación de tareas domésticas, el cuidado de los hijos o el bajo ingreso económico.

Es de gran importancia mencionar el concepto Henderson V. (1969) que expresa que toda persona tiene la gran necesidad de desarrollar un aprendizaje digno y especializado; en esta investigación la realidad encontrada es diferente porque los conductores demuestran que carecen de conocimientos y conductas que presten interés para poder desarrollar experiencias específicas en cuanto al cuidado de su propia salud y así obtener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades en ellos mismos.

4.2.2 (In) satisfacción de necesidades básicas

Considerando las manifestaciones de los 8 entrevistados: mantienen una mala alimentación; su trabajo no les permite tener un tiempo de ocio o de pasar en familia, de la misma manera mantienen una mala condición laboral por el ambiente contaminado,

Yo me la paso durmiendo.... como trabajo solo, necesito espacio porque soy chofer cobrador, en la noche yo cobro mi platita y voy a estar contento; Yo trabajo todo el día porque tengo que pagar mi cuarto el agua la luz, mi comida, mantener a mi hijo, a veces ayudo a mis hermanas con plata, ya me estoy acostumbrado después de bañarme solo me como una naranja... Mi comida es un desastre mi desayuno lo tomo muy temprano porque a veces no como en la noche y mi almuerzo igual no hay horas fijas hasta a veces parece cena, no duermo bien.. E:2

No comemos a nuestras horas los alimentos no digieren bien y duele la barriga veces como yo soy gordito mi punto débil son las grasas y encima me tomo un litro de gaseosas... E:4

Compro quinua con dos panes con palta ... E:5

Yo también, así como salgo de mi casa llegar tranquilo a mi casa, salir pasear ósea distraerme un poco salir a un parque caminar, trato de llegar voy me siento, pero si trato de almorzar rápido... E:6

Yo más tiempo ocupo en mi trabajo porque ahora que se viene mi bebe las necesidades crecen más y llevar una familia no es nada fácil, el comer todos los días de forma irregular o a cada rato o comer comidas llenas de grasa. E:7

Yo trabajo seis días a la semana desde tempranito hasta la noche para poder obtener dinero y pagar mi cuarto yo soy soltero... con el cobrador nos vamos al restaurante comemos rapidito...

E:8

Los hallazgos obtenidos en este estudio tienen similitud con los resultados de Rey J. (2012) quien demostró que el 45% manifestó no alimentarse correctamente, el 55% descansa menos de 6 horas al día, el 56% de los choferes manifestaron sentirse sin la energía necesaria, al igual que Toledo H. (2014) tuvo como resultados que el 95% consume en exceso las calorías, demostrando que el 90% de las personas consumen en exceso los carbohidratos al igual que los lípidos por otro lado el consumo de ácidos grasos saturados llega al 83%; el 83% y 99% corresponden al déficit del consumo de ácidos grasos, encontrando una similitud con este estudio donde los choferes no mantienen un horario específico para ingerir sus alimentos y el ambiente donde laboran no les permite alimentarse correctamente agregándole el gran consumo con mayor frecuencia de alimentos ricos en grasas, lo cual genera un riesgo en su vida diaria y gran vulnerabilidad a sufrir enfermedades crónicas.

De la misma manera, los resultados mencionados tienen concordancia con los resultados obtenidos en la investigación de Rey J. (2012) que demostró que el 45% manifestó no se alimenta correctamente, el 55% descansa menos de 6 horas al día, el 80% tenía la costumbre de manejar más de 5 horas sin descansar, no obstante, el 56% de los choferes manifestaron sentirse sin la energía necesaria. Mientras que en este estudio se encontró que los choferes no mantienen un horario específico para ingerir sus alimentos por la cual optan por consumir los alimentos rápidos ricos en grasas y descansan menos de 6 horas.

Lo mencionado tiene relación a los resultados encontrados por Itali M, y Comelio C. (2012) quienes declaran que el principal factor de mala condición laboral es la temperatura 30% al igual que los agentes químicos que abarcan el 30% de riesgo por otro lado los agentes físicos como el ruido abarca un 29% y las vibraciones el 21%. Teniendo en cuenta el análisis desarrollado en la investigación encontramos que los choferes mantienen una mala condición laboral por el ambiente contaminado en el que desarrollan su labor expuestos a sufrir algún tipo de enfermedad algún tipo de accidente.

Según el concepto de Henderson V. menciona una necesidad primordial que es la necesidad de beber e ingerir sus alimentos, esto implica que debe respetarse el proceso de modificación, de la composición y el estado de los alimentos para que las células del cuerpo puedan ser absorbidas y utilizadas para mantener reservas en el organismo; lo cual no coincide con la realidad de estos porque no cuentan con un lugar ni horarios específicos para consumir sus alimentos lo cual hace que el chofer se encuentre vulnerable a desarrollar enfermedades gastrointestinales.

4.2.3. Pre (disposición) a los hábitos sedentarios

Los sujetos de estudio manifestaron que permanecen sentados por más de doce horas diarias, alto consumo de grasas.

El tráfico los pasajeros te ponen presión y eso hace que nos pongamos nerviosos hasta ansiedad nos da, otro tema es el gasto en las comidas... E:1

Comer en el carro un rato, a veces como chatarra en la noche y me levanto con un hambre y tomo desayuno en el carro, saliendo en ruta tengo que estar tomándolo en una esquina y a veces después de comer me da sueño, la vez pasada pestañe un rato y tuve que hacer una maniobra es como me siento no hago ejercicio yo solo como manejo y duermo y eso me perjudica... E:2

Una rutina diaria tomamos un desayuno y al momento salimos no hay un descanso para que pueda digerir el estómago... E:3

tenemos que comer tarde diez, once de la noche comidas rápidas las grasas y estar sentado comer y manejar esa es nuestra vida eso llevo en esto casi diez años estoy todo gordo a veces siento punzadas en el corazón... E:4

Me siento un poco pesado... E:6

Los sujetos de estudio manifestaron que: permanecen sentados por más de doce horas diarias sin realizar ninguna actividad física, tampoco descansan las horas necesarias ya que solo lo hacen por tres o cuatro horas al día, muchos de ellos consideran que la mala alimentación genera enfermedades como la obesidad.

Según los autores Mallma A. y otros (2013) obteniendo como resultado que el 26,5% labora más de 12 horas diarias, el 99.2% expuestos a alérgenos de humo 98,5%. En relación en comportamiento en salud el 59% no descansa las 8 horas, el 61,4% manifiesta desarrollar algún ejercicio físico, el 14,4% consume tabaco y el 53,8% manifiesta que no mantienen una alimentación saludable. Estos resultados muestran una comparación similar ya que los choferes laboran de igual manera más de doce horas diarias, por ende, se ven en riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Según Vigil Y. (2013) demostró que el vínculo entre el estado de trabajo y enfermedades ocupacionales poco significativa está relacionado al estado de trabajo lo cual no es apropiado para el desempeño laboral. De otra parte, las enfermedades ocupacionales más frecuentes son las osteomusculares, principalmente en la zona lumbar y cervical. Se obtiene una gran comparación en cuanto a resultados de este estudio porque los choferes de transporte público permanecen sentados por más de doce horas consecutivas sin están propensos tirar las articulaciones generando en ellos una presión y contracción de los músculos lo cual los conllevara a desarrollar enfermedades musculo esqueléticas, también enfermedades como el sobrepeso, la obesidad por mantener una vida sin actividad física.

Es necesario comparar estos resultados con la teoría de la experta Henderson V. donde menciona que una de las 14 necesidades básicas es la necesidad de movimiento que consiste en desarrollar el ejercicio habitual de la persona en relación a la actividad física; lo cual los resultados de este estudio no tienen similitud con lo mencionado porque la realidad laboral de estos choferes es permanecer sentados por más de dieciocho horas diarias sin tener tiempo para realizar alguna actividad física ya sean ejercicios o caminatas, generando en ellos graves lesiones entre ellas el riesgo de sufrir enfermedades como la obesidad, o enfermedades musculo esqueléticas.

V. CONCLUSIONES:

1. Se concluye que los choferes adquieren su conocimiento preventivo en salud en base a sus propias conductas y habilidades las cuales son carentes de conocimiento.
2. Se concluye que las diversas actividades desarrolladas por los propios choferes dentro de su horario de trabajo conllevan a un alto nivel de (in) satisfacción de necesidades básicas, lo cual conlleva a diversos problemas físicos, psicológicos y mentales.
3. Se concluye que los principales factores que incrementan la predisposición de los hábitos sedentarios son las largas horas en la cual los choferes permanecen sentados, sumándole a esto el alto consumo de grasas y la inactividad física, las cuales conllevan a diversas enfermedades crónicas.
4. Se concluye que el ambiente laboral de los choferes tienen como principal característica agentes estresores, como el claxon, la excesiva cantidad de vehículos con la misma ruta, lo cual causa una inconformidad en el ambiente laboral del chofer trayendo consigo diversas enfermedades crónicas.
5. Se concluye que las conductas preventivas en los sujetos de estudio es bastante deficiente, pues sus principales medidas de prevención ante el estrés son el alcohol, las fiestas, y la música estridente en las horas de trabajo.

VI. RECOMENDACIONES:

1. Se recomienda la intervención del MINSA donde se establezcan normas para generar un convenio entre la empresa ETMOSA con un centro de salud cercano para poder realizar diversos trabajos en salud ocupacional con los sujetos de estudio y mejorar de esta manera los conocimientos preventivos y las diferentes acciones para la salud de estos choferes.
2. Se recomienda a la empresa de transporte ETMOSA brindar un tiempo determinado durante el día para que los trabajadores puedan satisfacer sus necesidades básicas, teniendo en cuenta que eso ayudara a mantener una buena calidad de vida y una mejor motivación laboral a disminuyendo de esta manera los niveles de insatisfacción de necesidades básicas.
3. Se recomienda a las enfermeras junto con la empresa ETMOSA realizar un taller de actividad física o pausas activas al menos 30 minutos diarios antes de iniciar la jornada laboral, para disminuir los hábitos de sedentarismo y mejorar la pre disposición de sus trabajadores y así evitar enfermedades crónicas.
4. Se recomienda a la empresa ETMOSA solicitar al municipio la implementación de ambientes especiales en los paradero de salida y de llegada para que los choferes puedan relajarse y descansar con la finalidad de disminuir en ellos los efectos causados por el mal uso del claxon y la sobre carga de vehículos, evitando de esta manera la aparición de enfermedades crónicas y mejorando las características laborales de los trabajadores.
5. Se recomienda a los sujetos de estudio integrarse a alguna asociación deportiva que realice actividad física, para disminuir diversos hábitos nocivos como son el consumo de alcohol y la asistencia a fiestas, mejorando de esta manera la conducta preventiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vélez C. y otros. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizas, Pereira y Armenia, Colombia análisis multivariado [Internet] 2014 [Citado: 5 abril del 2017] disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/3654/html>
2. Organización Mundial de la Salud. Sedentarismo es una epidemia mortal. [Internet] 2013 [Citado: 5 abril del 2017] disponible en: <http://www.crhoy.com/archivo/segun-la-oms-el-sedentarismo-es-una-epidemia-mortal/nacionales/salud/>
3. Lopategui E. El comportamiento sedentario – problemática de las conductas sedentarias concepto, efectos adversos, y estrategias preventivas. [Publicación periódica en línea] 2016. [Citado: 5 abril del 2017]; 1(1): [4 p.] Disponible en: <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>
4. Gonzales J. Sedentarismo. [Publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 5 abril del 2017]; 5(36) [3p.] Disponible en: <http://juliangonzalezvalenciapm.blogspot.pe/2013/08/sedentarismo.html>
5. Oficina Internacional del Trabajo. La prevención del estrés en el trabajo [en línea]. 3, ed. Italia [Citado: 2017 abril 5] Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_235393.pdf
6. Gonzales M, Landero R, Maruis M, Cortes P, Estrés cotidiano en trabajadores del volante [Publicación periódica en línea] 2012. [Citado: 5 abril del 2017] Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/summa/v10n1/a08.pdf>
7. Jara D. Solís L. Estrés laboral: Un estudio en conductores de transantiago de buses alimentadores (tesis para obtener el grado de Lic. En psicología) Santiago de Chile: Universidad Académica de Humanismo Cristiano; 2013 Disponible en: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1295/tpsico%20538.pdf?sequence=1>
8. Gonzales C. García A, Gadea M. Martínez J. Velarde J. Exposición a carga física en el trabajo por ocupación: una explotación de los datos en matriz empleo - exposición española [Publicación periódica en línea] 2013. [Citado:

5 abril del 2017]; 6(87) Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272013000600005

9. Comin E, De la Fuente I, Garcia A. El estrés y el riesgo para la salud [en línea]. 2da ed. España: Maz 2014. [Citado: 5 abril del 2017] Disponible en:
<http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
10. Roman J. El estrés laboral y alimentación. Prensa Libre. [publicación periódica en línea] 2012. Octubre 20. [Citado: 2017 abril 5]; (2pp.) disponible en:
<http://www.prensalibre.com/familia/estres-laboral-influencia-alimentacion-0-794920718>
11. Coyoy G. Prevención de ansiedad y estrés en conductores de transporte urbano de la cabecera departamental de Quetzaltenango: [tesis pregrado] Guatemala: Universidad de Rafael Landivar; 2014. Disponible en:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/22/Coyoy-Guillermo.pdf>
12. Delgado D. Riesgo derivados de la condiciones de trabajo y de la percepción de salud según el género de la población trabajadora en España: [tesis doctoral] España: Universidad de Alcalá; 2012 Disponible en:
<http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/18221/TESIS%20DOCTORAL%20RIESGOS%20DERIVADOS%20DE%20LAS%20CONDICIONES%20DE%20TRABAJO%20Y%20PERCEPCION%20SALU%20DE%20TRABAJADORES%20.pdf?sequence=1>
13. Vargas C. Sedentarismo y sus consecuencias efectos de Phlebodium decumanin, sobre el daño muscular y los procesos inflamatorios e inmunes en la respuesta al ejercicio físico intenso. Granada: [tesis doctoral] América: Universidad de Granada; 2014 Disponible en:
<https://hera.ugr.es/tesisugr/23686911.pdf>
14. Itali M. y Comelio C. El debate sobre las condiciones de trabajo, empleo y la salud. Resultados de los talleres intersectoriales de discusión sobre la I Encuesta de condiciones de trabajo y Salud (ECTS) de Argentina. [Internet]. Argentina: Becaria Conitet 2012 diciembre [Citado: 2017 abril 15] disponible en:
<http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar/actas/Iniguez.pdf/view?searchterm=None>

15. Gonzales M, Landero R, Maruris M, Cortes P, Vega R, Godínez F, “Entres cotidiano en trabajadores del volante” Summa Psicológica UST, 2012; 10: 85 -90.
16. Boada J, Prizmic A, Gonzales S, Vigil A, “Estrés laborales en conductores de autobuses (EIBus-21), 2013; 12(1) 249-259.
17. Sequeria P. Anthropometric assessment and nutrition education bus drivers overweight and obesity [serial on the internet] 2012. May [cite: 2017 mayo 04]; 21(2): [about. 3 p.] Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292012000200005
18. Mallma A, Rivera K, Rodas K, Farro P. Condiciones laborales y comportamiento en salud de los conductores de una empresa de transporte público del cono norte de Lima [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 abril 15]; 6(29): [114p.] Disponible en: <http://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2013/febrero/condicioneslaboralesycomportamientosensaluddelosconductores.pdf>
19. Vigil Y. Condiciones de trabajo y enfermedades ocupacionales de los conductores de transporte público urbano de Lima Metropolitana [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 abril 15]; 4(2): [69p.] Disponible en: http://www.administracion.usmp.edu.pe/wp-content/uploads/sites/9/2014/04/sme_v4n2_yvigil_Condiciones-de-trabajo-y-enfermedades-ocupacionales-de-los-conductores-de-transporte-p%C3%ABlico-urbano-de-Lima-Metropolitana.pdf
20. Huamani C. El clima organizacional y su influencia en el desempeño laboral del personal de conducción de trenes, del área de transporte del metro de Lima, la línea 1 en el 2013. [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Administración de Empresas] Lima: Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur; 2013 Disponible en: http://repositorio.untecs.edu.pe/bitstream/UNTELS/87/1/Huamani_Nathali_Trabajo_de_Investigacion_2015.pdf
21. Tena S. Estrés y calidad de vida en conductores de la ETS: Metropolitano y de empresa de Lima Sur [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Enfermería] Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2015

- Disponible en:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/201/6/TENA%20R OJAS%2c%20SUSAN%20MARGARITA.pdf>
22. Quirós S. Burnout y afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto [tesis de investigación para obtener el título de bachiller en Psicología] Lima: Universidad Católica del Perú.
 23. Toledo H. Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de puno y Juliaca [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Nutrición Humana] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2016
Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2154/Toledo_Zela_Hel y_Liliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 24. Rey J. "Tiredness and sleepiness in bus drivers and road accidents in Peru: a quantitative study" [serial on the internet] 2014. May [cite: 2017 junio 24]; 18(1): [about. 8 p.] Available from:
https://www.researchgate.net/publication/8379630_Tiredness_and_sleepines s_in_bus_drivers_and_road_accidents_in_Peru_a_quantitative_study
 25. Teoría de las 14 Necesidades Básicas [diapositiva]. Lima: Henderson V.; 2012 [8 diapositivas preparadas]. Recuperado de:
<http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/virginia.pdf>
 26. Teoría de las 14 Necesidades Básicas [diapositiva]. Lima: Henderson V.; 2012 [18 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0714.pdf>
 27. Correa E, Verde E, y Rivas J, [en línea]. 1^{era} ed. México: 2016 [Citado: 2017 abril 27]. Disponible en:
http://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronic o/valoracion_de_enfermeria.pdf.
 28. Hernández C. El modelo de Virginia Henderson en la práctica Enfermera. [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Enfermería] España: Universidad de Valladolid; 2015. Disponible en:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/17711/1/TFG-H439.pdf>

29. Castilla J. Stop al estrés en la conducción. 2013. Disponible en: <http://tcmugtcyl.org/Ficheros/0/Documentos/Estr%E9s.pdf>
30. Pacora M. Relación entre los estresores y el afrontamiento en el transporte público de Lima en grupo de usuarios laboralmente activos [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Psicología] Perú: Universidad Católica del Perú; 2012. Disponible en: file:///C:/Users/Sandro/Downloads/PACORA_CHAVEZ_MARIELLA_RELACION.pdf
31. Jara D. y Solís L. Estrés laboral: Un estudio en conductores de Transantiago de buses alimentadores. [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en Psicología] Chile: Universidad Académica de Humanismo Cristiano; 2012. Disponible en: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1295/tpsico%20538.pdf?sequence=1>
32. Arbeláez J. y Alejandro S. Estrés en conductores de transporte público de la ciudad de Bogotá y accidentalidad vial; 2013. Disponible en: <http://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/10684/Arbel%C3%A1ez%20V%C3%A9lez%2C%20Juliana%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Ministerio del interior 2014. Disponible en: http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf
34. Blasco C. El estrés en los conductores profesionales, detención y prevención; 2013. Disponible en: <https://zagan.unizar.es/record/12648/files/TAZ-TFG-2013-946.pdf>
35. Miraval D. Implicancias del Ministerio de Transporte en el delito de Conducción de estado de Ebriedad en el distrito Judicial de Tingo María 2016 [tesis de investigación para obtener el título de licenciado en derecho] Perú: Universidad de Huanuco; 2017. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/309/TESIS%20FINAL%20DEYSI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

36. Organización Mundial en Salud. 2014. Disponible en: <http://www.marca.com/blogs/espanasemueve/2014/09/22/la-oms-alerta-de-los-peligros-que.html>
37. Lavielle P, Pineda V, Jauregui O, Castillo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del trabajador de transporte [publicación periódica en línea] 2014 [Citado: 2017 mayo 10]; 16(2): [161-172p.] Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>
38. Sedentarismo [diapositiva]. Lima: Perez D. ; 2014 [12 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <https://prezi.com/nvs27xrpe3vx/sedentarismo/>
39. Sedentarismo [diapositiva]. Lima: Moyano D. ; 2012 [10 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <https://issuu.com/m02momua/docs/elsedentarismo>
40. Malner J. Baroja descubre la acción sedentaria [publicación periódica en línea] 2012 [Citado: 2017 mayo 12]; 10(2): [462pp.]. Disponible en: <http://www.revistadelibros.com/articulos/baroja-descubre-la-accion-sedentaria>
41. Carrillo E. el sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del carton duran, año 2014. [tesis de investigación para obtener el título de ingeniero en diseño gráfico] Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2015. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8200/1/tesis.pdf>
42. Ministerio de Salud. Disfrute y muévase”: Minsa recomienda actividad física para mantener y mejorar la salud. 2015. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>
43. Evolcris A. Supuestos Principales de Virginia Henderson. 2015. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Supuestos-Principales-De-Virginia-Henderson/2489628.html>
44. Métodos de la Investigación Científica [diapositiva]. Lima: Gil Roxana; 2014 [69 diapositivas preparadas]. Recuperado de: https://es.slideshare.net/roxanagill/mtodos-de-la-investigacin-cualitativa?from_action=save

45. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [en línea]. 4ta ed. México: Mc Gran 2014. [Citado: 2017 mayo 13] Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/38757804/Metodologia-de-La-Investigacion-Hernandez-Fernandez-Batista-4ta-Edicion>
46. Tamayo M. El proceso de la investigación científica 2013 [en línea]. 4ta ed. México: Noriega Editores. [Citado: 2017 mayo 15] Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/12235974/Tamayo-y-Tamayo-Mario-El-Proceso-de-la-Investigacion-Cientifica>.
47. Rodríguez G. Investigación Cualitativa [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 mayo 17]; 1(5): [150-151pp]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Gregorio_Rodriguez-Gomez
48. Bravo L, García T, Martínez M, Varela M. La entrevista, recurso flexible y dinámico [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 mayo 19]; 2(7): [162-167pp]. Disponible en: <http://scielo.unam.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
49. Calderón D. Entrevistas semi-estructuradas [publicación periódica en línea] 2012 [Citado: 2017 mayo 18]; 19(5): [1-3pp]. Disponible en: <https://www.povertyactionlab.org/sites/default/files/D%C3%ADa%20%20-%20Indicadores%20y%20Medici%C3%B3n%20-%20Anotaciones%20sobre%20M%C3%A9todos%20Cualitativos.pdf>
50. La entrevista [diapositiva]. Lima: Peláez A, Rodríguez J, Ramírez S, Pérez L, Vásquez A, Gonzales L.; 2014 [14 diapositivas preparadas]. Recuperado de: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Entrevista.pdf
51. Vitorelli K, Almeida A, Dos Santos C, Lopes C, Ribeiro P, Mendes M. Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad [publicación periódica en línea] 2014 [Citado: 2017 mayo 19]; 23(7): [1-2pp]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000100016
52. La observación en investigaciones científicas. [diapositiva]. Lima: Guber R. 2012 [15 diapositivas preparadas]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/roxanagill/observaciones-de-las-investigaciones?from=save>

53. Anahí S. La observación participante como técnica privilegiada en el acceso a la ritualización de prácticas en torno a la salud. A propósito de la propuesta del frente de artistas del Borda. [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 mayo 19]; 2(6): [2-4pp]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-45082013000200008
54. Observación Participante y No Participante [diapositiva]. Lima: Zambrano L, Rodríguez T, Díaz J, Pablo J.; 2012 [27 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <https://prezi.com/7t3ijkx2lsvd/observacion-participante-y-no-participante/>
55. Porta L. “La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa”. [en línea]. [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <http://anthropostudio.com/wp-content/uploads/2015/04/PORTA-Luis-y-SILVA-Miriam-2003.-La-investigaci%C3%B3n-cualitativa.-El-An%C3%A1lisis-de-Contenido-en-la-investigaci%C3%B3n-educativa..pdf>
56. Grabbs G. El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa [en línea]. 1era ed. España: Junio 2013. [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <http://www.edmorata.es/libros/el-analisis-de-datos-cualitativos-en-investigacion-cualitativa>
57. Schettini P, Cortazzo I. Análisis de datos cualitativos en la investigación social Patricia Schettini, Inés Cortazzo Procedimientos y herramientas para la interpretación de información [en línea]. 1era ed. España: Abril 2012. [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <http://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/451>
58. Campos v. Conceptos de ética [en línea]. 3era ed. Mexico: Trotta. 2013 [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <https://areasociohumanisticacun.files.wordpress.com/2016/02/02-concepciones-de-la-ética-victoria-camps-osvaldo-guariglia-y-fernando-salmerc3b3n-eds-3.pdf>

59. Rol de los comités de Etica Cientificos en Chile [diapositiva]. Santiago: Leon F.; 2012 [30 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <http://www.conicyt.cl/fonis/files/2012/11/Dr.-Francisco-Le%C3%B3n.pdf>

60. Garcia L. **La ética del cuidado y su aplicación en la profesión enfermera.** [publicación periódica en línea] 2015 [Citado: 2017 junio 20]; 21(2): [15p.] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2015000200017

ANEXOS



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD
DE TESIS

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 07
Fecha : 31-03-2017
Página : 1 de 1

Yo, **KELLY MYRIAM JIMENEZ DE ALIAGA**, directora de la Oficina de Investigación y docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada "Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes "ETMOSA" Distrito de San Martín Lima 2017" del (de la) estudiante **BILBAO LEÓN DAJAVILLE MARYORI**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 08 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha: 06 de Diciembre del 2017, Lima – Perú 2017

Firma

KELLY MYRIAM JIMENEZ DE ALIAGA

DNI: 18159445

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 07 Fecha : 31-03-2017 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, **BILBAO LEÓN DAJAVILLE MARYORI** , identificado con **DNI N° 71521160**, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito de San Martín Lima 2017”; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33



FIRMA

DNI: 71521160

FECHA: 06 de Diciembre del 2017

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

ENTREVISTA N° 01

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos tardes, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, hoy estamos reunidos por que usted me permitió realizarle una entrevista para el desarrollo de mi proyecto de investigación titulada "Prevención de estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte público urbano. Bueno empezamos cuéntame cuál es su rutina diaria.

Entrevistado: señorita buenas tardes, tengo que contarle que normalmente mi rutina porque lo hago todos los días a cada rato, me levanto a las 4 de la mañana salgo de frente porque a veces no tomo desayuno, o si no llego al paradero y estoy haciendo mi cola a veces no tenemos tiempo ni de tomar desayuno en el camino lo estamos tomando a la carrera no tenemos tiempo ni de reposar y mayormente sentado comiendo llego a mi paradero o la hora de almuerzo que también es lo mismo no tengo horario porque a veces también estoy manejando en el mismo camino estoy comiendo picando, comiendo cucharada por cucharada en toda la ruta que me voy hasta llegar al próximo paradero o en el mismo paradero también pasan algunos minutos y uno con la misa sale a trabajar yo paso casi todo tiempo en el carro, y uno que el trafico los policías los conductores, transportistas es un caos, te meten los carros te cierran es un caos y los policías ni que hablar, en realidad no hacen nada solo te observan mientras no haya falta no hacen nada están parados y eso es lo único que los policías hacen, el tráfico, a veces por los problemas en la casa a veces uno está malhumorado en el carro los mimos pasajeros te ponen presión apúrese todo eso con los problemas a veces uno mismo lleva a que discutan no con los pasajeros todo eso y mayormente es un caos estar ahí, de ahí mi familia a veces uno tiene problemas en casa, a veces las discusiones los problemas uno sale a trabajar no tiene tiempo ni para arreglar porque te la pasas todo el día en el trabajo llegas tarde encuentras a tu familia durmiendo llegas no tienes como solucionar tu problema de nuevo llegan al otro día, a tus hijos no los vez tanto yo tengo tres hijos uno de once uno de seis y el

otro de dos añitos que para mi señora es un poco difícil porque vivimos en una casa alquilada por eso mismo dedico a trabajar todo el tiempo no puedo estar tanto tiempo con mi familia, y a veces mi familia me necesita no, y es el momento que a veces puedo pasar estoy un rato con ellos intento jugar hacerlos distraer porque a veces ellos necesitan también de su papá no que quieren estar un tiempo con el los sábados jugar que salgan a pasear porque también estar adentro es muy difícil no?

Entrevistadora: ¿señor ahora cuénteme de todo lo que usted me ha contado usted acerca de su vida usted cree que está pasando por un momento de estrés?

Entrevistado: bueno si no, en realidad si porque es mucho estrés el mismo trabajo la gente a veces por lo mismo que estas con la familia estas con toda la presión los estudios de tus hijos pero más es en el trabajo.

Entrevistadora: ¿y que más señor?

Entrevistado: y también lo que causa bueno en mi caso que me da mucho estrés me duele la cabeza a veces dolores de cintura dolores de cuerpo o a veces hasta me vienen dolores en el corazón no, eso también aparte del estrés que trae la vista llevo el ojo rojo siento la presión alta a veces estoy sudando así de la nada no entiendo nose que hacer señorita.

Entrevistadora: ¿y dígame señor como pensaría usted que se podría prevenir el estrés es su labor de conductor?

Entrevistado: señorita ya, para prevenir todo eso a veces estoy en el paradero reunido con mis amigos a veces sin querer estamos ahí conversando bromeando riendo y en ese momento todo a veces fuera como que nos olvidamos de todo el trabajo todo lo que estamos haciendo, al menos todo el estrés que tenemos estamos ahí, distrayéndonos a veces fastidiamos a las chicas o si no jugamos a las cartas haciendo chiste en verdad todo no es el trabajo porque estamos ahí aunque sea como distrayéndonos no porque a veces estamos en el mismo paradero y nos relajamos un poco haciendo todo eso.

Entrevistadora: ¿y dígame usted que actividades utiliza en su vida diaria para prevenir el estrés?

Entrevistado: ehh (segundos en silencio), previniendo eso a veces salgo de madrugada a trabajar eh vengo de noche tarde estoy casi todo el día en el trabajo y aprendiendo a botar todo el estrés, si pues señorita a veces trato de estar un rato con mis hijos pero tengo que trabajar, porque tengo que ganar horas para estar un poco con mis hijos para que me des estrese no, y los llevo a veces al parque estamos ahí correteando a veces de tanto tiempo de estar sentado a veces lo tienes todo adolorido y los ejercicios que haces con los hijos a veces estirando los huesos vas estirando el cuerpo no, y al menos el cerebro también es lo que funciona primero que todo no, a veces nos vamos a mega plaza, nos vamos al cine a divertirnos y eso la paso bien y yo también salgo de la rutina a mi hijito lo voy cargando le estoy haciendo jugar todo no.

Entrevistadora: y que más señor...

Entrevistado: ah ver señorita, a veces también salir con mi esposa, porque a veces estar con los hijos y estar encerrada se puede enfermar a veces también la misma presión y más es lo que la saco a pasear a veces también las reuniones uno llega de trabajar y la esposa dice hay una reunión de un familiar vamos, uno esta cansado no pero con todo el estrés también se necesita divertirse relajar el cuerpo estamos ahí entre familia bailando relajar el cuerpo des estresándose y entre copitas que van y vienen ahí usted eso debe saber señorita.

Entrevistadora: ¿y señor ahora cuénteme, en el desarrollo de su trabajo que es conducir le permite tener buenos hábitos alimenticios?

Entrevistado: En realidad no señorita porque habito si porque siempre el hábito es mi trabajo pero de la comida estoy almorzando me siento como y me siento estoy así, ya eh ido al doctor me hecho un chequeo y el doctor me ha dicho que estoy gordito y que llevo una vida sende... nose que me dijo.

Entrevistadora: sedentaria?

Entrevistado: si me ha dicho que estoy en un proceso de seden... sedentarismo y (nervioso dudoso) el doctor me ha dicho que el seden... seden... es de lo que uno come se sienta pero aparte de eso me ha dicho que trae muchas consecuencias, el engordar la obesidad todo eso el colesterol el corazón todo eso y yo quisiera

que no me pasara nada de eso no porque a veces estoy manejando y a veces se me cierran los ojos estoy con todo el cansancio sueño y pucha no quisiera que me pase nada a mí no porque soy el sustento de mi familia porque que harían mis hijos sin mí porque son tres niños chiquitos y no puedo dejarlos solos, eso también señorita cuando uno está almorzando ahí en el paradero te dicen oye ya tienes que salir ven a marcar tarjeta y pucha estoy comiendo dos cucharadas y estoy corriendo porque a veces los carros están en cola y hasta marcar tarjeta tenemos que correr estamos corriendo corriendo y a veces cunado marcas tarjeta ya dejo de correr y siento punzadas en el corazón así que a veces siento mucho dolor pucha a veces me da un poco de miedo porque a veces todo viene por el mismo estrés debe ser no? de las grasas de que no como a mi hora no? Eh señorita a veces también nosotros comemos en la calle lo que encontramos porque mayormente no encontramos buena comida porque más encontramos comida chatarra pucha a veces el pollito y estamos comiendo eso, a su y ni que hablar de la gaseosa todo eso a veces eso hace daño no?

Entrevistadora: y que más señor que más me podría contar?

Entrevistado: Eh a veces mi señora me dice que vaya al gimnasio no, que estoy muy gordo no jajajaja (entre risas) y me dice que tengo que ir así no, a veces uno llega y no se puede levantar temprano para hacer ejercicio por el mismo cansancio todo y uno por el mismo trabajo uno no puede estar tanto tiempo haciendo otras cosas porque mas es el trabajo no? Es que señorita a uno también le gusta comer rico la grasa el broaster la salchipapita al menos la gaseosa todo eso pero... (Segundos en silencio) también señorita en cuanto después de la comida uno quiere hacer ejercicio pero no se puede no? Y yo sé que eso puede darme un paro así en el corazón, y al menos estar... pucha yo soy flojo, y es difícil que uno vaya al gimnasio al menor yo soy flojo no soy de eso.

Entrevistadora: ahora señor cuénteme que actividades cree usted que le podrían ayudar a prevenir llevar una vida sedentaria?

Entrevistado: en verdad señorita la empresa debería programarse porque nosotros siempre estamos aquí y ellos deberían de preocuparse por sus trabajadores no porque en realidad el estar tanto tiempo aquí el estrés todo eso y

preocuparse no darnos días libres, llevarnos al futbol algo que nos des estrese de todo de la rutina que tenemos eso.

Entrevistadora: bueno señor entonces hemos finalizado la entrevista estoy muy agradecida por haber colaborado.

Entrevistado: no señorita en realidad yo le agradezco a usted no por preocuparse por nosotros que somos unos trabajadores y eso es bueno porque a veces necesitamos conversar con alguien, para ver todo no los temas los puntos, y gracias por el tiempo que realizo mi entrevista.

Entrevistadora: muchas gracias señor hasta luego.

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS PREVENTIVOS:

....lo que causa bueno en mi caso que me da mucho estrés me duele la cabeza a veces dolores de cintura dolores de cuerpo o a veces hasta me vienen dolores en el corazón no... que eso también aparte del estrés ¹trae la vista llevo el ojo rojo eh siento la presión alta a veces estoy sudando así de la nada no entiendo... nose que hacer señorita... yo sé que al menos el cerebro también es lo que funciona primero que todo no... porque es de lo que uno come se sienta pero aparte de eso me ha dicho que trae muchas consecuencias...

el engordar la obesidad todo eso el colesterol el corazón todo eso también... siento punzadas en el corazón así... siento mucho dolor pucha a veces me da un poco de miedo porque a veces todo viene por el mismo estrés debe ser no?... de las grasas de que no como a mi hora no... todo eso a veces eso hace daño no?... Y yo sé que eso puede darme un paro así en el corazón...

IN) SATISFACCIÓN NECESIDADES BÁSICAS:

me dedico a trabajar todo el tiempo no puedo estar tanto tiempo con mi familia, y a veces mi familia me necesita no... y es el momento que a veces puedo pasar estoy un rato con ellos intento jugar hacerlos distraer porque a veces ellos

necesitan también de su papá no a veces salgo de madrugada a trabajar eh vengo de noche tarde pues tengo que estar un poco con mis hijos a veces nos vamos a mega plaza.

nos vamos al cine a divertirnos así la paso bien a veces también salgo con mi esposa porque uno está cansado no pero con todo el estrés también se necesita divertirse relajar el cuerpo porque soy el sustento d mi familia porque que harían mis hijos sin mí porque son tres niños por otro lado a veces mi señora me dice que vaya al gimnasio no, que estoy muy gordo no jajajaja también uno por el mismo trabajo uno no puede estar tanto tiempo haciendo otras cosas porque mas es el trabajo no.

A veces no tomo desayuno no tenemos tiempo ni de tomar desayuno en el camino lo estamos tomando a la carrera no tenemos tiempo ni de reposar, llego a mi paradero o la hora de almuerzo que también es lo mismo no tengo horario estoy comiendo picando, comiendo cucharada por cucharada en toda la ruta que me voy hasta llegar al próximo paradero o en el mismo paradero también pasan algunos minutos y uno con la misa sale a trabajar.

yo paso casi todo tiempo en el carro en cuanto a la comida estoy almorzando me siento como y me siento estoy así, nosotros comemos en la calle lo que encontramos porque mayormente no encontramos buena comida porque más encontramos comida chatarra pucha a veces el pollito y estamos comiendo eso, a su y ni que hablar de la gaseosa. Es que señorita a uno también le gusta comer rico la grasa el broaster la salchipapita al menos la gaseosa todo eso.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS HÁBITOS SEDENTARIOS

El tráfico, a veces por los problemas en la casa a veces uno está malhumorado en el carro los mimos pasajeros te ponen presión apúrese todo eso con los problemas a veces uno mismo lleva a que discutan no con los pasajeros todo eso y mayormente es un caos estar ahí, también las discusiones los problemas, vivimos en una casa alquilada, la presión los estudios de tus hijos.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

a veces estoy en el paradero reunido con mis amigos a veces sin querer estamos ahí conversando bromeando riendo y en ese momento todo a veces fuera como que nos olvidamos de todo el trabajo todo lo que estamos haciendo, al menos todo el estrés que tenemos estamos ahí, distrayéndonos a veces fastidiamos a las chicas o si no jugamos a las cartas haciendo chiste también estamos distrayéndonos porque a veces estamos en el mismo paradero y nos relajamos un poco haciendo todo eso .

a mis hijos los llevo a veces al parque estamos ahí correteando y los ejercicios que haces con los hijos a veces estirando los huesos vas estirando el cuerpo no estamos ahí entre familia bailando relajar el cuerpo ya eh ido al doctor me hecho un chequeo y el doctor me ha dicho que estoy gordito y que llevo una vida sende.. También uno quiere hacer ejercicio pero no se puede no .

CARACTERISTICAS LABORALES

Tengo que contarle que normalmente mi rutina porque lo hago todos los días a cada rato, me levanto a las 4 de la mañana salgo de frente cada vez que llego al paradero y estoy haciendo mi cola a veces mayormente sentado comiendo porque a veces también estoy manejando en el mismo camino y estoy casi todo el día en el trabajo por otro lado pucha estoy comiendo dos cucharadas y estoy corriendo porque a veces los carros están en cola.

ENTREVISTA N° 2

Conocimientos preventivos, necesidades Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenas tardes joven José mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la universidad Cesar Vallejo de la carrera de Enfermería ya actualmente en el 10mo ciclo de estudios, el día de hoy estamos aquí porque usted me permitió realizarle una entrevista para el desarrollo de mi proyecto de investigación titulada prevención de estrés y hábitos sedentarios en choferes de transporte público urbano; ¿me podría comentar usted en que consiste su rutina diaria?

Entrevistado: señorita buenas tardes, bueno mi rutina desde que me levanto cuatro y treinta de la mañana me levanto me baño me cambio, me voy a recoger el carro llego al paradero espero aproximadamente una hora voy durmiendo porque se demoran mucho para botar a los carros y eso me aburre entonces me la paso durmiendo con decirle señorita que llego a las cinco y salgo a las siete ahí son ya dos horas perdidas, y ya pues salgo en ruta, suben los pasajeros como trabajo solo, los hago avanzar, pero no me hacen caso así que me tengo que poner un poquito más serio, a veces tengo que gritarles "avancen por favor" y se me pegan, yo les digo por favor pueden avanzar y no me hacen caso y les digo ¿Cómo quieren que les hablen en quechua? Pueden avanzar, entonces lo que hago es avanzar y frenar el carro fuerte duro para que se resbalen hacia delante y ahí la gente recién avanza hacia atrás entonces ahí recién se van al fondo y puedo continuar y lo mismo pasa en el próximo paradero y ahí me paso toda la ruta pero bueno les digo que necesito espacio porque soy chofer cobrador y necesito estirar mi brazo para cobrar y tengo que volver a frenar, sigo avanzando saliendo toda la canta entro a faucett y me encuentro con los operativos innecesario que hacen los policías con los del DMTU del callao y todo y asu, eso ya es plata porque todos los carros están en regla y empieza la amargura con los pasajeros que avanza, y pucha me tengo que bajar hablar con el policía y bueno fuera por algo del trabajo solo piden plata eso es lo que molesta entonces ya te

cambia el ánimo, dejas la plata que les tienes que dejar, se bajan los pasajeros, te destrozan el día porque tienes que regresar al paradero para volver a salir a su eso me paso antes de ayer, tuve que salir de nuevo de lo había madrugado peor no hice nada, así que **tuve que volver a salir a las nueve de la mañana de haber madrugado a las cuatro** por un policía, entonces tuve que regresar volver a la ruta **y vuelvo a chocar en canta callao con faucett un traficazo a su mare ya me dolía la cabeza**, apague el carro porque cuando estoy en tráfico apago el carro y pongo música y la gente me mira, y **estoy esperando diez, quince minutos, veinte minutos a veces treinta minutos y no avanza, pucha** señorita el tráfico de faucett es horrible, llegamos a la Venezuela que es casi el ultimo paradero ya el carro está vacío solo **suben los estudiantes de la universidad del Callao que esos son los más pedantes porque te gritan oye avanza pues y no te quieren pagar, a veces tengo que morderme la lengua para no responderles estoy sudando porque me dan ganas de contestarles pero me aguanto** y a su, llegó al ovalo la perla los dejo llegó hasta Gálvez que es casi terminado el callao así se llama la calle **luego doy la vuelta sigo con la ruta, ya casi vacío porque ya esa hora ya no hay casi mucha gente y me vengo corriendo porque me des estreso corriendo**, ya casi ni levanto gente solo corro y corro, **llego al paradero y duermo una hora** porque la bendita señora se demora muchísimo en botar los carros y **tengo que esperar una hora una hora y media ni hambre me da**, nuevamente vuelvo a salir y así la rutina manejando manejando y nose con que más me podre encontrar en la calle, ya bueno sigo en la ruta casi en la segunda vuelta ya el tráfico es más tranquilo se avanza más rápido y doy la vuelta más rápido y **aquí estoy devuelta al medio día, ya almuerzo tengo que comer en el carro** porque no bajo del carro para nada a las justas para lavarme es que señorita no me reúno mucho con la gente, no es que sea creído pero no me gusta estar hablando con los que no conozco, **almuerzo en el carro un rato y de nuevo me llaman para salir**, y así llega la noche y el tráfico es más intenso que me da ganas de bajar a los pasajeros, a su porque **para cobrar pasaje es una vaina tengo que estirarme a veces los pasajeros se bajan sin pagar porque serán así por cincuenta céntimos o un sol se bajan** y no me pagan tengo que frenarles el carro, tengo que cerrarles el camino para que me paguen y ni siquiera me hacen caso, pero si hay gente que es honesta y regresa porque dicen que se olvidaron de pagar, **pero todo eso lo tengo que aguantar porque pero sabe**

porque me aguanto porque en la noche yo cobro mi platita y voy a estar contento, llego a mi casa acabando el día, al carro le hecho petróleo, voy al dueño se lo entrego le pago, y me voy a mi casa me baño salgo de nuevo a comer y regreso a dormir quisiera salir hacer deporte el fin de semana pero sábado y domingo duermo hasta el mediodía, por toda la semana que madrugo duermo dos o tres horas tomo desayuno y vuelvo a dormir, almuerzo y vuelvo a dormir hasta la noche sin hacer nada ni siquiera levanto mis pesas no hago nada, a veces limpio mi casa pero me vuelvo a dormir y me tengo que levantar a la hora que sea porque tengo que lavar mi uniforme para el trabajo del día lunes, quisiera salir a jugar pelota, a veces los domingos con mi hijo que lo veo juego pero no es igual, volvemos a la casa se baña solo y lo llevo a la casa de su mama y así se me van los días de la semana, señorita ya llevo así casi siete años porque yo antes cobraba pero ahora manejo me estreso más y ya exploto con los pasajeros les hablo mal les hablo fuerte pero hay gente no le gusta eso, y a veces son mujeres y les digo señorita a si es mi voz, y si pues señorita la paso, pero a mí me gustaría hacer más deporte pero no se puede yo tengo mi casa por san Martin de porras si yo viviera por allá ahí jugaría todos los días porque ellos juegan en las noches pero con este trabajo no se puede aparte que no conozco a nadie, señorita aparte de todo yo trabajo todo el día porque tengo que pagar mi cuarto el agua la luz, mi comida, mantener a mi hijo, a veces ayudo a mis hermanas con plata... señorita yo tengo un terreno pero han llegado a invadirlo gente de mal vivir fumones, venden droga, roban luz agua no sé cómo sacarlos tengo ayuda de policías pero no puedo sacarlos eso también me trae dolor de cabeza porque pienso pienso y no se me ocurre como sacarlos, mis hermanos y yo tenemos que vivir en cuartos porque no sabemos cómo sacarlos encima ellos viven gratis.

Entrevistadora: Joven José dígame toda la rutina que usted me ha comentado cree que le genera un estrés?

Entrevistado: si considero que sea estrés porque eso te da a veces con dolores de cabeza que no me deja trabajar solo quiero dormir, esa es mi vida dormir dormir no es bueno no? Pero yo creo que al estrés lo mato durmiendo porque eh escuchado que es una enfermedad que llega a traer otras enfermedades peores como derrame cerebral... (Segundos en silencio) ah verdad yo debo tener algo

porque mucho duermo no eh ido al doctor hacerme mi chequeo será eso el estrés no? Me han dicho que tengo que hacerme chequeos al corazón al cerebro porque no es normal que yo duerma tanto, pero esa es mi forma de relajarme durmiendo, o quisieran que este en la calle con los vagos, no puedo estar en la calle prefiero ir al cine porque trato de relajarme.

Entrevistadora: y que más señor José cuénteme como podría usted definir el estrés?

Entrevistado: creo que son con dolores de cabeza, enrojecimiento de ojos porque casi siempre se me ponen los ojos rojos me pica, me arden y de la nada, y dolor de la nuca dolor de la espalda, a veces sudo con frio medio raro.

Entrevistadora: ahora cuénteme como podría prevenir el estrés en su labor como conductor.

Entrevistado: lamentablemente escucho música y me calma escucho baladas y me calma esa es mi manera de calmarme en mi trabajo o con mis amigos estar contento porque si estoy sin conversar con nadie también me pone mal pienso muchas cosas negativas, señorita yo trato de calmar mi estrés a veces con un pasajero no me quiere pagar pasaje y se me bajan como yo trabajo solo, me dicen pon tu cobrador, con mi cólera me la aguanto porque tengo que morder la lengua porque si no me malogran el día, y no solo es el si no todos los pasajeros y yo los mandarí a ... su casa a cada uno y me quedo con el carro vacío (entre risas).

Entrevistadora: y que más señor que más me podría contar?

Entrevistado: cuando estoy en el trafico también choferes imprudentes que te meten el carro uno tiene que estar ahí discutiendo pero uno trata de estar ahí relajarme porque si me pongo a pelear el otro se baja yo me bajo es un problema para mí me voy a poner peor pero trato de calmarme porque me pongo peor, a su eso a mí me pone mal porque me quedo con esa cólera y creo que eso me pone mal, entonces trato de desfogarme y a veces exploto con un amigo y me dicen oye pero porque te pones así conmigo y no se pues ni disculpas le pido. Pero señorita como le comente hace un rato, cuando yo llego al paradero no me gusta

bajar del carro pero mis compañeros se me acercan se suben al carro y me empiezan a conversar y no me dejan descansar a veces suben fumando su cigarro y yo les digo oee váyanse a fumar más allá, y se amargan pero saben que es broma pero les digo que no me gusta el olor del cigarro y me entienden lo apagan y empezamos a conversar, y hablamos nos distraemos porque no hablamos nada del trabajo conversamos hasta que la señora que despacha los carros nos bota y volvemos a la realidad.

Entrevistadora: ahora señor José coménteme que actividades realiza usted para prevenir el estrés en su vida diaria?

Entrevistado: mmmmm señorita yo organice mi tiempo de trabajo de lunes a viernes para sábado y domingo desestermarme peor lo único que hago es dormir y ver televisión con eso me calmo y los domingos salir con mi hijo salir pasear comer, pero no es lo mismo como que haga mi deporte sudar transpirar sentirme que a su me estoy ejercitando pero nada hace tiempo que no hago deporte la última que lo hice me ligue los tendones pero ahora me da miedo jugar pelota porque no sé qué otro deporte hacer solo se jugar pelota, ah no también salía a correr al parque diez veinte treinta vueltas me daba pero ahora seguro me doy una y estaré con la lengua en el piso, pero hasta que agarre costumbre de nuevo no? Pero no sé cuándo será ese bendito día que empiece, pero el cuerpo se va a acostumbrando a esa actividad. Pero creo que debería organizarme mejor para tener más tiempo libre.

Entrevistadora: señor ahora coménteme su actividad laboral le permite tener buenos hábitos alimenticios?

Entrevistado: no es un desastre mi comida, mi desayuno lo tomo muy temprano porque a veces no como en la noche, o si no a veces como chatarra en la noche y me levanto con un hambre y tomo desayuno en el carro, saliendo en ruta tengo que estar tomándolo en una esquina venden compro y voy tomando, de verdad es un desastre y mi almuerzo igual no hay horas fijas hasta a veces parece cena cuando llego a mi casa también a veces ni como ni duermo bien, creo que estoy mal del estómago el hígado me duele en la noche, pero trato de comer fruta porque dicen que te ayuda en las últimas vueltas del día como fruta me han dicho

gente que sabe que la fruta te ayuda así comas porquería y media te ayuda la fruta y si tienen razón porque a veces tengo hambre me como dos manzanas y me clama de una manera rara como cuando como ósea un almuerzo una cena, no me digiere igual en cambio una fruta si me hace sentirme menos pesado y eso lo como en la noche no más, me estoy acostumbrado después de bañarme solo me como una naranja... ahhhh señorita no puedo olvidarme de contarle esto yo como en el carro y a veces después de comer me da sueño ya la vez pasada pestañe un rato y el carro se me fue hasta la berma pero tuve que hacer una maniobra y los pasajeros no se dieron cuenta (entre risas).

Entrevistadora: señor José ahora coménteme que son los hábitos sedentarios?

Entrevistado: creo que yo llevo esa vida sin hacer nada porque no hago nada prácticamente porque no tengo otra rutina manejo y quisiera cambiarla pero no puedo pero creo que eso trae otras enfermedades también yo no me hago ver no me hago chequeos de repente tengo algo malo y bueno me puede dar algo y plun... como me siento no hago ejercicio yo solo como manejo y duermo y eso me perjudica y me podría dar una enfermedad, de repente me da el colesterol, diabetes eh no sé qué más enfermedades solo que hay varias y tengo que hacerme ver y poner más interés en mi vida.

Entrevistadora: ahora coménteme como podría prevenir usted los hábitos sedentarios?

Entrevistado: señorita a mí me gustaría comer salir a correr eeeeh hacer ejercicios no se pues como antes hacer ejercicio pero no puedo porque no llevo la misma vida de antes no tengo tiempo para nada ehh a mí también me gustaría que las señoras que venden el menú no se preparen unas ensaladas con bastante lechuga o de fruta porque a mí me gustan las ensaladas pero lo que te sirven es menestra comidas pesadas frituras que sopas pesaditas peor yo las como por hambre, pero yo no las comería por mi comería fruta pero en las calles no venden fruta y ya pues hay que vivir la realidad a mí también me gustaría tomar líquidos agua sola, pero ahora tomo gaseosa que es lo único que hay en la calle quisiera algo cítrico pero no hay. Pero yo me doy cuenta que necesito agua cuando me empieza arder el estómago.

Entrevistadora: y cuéntame que más podría hacer usted?

Entrevistado: eh señorita no sé qué más decirle creo que eso es todo disculpe pero ya me toca salir en ruta.

Entrevistadora: bueno señor José muchas gracias por haber participado de la entrevista eso es todo hasta luego.

Entrevistado: hasta luego gracias a usted

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS PREVENTIVOS:

Si considero que sea estrés porque eso te da a veces con dolores de cabeza que no me deja trabajar solo quiero dormir, esa es mi vida dormir dormir no es bueno no? Porque es una enfermedad que llega a traer otras enfermedades peores como derrame cerebral... que tengo que hacerme chequeos al corazón al cerebro porque no es normal que yo duerma tanto también creo que son con dolores de cabeza, enrojecimiento de ojos porque

casi siempre se me ponen los ojos rojos me pica, me arden y de la nada, y dolor de la nuca dolor de la espalda, a veces sudo con frio medio raro a su eso a mí me pone mal porque me quedo con esa cólera y creo que eso me pone mal por otro lado eso trae otras enfermedades también yo no me hago ver no me hago chequeos de repente tengo algo malo y bueno me puede dar algo y plun... sé que me podría dar una enfermedad, de repente me da el colesterol, diabetes eh no sé qué más enfermedades solo que hay varias y tengo que hacerme ver y poner más interés en mi vida.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BÁSICAS

Yo me la paso durmiendo.... como trabajo solo, necesito espacio porque soy chofer cobrador y necesito estirar mi brazo para cobrar a veces tengo que volver a salir a las nueve de la mañana de haber madrugado a las cuatro ni hambre me da pero todo eso lo tengo que aguantar porque pero sabe porque me aguanto porque en la noche yo cobro mi platita y voy a estar contento... a veces limpio mi

casa pero me vuelvo a dormir y me tengo que levantar a la hora que sea porque tengo que lavar mi uniforme para el trabajo del día lunes, yo tengo mi casa por san Martín de porras pero han llegado a invadirlo gente de mal vivir fumones,

Mis hermanos y yo tenemos que vivir en cuartos porque no sabemos cómo sacarlos encima ellos viven gratis. Yo trabajo todo el día porque tengo que pagar mi cuarto el agua la luz, mi comida, mantener a mi hijo, a veces ayudo a mis hermanas con plata... yo me estoy acostumbrado después de bañarme solo me como una naranja yo las como por hambre, por mi comería fruta pero en las calles no venden fruta yo me doy cuenta que necesito agua cuando me empieza arder el estómago.

Mi comida es un desastre mi comida, mi desayuno lo tomo muy temprano porque a veces no como en la noche y mi almuerzo igual no hay horas fijas hasta a veces parece cena cuando llego a mi casa también a veces ni como no duermo bien, trato de comer fruta porque dicen que te ayuda en las últimas vueltas del día como fruta me han dicho gente que sabe que la fruta te ayuda así comas porquería y media pero en realidad a mí también me gustaría tomar líquidos agua sola.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS HABITOS SEDENTARIOS

aquí estoy devuelta al medio día, ya almuerzo tengo que comer en el carro un rato y de nuevo me llaman para salir a veces como chatarra en la noche y me levanto con un hambre y tomo desayuno en el carro, saliendo en ruta tengo que estar tomándolo en una esquina venden compro y voy tomando, de verdad es un desastre yo como en el carro y a veces después de comer me da sueño ya la vez pasada pestañe un rato y el carro se me fue hasta la berma pero tuve que hacer una maniobra y los pasajeros no se dieron cuenta... creo que yo llevo esa vida sin hacer nada porque no hago nada como me siento no hago ejercicio yo solo como manejo y duermo y eso me perjudica...lo que te sirven es menestra comidas pesadas frituras que sopas pesadita ahora tomo gaseosa que es lo único que hay en la calle

CARACTERISTICAS LABORALES

señorita buenas tardes, bueno mi rutina desde que me levanto cuatro y treinta de la mañana me levanto me baño me cambio, me voy a recoger el carro llego al paradero espero aproximadamente una hora voy durmiendo porque se demoran mucho para botar a los carros y eso me aburre... con decirle señorita que llego a las cinco y salgo a las siete ahí son ya dos horas perdidas... suben los pasajeros los hago avanzar, pero no me hacen caso así que me tengo que poner un poquito más serio, a veces tengo que gritarles "avancen por favor" y se me pegan, yo les digo por favor pueden avanzar y no me hacen caso entonces lo que hago es avanzar y frenar el carro fuerte duro para que se resbalen hacia delante y ahí la gente recién avanza hacia atrás entonces ahí recién se van al fondo y puedo continuar...

entro a faucett y me encuentro con los operativos innecesario que hacen los policías con los del DMTU del callao y todo y asu, eso ya es plata porque todos los carros están en regla y empieza la amargura con los pasajeros que avanza mas tarde vuelvo a chocar en canta callao con faucett un traficazo a su mare ya me dolía la cabeza porque estoy esperando diez, quince minutos, veinte minutos a veces treinta minutos y no avanza, pucha suben los estudiantes de la universidad del Callao que esos son los más pedantes porque te gritan oye avanza pues y no te quieren pagar, luego doy la vuelta sigo con la ruta, ya casi vacío porque ya esa hora ya no hay casi mucha gente y me vengo corriendo tengo que esperar una hora una hora y media por otro lado y para cobrar pasaje es una vaina tengo que estirarme a veces los pasajeros se bajan sin pagar porque serán así por cincuenta céntimos o un sol se bajan por toda la semana que madrugo duermo dos o tres horas señorita ya llevo así casi siete años porque yo antes cobraba pero ahora manejo me estreso más y ya exploto con los pasajeros les hablo mal les hablo fuerte pero hay gente no le gusta eso... señorita yo organice mi tiempo de trabajo de lunes a viernes prácticamente porque no tengo otra rutina manejo.

CONDUCTAS PREVENTIVAS

a veces tengo que morderme la lengua para no responderles estoy sudando porque me dan ganas de contestarles pero me aguanto por otro lado yo me desestreso corriendo llego al paradero y duermo una hora, a veces los domingos con mi hijo que lo veo juego futbol pero no es igual...

Si yo viviera en mi casa ahí jugaría todos los días porque ellos juegan en las noches... Pero yo creo que al estrés lo mato durmiendo o también prefiero ir al cine porque trato de relajarme, escucho música y me calma escucho baladas y me calma esa es mi manera de calmarme en mi trabajo

con mis amigos estar contento que mis compañeros se me acercan se suben al carro y me empiezan a conversar y hablamos nos distraemos porque no hablamos nada del trabajo los sábado y domingo trato de desestermarme peor lo único que hago es dormir y ver televisión con eso me calmo y los domingos salir con mi hijo salir pasear comer

me gustaría hacer mi deporte sudar transpirar sentirme que a si me estoy ejercitando, a mí me gustaría comer salir a correr eeeeh hacer ejercicios no se pues también me gustaría que las señoras que venden el menú no se preparen unas ensaladas con bastante lechuga o de fruta porque a mí me gustan las ensaladas

ENTREVISTA N° 3

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos Días, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre que es la prevención de estrés y hábitos sedentarios como ya bien leyó en el consentimiento, bien empezamos dígame usted que es el estrés.

Entrevistado: el estrés es acumulación de todas las tensión nervioso que tenemos diaria, de diferentes caracteres no, entonces se agrupan, y entonces dan un resultado de euforia, entonces la persona se siente mal como puede ser una migraña dolor del cuerpo porque todo es del sistema nervioso que sale del cerebro de todo lo que se agrupa en el cerebro se desparrama por todo el cuerpo, entonces hay sensaciones de reaccionar con un golpe, pero el ser humano primero pensamos y después reaccionamos como todo ser pensante; tengo entendido que hay varios tipos de estrés un estrés que es el normal, y hay otro que es más caótico que es llega a veces la persona hasta suicidarse. Pero hablando ciertamente del estrés que existe en los choferes yo puedo afirmar a el cien por ciento que el estrés que a nosotros nos invaden es el que produce el famosísimo tráfico porque justamente es ahí donde ocurre el embotellamiento que es la convulsión que se le llama porque ha convulsionado el tráfico, entonces todo se crea es como una semilla que todo genera tanto vehículo como personas pasajeros, choferes, porque es un momento de desesperación que uno tiene avanzar pero todo está obstruido y no puede.

Entrevistadora: dígame ¿qué actividades realiza usted para prevenir el estrés en su labor como conductor?

Entrevistado: señorita primero yo eh organizo mi tiempo, las horas que utilizo para laborar trato siempre de salir temprano para no adquirir el tráfico pesado que son las horas más puntas, entonces trato de avanzar por otro lado trato de realizar algunas actividades aquí en la empresa en nuestros tiempos de ocio que coinciden con otros choferes, trato de juntar unos cinco o seis conmigo siete para

realizar lo que es el yoga, coloco una alfombra en el piso e invito a mis compañeros que me acompañen a realizar el ejercicio muchos de ellos aceptan y empezamos con la rutina trato de hacerlo solo en diez minutos porque a veces nos toca salir rápido y para que todos realicemos el mismo ejercicio lo hago en los diez minutos, esto consiste en cursar las piernas y abrir los brazos como si estuvieras orando a Dios, cerramos los ojos y nos olvidamos de todo es una buena forma de relajarme y que mejor conjuntamente con mis compañeros.

Entrevistadora: ahora señor cuénteme ¿qué actividades realiza usted para prevenir el estrés en su vida diaria?

Entrevistado: yo trato de ser paciente y no tomar las cosas bruscamente, si no atenderlas con facilidad, tener mucha paciencia controlarme tener bastante armonía en mí mismo porque es el estrés el que te agobia a ti mismo; también trato de que mi condición física sea perfecta, porque practico un deporte llamado taichí, practico también las famosas artes marciales entonces contengo realmente una buena condición física para así equilibrar mi energía física, que justamente con el taichí el taekwondo que llevo me hace meditar y un poco la despejo y así no me estreso mucho.

Entrevistadora: ahora coménteme ¿qué es para usted los hábitos sedentarios?

Entrevistado: los hábitos sedentarios son una rutina diaria que tenemos los conductores que para salir a transportar gente tomamos un desayuno y al momento salimos otra vez a trabajar, no hay un descanso para que pueda digerir el estómago; además de ellos es la inactividad física que comprende la persona al no realizar propiamente un ejercicio, hábitos como su propio nombre lo dice está relacionado con lo que uno siempre realiza, es decir la tradición de cada persona, ahora sedentarios significa llevar una mala alimentación conjuntamente con una No realización de actividad física, entonces podemos concluir que los hábitos sedentarios son como ya mencionados anteriormente son rutinas que tiene cada persona, claro está que la rutina de los choferes es ochenta por ciento la misma, porque no podemos decir que el cien por ciento lleva la misma rutina es decir yo considero que mi rutina no la lleva nadie solo yo, porque mi persona si realiza ejercicio como le comente hace un momento señorita.

Entrevistadora: señor coménteme ¿qué actividades podría realizar usted para prevenir los hábitos sedentarios?

Sería ya no hacer lo mismo todos los días, **tratar de cambiar la rutina** pero al tratar de cambiar debería de cambiar de empleo, **hay un momento que me dedico hacer el deporte** que hago y **por otro lado llevo la medicina tradicional y la medicina alternativa**, y es por eso que entiendo y me enfoco a estos problemas que suceden en el sector de transporte. Señorita disculpa me acaban de llamar tengo que salir otro día continuamos.

ANALISIS:

CONOCIMIENTO PREVENTIVO:

El estrés es acumulación de todas las tensión nervioso que tenemos diaria, de diferentes caracteres no, entonces se agrupan, y entonces dan un resultado de euforia, entonces la persona se siente mal porque todo es del sistema nervioso que sale del cerebro de todo lo que se agrupa en el cerebro se desparrama por todo el cuerpo varios tipos de estrés un estrés que es el normal, y hay otro que es más caótico que es llega a veces la persona hasta suicidarse en los choferes

yo puedo afirmar a él cien por ciento que el estrés que a nosotros nos invaden es el que produce el famosísimo tráfico donde ocurre el embotellamiento que es la convulsión que se le llama porque ha convulsionado el tráfico porque es el estrés el que te agobia a ti mismo.

Es la inactividad física que comprende la persona al no realizar propiamente un ejercicio, hábitos como su propio nombre lo dice está relacionado con lo que uno siempre realiza, sedentarios significa llevar una mala alimentación conjuntamente con una No realización de actividad física son rutinas que tiene cada persona.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS FACTORES INFLUYENTES A LOS HABITOS SEDENTARIOS:

Una rutina diaria que tenemos los conductores tomamos un desayuno y al momento salimos otra vez a trabajar, no hay un descanso para que pueda digerir el estómago.

CARACTERISTICAS LABORALES:

Yo eh organizo mi tiempo.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

el ser humano primero pensamos y después reaccionamos como todo ser pensante trato siempre de salir temprano para no adquirir el tráfico por otro lado trato de realizar algunas actividades aquí en la empresa en nuestros tiempos de ocio que coinciden con otros choferes, trato de juntar unos cinco o seis conmigo siete para realizar lo que es el yoga, coloco una alfombra en el piso e invito a mis compañeros que me acompañen a realizar el ejercicio muchos de ellos aceptan yo trato de ser paciente y no tomar las cosas bruscamente tener mucha paciencia controlarme tener bastante armonía en mí mismo porque mi persona si realiza ejercicio tratar de cambiar la rutina hay un momento que me dedico hacer el deporte por otro lado llevo la medicina tradicional y la medicina alternativa, practico un deporte llamado taichí también las famosas artes marciales entonces contengo realmente una buena condición física

ENTREVISTA N° 4

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos Días, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre que es la prevención de estrés y hábitos sedentarios como ya bien leyó en el consentimiento, bien empezamos dígame usted que es el estrés.

Entrevistado: bueno el estrés es una enfermedad de la rutina diaria que uno lleva, del trabajo de los problemas que uno lleva en la casa, que se acumula porque uno para estresado, eso conlleva a la enfermedad yo sé que existen e estrés laboral el emotivo porque algunos tienden hacer muy graves esos que te llevan a enfermedades también eh escuchado hablar a un vecino que el estrés te puedes curar siempre y cuando sepas como curarte, yo tengo miedo enfermarme de algo más porque este trabajo que yo tengo sé qué hace que yo me estrés un montón a veces señorita llego renegando a mi casa mi esposa me dice algo que le incomoda y yo le contesto mal hasta por momentos nos peleamos y cuando ella quiere arreglar las cosas yo por mi cólera no quiero y seguimos molestos, a veces yo me siento mal pienso que estoy enfermo porque me duele mucho la cabeza, a veces pienso que tengo migraña, me tomo una pastilla me pasa pero hay otros días que no me pasas y tengo que escuchar música en el carro para olvidarme que me duele pero señorita el tráfico en el que uno se encuentra en las pistas en insoportable yo creo que eso es lo que uno hace que se estrese mas también el humo que botan los carros por el tubo de escape oler eso señorita es horrible, imagínese nosotros que estamos ahí atracados oliendo eso, encima los choferes tocamos el claxon por las puras a mí una vez me explicaron que eso hace mal al oído porque dicen que tenemos una tela delgadita ahí dentro y eso se revienta cada vez que el odio escucha sonidos fuertes imagínese los sonidos de los claxon de todos los carros más el sonido del motor cuando el carro esta encendido, encima que algunos choferes gritan avanza o avanza, dan ganas de bajarse y decirles que se callen, yo creo que todo eso es el estrés, porque te malogra la

vida te malogra tu estado de ánimo, aparte señorita este trabajo te quita tiempo con tu familia.

Entrevistadora: y que más podría agregarle a ello, cuénteme un poco más de su rutina

Entrevistado: señorita a mí no me gusta mi vida, yo me levanto a las 4 de la mañana tengo que coger el carro venirme para acá a veces soy el primero en la fila y tengo que salir el frío señorita es horrible a esa hora, a esa hora la pista está un poco libre pero no me gusta salir a esa hora porque no hay mucha gente a veces le carro esta vacío y es una vuelta perdida, más se gasta en el combustible, otros días me toca salir a las seis de la mañana ahí es más rentable el trabajo porque le carro se llena correamos con otras líneas para ver quien se sube primero a los pasajeros y así estamos pero el tráfico ahí es donde empieza. Y así la paso casi todo el día en el trabajo yo señorita llego a mi casa a las once de la noche a veces llego a las doce y mis hijos ya están durmiendo.

Entrevistadora: ahora señor cuénteme que actividades podría realizar usted para prevenir el estrés como conductor

Entrevistado: señorita yo considero que no realizó ninguna actividad para prevenir el estrés porque mire le explico nosotros los choferes lo único que podemos hacer mientras que estamos en la ruta es ir hablando con el cobrador que no es muy usual porque los pasajeros te tapan y aparte que yo tengo que ir concentrado mirando el volante porque si volteo o algo puedo chocar, o si no escuchamos música eso me ayuda a relajarme un poco por ejemplo señorita a mí me gusta bastante la cumbia entonces pongo cumbias a todo volumen y si me se la letra la canto a todo pulmón hasta me dan ganas de bailar y le soy sincero creo que eso me ayuda a no tener estrés porque me mejora el ánimo los días que peleo con mi esposa y escucho música a todo volumen llego a mi casa relajado y la abrazo la beso y nos reconciamos señorita.

Entrevistadora: ahora cuénteme como previene usted el estrés en su vida diaria.

Entrevistado: yo señorita la verdad pucha no, debe ser cuando **estoy con mi familia los domingos** que a veces no trabajo **tomamos desayuno en la mesa** con mi familia **nos reímos conversamos les pregunto a mis hijos como les va en el colegio y me cuentan sus anécdotas mi esposa me cuenta los últimos chismes de la vecindad** (entre risas), terminamos el desayuno a veces no le ayudo a limpiar porque también estoy cansado pero **yo recompenso a mi familia llevándolos a pasear** como le comente hace un rato **hay semanas que trabajo un domingo para tener un dinerito extra entonces uso ese dinero para salir con mi familia, los llevo a comer a la calle a mi hija le gusta el pollo a la brasa entonces nos vamos a la pollería ellos juegan mientras mi esposa y yo vamos conversando luego estamos dando vueltas por ahí **por el mega plaza entramos a Ripley y vemos esos televisores no tomamos fotos creemos que son nuestro** (entre risas) nos relajamos esperamos que baje la comida y **nos vamos al parque ahí correteamos mientras mi esposa descansa en el pasto** porque estar todo el día metida en casa con los hijos también se aburre entonces **señorita yo me la paso jugando con mis hijos ellos ya saben se suben en mi encima, me hacen cosquillas y así me distraigo**, a veces **los sábado señorita me pongo a tomar con mis amigos ahí hablamos cosas de hombres** usted sabe señorita cuando los hombres se reúnen pucha hablamos tonterías y **así sentimos que nos relajamos** y tomamos hasta quedar mareados yo llego a mi casa y me hecho a dormir hasta el día siguiente o si no señorita **si no salimos con mi familia el día que descanso hago deporte con mis hijos, o me distraigo viendo una película de acción a full volumen** porque siento que eso me ayuda a des estresarme.**

Entrevistadora: ahora cuénteme usted sabe que son los hábitos sedentarios?

Entrevistado: **si, es cuando uno lleva una mala alimentación produce enfermedades** y eso acá es uno de los problemas porque **no comemos a nuestras horas** y la mayoría de los choferes que yo conozco sufren de gastritis, diabetes, colesterol **a veces salimos tarde tenemos que comer tarde diez, once de la noche, comemos comidas rápidas comida chatarra que no digieren bien y duele la barriga** ni hablar de cuando nos da ganas de ir al baño señorita a veces **me duele le estómago y debo aguantarme porque ni modo que nos bajemos del carro para hacer nuestras necesidades** es lo de todos los días nuestra vida **la típica vida de**

nosotros los choferes porque comemos y nos sentamos, comer en la calle las grasas y estar sentados porque señorita nosotros no tenemos tiempo para nada solo tenemos tiempo para comer y manejar esa es nuestra vida, y ni que hablar de nuestros tipos de comidas señorita porque a su a veces como yo soy gordito mi punto débil son las grasas lo primero que pido cuando veo comida es pollo frito broaster o si no señorita me pido chaufa y le hecho mayonesa y ají y encima me tomo un litro de gaseosa que hasta veces me da gases (entre risas) pero eso es rico; pero señorita le soy sincero yo ya estoy cansado de eso llevo en esto casi diez años en esta empresa tengo ya un año formal y seis meses informal, míreme ya estoy todo gordo a veces siento que me falta el aire, a veces siento punzadas en el corazón, me mareo cuando manejo me da vueltas la cabeza hasta creo que tengo el colesterol alto, mi esposa me ha dicho que puedo tener la presión alta porque ando con un ojo rojo y que llora bastante.

Entrevistadora: ahora señor después de todo lo que ha mencionado como podría usted prevenir los hábitos sedentarios en su vida diaria.

Entrevistado: bueno señorita en realidad a mí me gustaría cambiar mi tipo de alimentación quisiera tener horarios establecidos para comer mi comida pero no se puede porque mire un claro ejemplo si salimos a las doce del mediodía de aquí estamos regresando a las tres de la tarde entonces esas ya no son horas de comer pero debemos de comer porque el estómago te está ardiendo bastante y pucha tenemos que comer igual comida pesadas. Me gustaría que en los restaurantes vendan comida con bastante ensalada y que sean comidas ligeras como por ejemplo pollo a la plancha con su ensaladita y que nos den de refresco infusiones un poco de azúcar, en ocasiones sin azúcar porque eso también nos sube el colesterol, señorita a mí me gustaría hacer ejercicio pero como soy gordito me voy a cansar rápido y no creo que logre hacer algo yo quisiera bajar de peso, a veces tomo agua agua bastante agua y eso me ayuda porque me siento más ligero, yo creo que también se podría prevenir comiendo frutas y evitando comer grasas y las gaseosas no deberían de existir.

Entrevistadora: bueno señor muchísimas gracias por haber colaborado con la entrevista que tenga un buen día.

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS PREVIOS

El estrés es una enfermedad de la rutina diaria que uno lleva, del trabajo de los problemas que uno lleva en la casa, que se acumula porque uno para estresado, eso conlleva a la enfermedad yo sé que existen e estrés laboral el emotivo porque algunos tienden hacer muy graves esos que te llevan a enfermedades también eh escuchado hablar a un vecino que el estrés te puedes curar siempre y cuando sepas como curarte

a veces yo me siento mal pienso que estoy enfermo porque me duele mucho la cabeza, a veces pienso que tengo migraña, me tomo una pastilla me pasa pero hay otros días que no me pasas y tengo que escuchar música en el carro para olvidarme que me duele encima los choferes tocamos el claxon por las puras a mí una vez me explicaron que eso hace mal al oído porque dicen que tenemos una tela delgadita ahí dentro y eso se revienta cada vez que el odio escucha sonidos fuertes yo creo que todo eso es el estrés, porque te malogra la vida te malogra tu estado de ánimo, aparte señorita este trabajo te quita tiempo con tu familia. si, es cuando uno lleva una mala alimentación produce enfermedades puedo tener la presión alta porque ando con un ojo rojo y que llora bastante.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BASICAS

No comemos a nuestras horas que no digieren bien y duele la barriga veces como yo soy gordito mi punto débil son las grasas lo primero que pido cuando veo comida es pollo frito broaster o si no señorita me pido chaufa y le hecho mayonesa y ají y encima me tomo un litro de gaseosa.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS HABITOS SEDENTARIOS:

A veces salimos tarde tenemos que comer tarde diez, once de la noche, comemos comidas rápidas comida chatarra comer en la calle las grasas y estar sentado comer y manejar esa es nuestra vida eso llevo en esto casi diez años en

esta empresa tengo ya un año formal y seis meses informal estoy todo gordo a veces siento que me falta el aire, a veces siento punzadas en el corazón, me mareo cuando manejo me da vueltas la cabeza

CARACTERISTICAS LABORALES:

Este trabajo que yo tengo sé qué hace que yo me estrés un montón pero señorita el tráfico en el que uno se encuentra en las pistas es insoportable, el humo que botan los carros por el tubo de escape oler eso señorita es horrible imagínese los sonidos de los claxon de todos los carros más el sonido del motor cuando el carro esta encendido, encima que algunos choferes gritan avanza o avanza señorita a mí no me gusta mi vida, yo me levanto a las 4 de la mañana tengo que coger el carro venirme para acá a veces soy el primero en la fila y tengo que salir el frio señorita es horrible a esa hora, a esa hora la pista está un poco libre pero no me gusta salir a esa hora porque no hay mucha gente a veces el carro esta vacío y es una vuelta perdida, más se gasta en el combustible; correamos con otras líneas para ver quien se sube primero a los pasajeros y así estamos... es ahí donde empieza la típica vida de nosotros los choferes porque comemos y nos sentamos.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

yo considero que no realizó ninguna actividad para prevenir el estrés nosotros los choferes lo único que podemos hacer mientras que estamos en la ruta es ir hablando con el cobrador que no es muy usual porque los pasajeros te tapan y aparte que yo tengo que ir concentrado mirando el volante porque si volteo o algo puedo chocar escuchamos música eso me ayuda a relajarme un poco a mí me gusta bastante la cumbia entonces pongo cumbias a todo volumen y si me se la letra la canto a todo pulmón hasta me dan ganas de bailar y le soy sincero creo que eso me ayuda a no tener estrés estoy con mi familia los domingos tomamos desayuno en la mesa nos reímos conversamos les pregunto a mis hijos como les va en el colegio y me cuentan sus anécdotas mi esposa me cuenta los últimos chismes de la vecindad yo recompenso a mi familia llevándolos a pasearlos llevo a comer a la calle a mi hija le gusta el pollo a la brasa entonces nos vamos a la pollería ellos juegan mientras mi esposa y yo vamos conversando luego estamos

por el mega plaza entramos a Ripley y vemos esos televisores no tomamos fotos creemos que son nuestro nos vamos al parque ahí correteamos mientras mi esposa descansa en el pasto señorita yo me la paso jugando con mis hijos

Ellos ya saben se suben en mi encima, me hacen cosquillas y así me distraigo los sábado señorita me pongo a tomar con mis amigos ahí hablamos cosas de hombres así sentimos que nos relajamos si no salimos con mi familia el día que descanso hago deporte con mis hijos, viendo una película de acción a full volumen , a veces tomo agua agua bastante agua y eso me ayuda porque me siento más ligero comiendo frutas y evitando comer grasas y las gaseosas

ENTREVISTA N° 5

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos Días, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre que es la prevención de estrés y hábitos sedentarios como ya bien leyó en el consentimiento, bien empezamos cuénteme cuál es su rutina diaria.

Entrevistado: a ver, yo me despierto a las cuatro y cuarenta y cinco de la mañana me baño y escucho noticias me cambio, salgo de mi casa camino al paradero y compro quinua con dos panes con palta y me subo al carro para irme hasta el paradero, soy el tercero en llegar hago mi cola para poder salir, a las seis de la mañana me toca salir, hasta eso yo ya tome mi desayuno bueno subo a mi carro salgo, trato de llegar en menos de cinco minutos hasta el ovalo huandoy porque la gente se concentra ahí luego subo a los pasajeros hasta que el carro se llene, luego voy en dirección al ovalo canta que le llaman paradero llantas ahí es un poco pesado por lo mismo de ser un ovalo los carros se congestionan y solo hay dos semáforos creo, entonces ahí los carros se concentran y hacen tráfico y lo peor señorita es que nosotros marcamos tarjeta ahí entonces ahí empieza la incomodidad porque si nos retrasamos uno o dos minutos la empresa nos cobra es una tontería eso, luego sigo por la avenida canta callao todos los paraderos, es un poco complicado porque nosotros los que tenemos transporte publico avanzamos por la pista auxiliar que solo consta de dos carriles y la otra que es para transporte particular consta de cuatro carriles entonces usted ya se imaginara cuanto es la incomodidad de manejar en la pista de dos carriles porque no solo somos nosotros la línea que pasa por ahí, son acerca de diez o doce líneas que pasan por ahí entonces como la mayoría va por canta y faucett nosotros lo que hacemos es corretearnos imagínese los buses grandes con las combis, apretaditos pareciera que fuéramos a chocar y otra cosa también es que en algunas partes de la pista hay negocios como mecánicos y usted ve los carros se estacionan hasta la mitad de la pista es horrible porque ni siquiera nos dejan pasar ahí se tiene que pasar de uno y despacito porque si no chocas. Una vez

que se llega al paradero pista nueva que es la unión de canta con faucet ahí tenemos la obligación de correr más porque si demoramos nos atracamos en el tráfico que está pasando el aeropuerto, una vez que entras al trafico pucha es horrible porque ahí tienes para mínimo sin mentirle serán unos veinte o treinta minutos es una vaina porque se gasta combustibles los carros por querer pasar al otro chocan, se rompen los espejos laterales es una tontera porque después se pelean ninguno tiene la culpa se agarran a golpes y los policías observan eso y no dicen nada ya es una tontera todo de verdad y así llevo hasta mi otro paradero doy la vuelta, lo bueno es que al regreso no hay tanto trafico porque las unidades de transporte particular salen en la otra dirección por su trabajo entonces mi regreso ya está más libre.

Entrevistadora: bien señor ahora dígame usted ¿considera que la rutina que tiene lo conlleva al estrés?

En realidad si no, no tengo porque negarlo para mí el estrés es una enfermedad de la rutina diaria que uno lleva es decir mi vida diaria y también del trabajo de los problemas que uno lleva en la casa, que se acumula porque uno para estresado, eso conlleva a la enfermedad una vez en mi otro trabajo recibí charlas de que existen tipos de estrés, no los recuerdo muy bien pero creo que mencionaron el estrés de motivaciones, y el estrés producido por tu trabajo en verdad creo que cada uno tiene sus diferentes causas pero ambas te generan las mismas consecuencias que podrían ser enfermedades yo tenía un tío que se dedicaba a la comercialización de vacas en la sierra uno ignorante cree que es un trabajo sencillo que no tiene riesgos pero mi familia dice que a el mucho le dolía su cabeza y un día murió le dio un derrame, el doctor dijo que había sido por una presión alta y también dijo que era por el estrés. Señorita yo estoy insatisfecho con mi trabajo por el ingreso que me genera tenemos que trabajar tantas horas, ya que si trabajamos lo que es normal las ocho horas a nosotros no nos resulta ósea tenemos que trabajar más de ocho horas excesivamente más de las diez o dieciséis horas y eso también lleva a que uno se estrese. El trafico también es un factor que desencadena el estrés porque es uno de los grandes problemas en la pista, la congestión vehicular y aparte como le digo los pasajeros quieren llegar rápido y el tráfico a veces hasta yo mismo digo oye avanza apúrate porque te

quedas pero debemos respetar las normas de tránsito, a veces el semáforo está en amarillo y te dicen oye pisa, y los límites de velocidad que ahora ponen las municipalidades no permiten correr porque les ponen papeleta.

Entrevistadora: ahora cuénteme ¿qué actividades realiza usted para prevenir el estrés en su labor como conductor?

Entrevistado: bueno tratar de no encolerizarme por ejemplo si alguien me mete el carro, lo dejo pasar tengo que estar tranquilo, ya una vez un conductor de otra empresa intento hacerme un conflicto en pleno tráfico porque le metí el carro vino me insulto pero yo cerré mi luna y como no le hizo caso se fue, fuera de esa vez varias similares inclusive uno lo previene porque los mismos pasajeros salen estresados, que quieren llegar rápido a su trabajo o están con la molestia siempre se las agarran con el chofer imagínese usted ellos así y yo peleando, y yo que manejo todos los días imagínese.

Entrevistadora: y ¿qué actividades realiza para prevenir el estrés en su vida diaria?

Entrevistado: a ver para relajarme, el día que descanso hago deporte, práctico deporte o me distraigo una película o tal vez invito a una amiga a pasear al cine así.

Entrevistadora: y dígame ¿qué sabe de los hábitos sedentarios?

Entrevistado: los sedentarios es cuando permanecen en un lugar por un largo tiempo, como el estar sentado, todo el día, trabajar las dieciocho horas seguidas y no bajar del micro, lo que hacemos los choferes en algunos momentos que llegamos al paradero podemos caminar descansar un rato para estirar las piernas, porque a veces comemos en el comedor y nos quedamos sentados viendo televisión y hasta dormido me quedo cuando me toca salir me levanto pesado fastidiado con mal humor y trabajo mal, también tiene que ver con la mala alimentación eso produce enfermedades y eso acá es uno de los problemas importantes porque no comemos a nuestras horas y la mayoría de los choferes que yo conozco sufren de gastritis, diabetes, colesterol a veces salimos tarde

tenemos que comer tarde diez, once de la noche, comemos comidas rápidas comida chatarra.

Entrevistadora: ¿y usted sabe cómo se pueden prevenir los hábitos sedentarios?

Entrevistado: bueno considero que debería de darme un tiempo al día como dicen por ahí, al menos unos treinta minutos diarios para realizar algo de ejercicio para que mi cuerpo este bien.

Entrevistadora: y que más considera usted que podría hacer señor

Entrevistado: en realidad creo que eso es lo único señorita

Entrevistadora: está bien señor muchísimas gracias. Eso sería todo.

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS:

Para mí el estrés es una enfermedad de la rutina diaria que uno lleva es decir mi vida diaria y también del trabajo de los problemas que uno lleva en la casa, que se acumula porque uno para estresado, eso conlleva a la enfermedad una vez existen tipos de estrés de motivaciones, y el estrés producido por tu trabajo ambas te generan las mismas consecuencias que podrían ser enfermedades.

El sedentarismo es cuando permanecen en un lugar por un largo tiempo, como el estar sentado, todo el día, trabajar las dieciocho horas seguidas y no bajar del micro, porque a veces comemos en el comedor y nos quedamos sentados viendo televisión y hasta dormido.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BASICAS

Compro quinua con dos panes con palta

CARACTERISTICAS LABORALES:

Yo me despierto a las cuatro y cuarenta y cinco de la mañana a las seis de la mañana me toca salir trato de llegar en menos de cinco minutos hasta el ovalo huandoy luego voy en dirección al ovalo canta los carros se congestionan y solo

hay dos semáforos creo, entonces ahí los carros se concentran y hacen tráfico si nos retrasamos uno o dos minutos la empresa nos cobra es una tontería eso, avanzamos por la pista auxiliar que solo consta de dos carriles cuanto es la incomodidad de manejar en la pista porque no solo somos nosotros la línea que pasa por ahí. Son acerca de diez o doce líneas que pasan por ahí entonces como la mayoría va por canta y faucett nosotros lo que hacemos es corretearnos. Una vez que se llega al paradero pista nueva que es la unión de canta con faucet ahí tenemos la obligación de correr más porque si demoramos nos atracamos en el tráfico que está pasando el aeropuerto, sin mentirle serán unos veinte o treinta minutos se rompen los espejos laterales es una tontera porque después se pelean ninguno lo bueno es que al regreso no hay tanto tráfico si trabajamos lo que es normal las ocho horas a nosotros .

La mala alimentación eso produce enfermedades y eso acá es uno de los problemas importantes porque no comemos a nuestras horas y la mayoría de los choferes que yo conozco sufren de gastritis, diabetes, colesterol a veces salimos tarde tenemos que comer tarde diez, once de la noche, comemos comidas rápidas comida chatarra.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

Bueno tratar de no encolerizarme por ejemplo si alguien me mete el carro, lo dejo pasar tengo que estar tranquilo, el día que descanso hago deporte, práctico deporte o me distraigo una película o tal vez invito a una amiga a pasear al cine así. Bueno considero que debería al menos unos treinta minutos diarios para realizar algo de ejercicio para que mi cuerpo este bien.

ENTREVISTA N° 6

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos Días, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, yo le voy hacer un par de preguntas y usted me va a responder lo que usted sabe abiertamente, y lo usted cree que sea, si empezamos ¿que considera usted que es el estrés?

Entrevistado: el estrés lo considero como un dolor de cabeza y el trajín del día, que uno trabaja, también sé que el estrés es el primer factor que contrae todo tipo de enfermedades también es estar en el trabajo porque es transporte, cuidar que no te choquen llevando a los pasajeros que ellos lleguen tranquilos, la tensión que tienes en llegar tranquilo y que los pasajeros lleguen tranquilos y yo también así como salgo de mi casa llegar tranquilo a mi casa, a mí me estresa bastante el tráfico porque no puedes avanzar y estas ahí tensionado en poder avanzar, más los pasajeros que te exigen avanzar y avanzar pero estas ahí atorado en todo el tráfico, a veces hay que esperar que los policías hagan avanzar poco a poco lentamente sobre todo eso.

Entrevistadora: y dígame según el conocimiento que usted tiene ¿cómo previene el estrés en su labor como conductor?

Entrevistado: como prevengo, prevengo así tratando de descansar un día o dos veces a la semana para poder desestresarse porque estas tenso en los días que trabajas ya al día siguiente tratas de descansar al día siguiente continuar como chofer. Yo también tengo organizado mi trabajo bueno me levanto en la mañana a las cinco y media llego aquí al paradero a las seis y media que me corresponde salir hasta las siete y media dando mis cinco vueltas que me corresponden y retorno a mi casa.

Entrevistadora: en esos días que utiliza para descansar, ¿qué actividades realiza?

Entrevistado: trato de estar con mi familia salir pasear ósea distraerme un poco de lo que es normal que es estar en el transporte salgo de esa rutina trato de estar con mi familia salir a un parque caminar, a veces hacer un poco de deporte.

Entrevistadora: ahora cuénteme ¿qué son para usted los hábitos sedentarios?

Entrevistado: los hábitos sedentarios se lo podría dar con un ejemplo que es cuando el conductor llega almuerza y con la misma sale nuevamente a trabajar porque está almorzando y en su trabajo su labor corresponde manejar sentado porque eso es lo que hacemos todo el día porque manejamos sentados bajamos con la misma nos vamos a tomar desayuno y ya nos están llamando y otra vez subir al carro y otra vez estar sentados y esperar la hora del almuerzo; yo sé que los malos hábitos alimenticios, nos podrían llevar a grandes problemas eh escuchado el sobrepeso, la obesidad, el colesterol, en algunos casos la obesidad nos conlleva a la muerte.

Entrevistadora: ¿realiza usted ejercicio después de cada comida?

Entrevistado: no no el único ejercicio que realizamos es ir corriendo al restaurante y regresar corriendo. Porque nos llaman y tenemos que regresar corriendo. (Entre risas). Yo trato de cuidarme por ejemplo yo no tengo el hábito de comer en el carro trato de llegar voy me siento pero si trato de almorzar rápido, por el mismo trajín del trabajo, porque me llaman y tengo que subir a manejar.

Entrevistadora: ¿Cómo podría prevenir los hábitos sedentarios?

Entrevistado: acá en el trajo, sería ordenar la hora de los alimentos, comer y caminar un poco para que los alimentos se puedan digerir bien, pero no lo hacemos acá, como le vuelvo a explicar, almorzamos y de nuevo nos llaman y tenemos que regresar y subir al carro al toque para manejar, también sería realizar ejercicio diario pero algunos días no me siento bien como para hacer deporte, correr claro podre correr pero no como antes pero si todavía puedo hacer un poco de ejercicio.

Entrevistadora: que más señor cuénteme.

Entrevistado: sería también llevar una alimentación saludable, no comiendo mucha harina mucha grasa, comer algo más natural que son frutas que si lo hago a veces no todos los días; cuando yo trabajo normalmente compro en las esquinas en las calles venden papaya, una manzana o una fruta, trato de comprar y me voy masticando ahí porque me siento un poco pesado, y en ese momento te da sueño manejando te da sueño pero como uno ya está acostumbrado tratamos de sobreponernos a veces y para evitar quedarme dormido me mojo la cabeza con bastante agua aunque creo que está mal (entre risas).

Entrevistadora: bueno señor eso sería todo, muchísimas gracias por haber colaborado.

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS PREVENTIVOS:

El estrés lo considero como un dolor de cabeza y el trajín del día, que uno trabaja, también sé que el estrés es el primer factor que contrae todo tipo de enfermedades también es estar en el trabajo porque es transporte, la tensión que tienes en llegar tranquilo cuando el conductor llega almuerza y con la misma sale nuevamente a trabajar.

Yo sé que los malos hábitos alimenticios, nos podrían llevar a grandes problemas eh escuchado el sobrepeso, la obesidad, el colesterol, en algunos casos la obesidad nos conlleva a la muerte.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BASICAS:

Yo también así como salgo de mi casa llegar tranquilo a mi casa, salir pasear ósea distraerme un poco salir a un parque caminar. Trato de llegar voy me siento pero si trato de almorzar rápido.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS HABITOS SEDENTARIOS:

Me siento un poco pesado, y en ese momento te da sueño manejando te da sueño

CARACTERISTICAS LABORALES:

Yo también tengo organizado mi trabajo bueno me levanto en la mañana a las cinco y media llego aquí al paradero a las seis y media que me corresponde salir hasta las siete y media dando mis cinco vueltas que me corresponden y retorno a mi casa.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

Tratando de descansar un día o dos veces a la semana ordenar la hora de los alimentos, comer y caminar un poco para que los alimentos se puedan digerir bien sería realizar ejercicio diario hacer deporte, correr llevar una alimentación saludable, no comiendo mucha harina mucha grasa, comer algo más natural que son frutas en las calles venden papaya, una manzana o una fruta, trato de comprar y me voy masticando ahí.

ENTREVISTA N° 7

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenos tardes, mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, hoy estamos reunidos por que usted me permitió realizarle una entrevista para el desarrollo de mi proyecto de investigación titulada "Prevención de estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte público urbano. Bueno empezamos cuéntame cuál es su rutina diaria.

Entrevistado: Mi rutina diaria al empezar el día me levanto muy temprano, cojo el carro el transporte el que laboro, lo primero es revisar la condiciones del carro, niveles de combustible, agua, aceite, revisar las condiciones del freno, embriague, llantas, etc., y hacer limpieza general a la unidad de transporte para iniciar las labores. Luego yo reviso la documentación del carro, si es que están a punto de vencer, si es que se encuentran ahí porque a veces me olvido, y luego los documentos para realizar el trabajo en el transporte, como el servicio es de transporte público se solicita la tarjeta de marcación y los boletos, y así se inicia mi rutina en la unidad que trabajo.

Entrevistadora: considera usted que ¿esa rutina lo conlleva a una situación de estrés?

Entrevistado: El estrés para mi es el enemigo de cualquier conductor, pero es imposible no estresarse en este tipo de trabajo , no solo por el mismo trabajo sino también por quizás el tráfico, o el día, o algunas cosas que puedan ocurrir en el momento en que se inicie la ruta para el trabajo , y no solo uno se estresa también los pasajeros el compañero de trabajo (cobrador), pueden influir muchas cosas un mal día una llanta baja alguna falla que haga que dejes a la gente votada, el tráfico, que en lima es un caos total, entonces enfrentarse a ese caos todos los días nos estresa nos debilita, el reaccionar mal, o quizás no estar en buenas condiciones anímicas, por ejemplo si tuve un mal día en casa, eso puede repercutir en mi trabajo, causando que maneje de mal humor, que reaccione mal

ante otros conductores, o ante los pasajeros entonces ,yo en este trabajo puedo estresarme hasta cuando el semáforo no cambia de color, y sin querer puedo quizás incomodar a otras personas, como amigos o familia, eso es lo malo de trasladar los temas de trabajo a familia o viceversa, esa condición trabajo en continuo estrés es cosa de todos los días, hasta por la mas mínima razón, basta con que algo pase o no sea como uno quiere y empieza, un conductor si o si se estresa y esto nos termina enfermando, anímicamente, físicamente, emocionalmente.

Entrevistadora: Cuénteme, ¿Qué actividades podría realizar usted para prevenir el estrés como conductor?

Entrevistado: Bueno para prevenir el estrés, se podrían realizar charlas de capacitación, de cómo conllevar el mal tiempo en el trabajo, o como darle otra cara a lo que o nos sale bien, pero es casi imposible prevenir eso a menos que uno se tome tiempo para hacer ejercicios de relajación que evite que uno se estrese, pero en este tipo de trabajo , la mayoría no se preocupa por eso, una de las formas de evitar quizás un poco el estresarse, es salir contra mentalidad de casa, buen ánimo en pocas palabras, hacer las cosas bien , ser respetuoso con uno mismo y con las personas que trabajamos, como mi compañero(cobrador) y más con los pasajeros que son nuestro público consumidor por así decirlo, creo que uno de los influyentes más claros en el tema del estrés en las personas de transporte público es la falta de respeto, quizás una forma de evitar un poco esto es dando charlas de educación vial no solo a los conductores sino también a las personas, que a diaria viajan en micros buses , combis etc. Y si no cuentan tiempo pues poner propagandas en los carros con mensajes que te levanten el ánimo que te cambien por un momento la mala cara, a veces esas pequeñas cosas no cambian la actitud y vemos las cosas o nuestro día de forma distinta.

Entrevistadora: ahora señor cuénteme ¿Qué actividades podría realizar usted para prevenir el estrés en su vida diaria?

Entrevistado: en cuanto a mi rutina diaria, yo podría prevenir el estrés dedicando un poco más de tiempo en mí, yo sé que necesito tiempo de recreación entretenimiento es decir tiempo de ocio, creo que se podría prevenir saliendo con

mis amigos con mi familia mis padres, ir al parque con mi señora, salir a comer divertirnos quizás por ahí estar en una fiesta hasta tarde tomando bailando, pero señorita la realidad es otra, porque yo más tiempo ocupo en mi trabajo porque ahora que se viene mi bebe las necesidades crecen más y llevar una familia no es nada fácil, si yo realizara todas esas actividades me ayudarían a no estar estresado pero como le digo no se puede por los tiempos pero si me gustaría.

Entrevistadora: ahora señor cuénteme ¿Qué son los hábitos sedentarios?

Entrevistado: Los hábitos sedentarios son quizás mantenerse todos los días haciendo lo mismo, el trabajo de transporte público es uno de ellos, todos los días manejar y solo hacer eso es un mal hábito pero de que otra forma se trabaja? El llegar a casa y de frente echarse o los fines de semana pasársela sentado viendo la televisión que también es un mal hábito, es suficiente con estar todos los días sentado, las personas que trabajan como administrativos detrás de una pantalla también llevan una vida sedentaria, la inactividad hace que nuestro cuerpo se enferme y en muchos casos causa más envejecimiento, o las personas se vuelven más obesas, el estado emocional cambia, pero es por la rutina, cambiar la rutina , salir caminar correr hacer cosas distintas ayuda a combatir esto.

Entrevistadora: ¿y de qué manera podría usted prevenir los hábitos sedentarios?

Entrevistado: La mejor manera de prevenir estos hábitos y lo que atrae como el sobrepeso el cambio de humor la diabetes, cáncer al colon, problemas al corazón y entre otras enfermedades más graves, es manteniendo un estilo de vida saludable esto implica rutinas que nos ayuden a mejorar nuestro estilo de vida como realizar ejercicio de forma regular, mantener el peso adecuado y olvidarse de fumar, que es uno de los hábitos más comunes y que más daño nos hace también comer sano también sería una manera de combatir estos hábitos sedentarios, el comer todos los días de forma irregular o a cada rato o comer comidas llenas de grasa también es un causante de las enfermedades que van de la mano junto con el estrés, consumir más agua, evitar la grasa reducir el consumo de alcohol, tomarnos un tiempo para relajarnos, hacer ejercicios en casa tratar de hacer algo que no sea estar sentado, salir a correr diaria mínimamente treinta minutos ya que eso nos ayuda a eliminar la grasa que se

encuentra alrededor de nuestro corazón y también ayuda a que las venas estén mucho mejor oxigenadas y que llegue una buena sangre limpia a nuestro corazón y a nuestro cerebro y así mantenernos bien y poder mantener bien a nuestra familia también porque esto mejorara las condiciones de salud de todas las personas, es difícil pero poco a poco se puede lograr y esto ayudaría mucho.

Entrevistadora: bueno señor muchísimas gracias.

Entrevistado: no hay que agradecer señorita estamos para servirla. Gracias por escoger entrevistar a los choferes, porque nosotros para la gente somos personas sin educación cuando no es así señorita pero muchas gracias.

ANALISIS:

CONCIMIENTOS:

El estrés para mi es el enemigo de cualquier conductor, no solo por el mismo trabajo sino también por quizás el tráfico, pueden influir muchas cosas un mal día una llanta baja alguna falla que haga que dejes a la gente votada, el tráfico, que en lima es un caos total, enfrentarse a ese caos todos los días nos estresa nos debilita, el reaccionar mal Por ejemplo si tuve un mal día en casa, eso puede repercutir en mi trabajo, causando que maneje de mal humor.

Los hábitos sedentarios son quizás mantenerse todos los días haciendo lo mismo todos los días manejar y solo hacer eso es un mal hábito, el llegar a casa y de frente echarse o los fines de semana pasársela sentado viendo la televisión, es suficiente con estar todos los días sentado, la inactividad hace que nuestro cuerpo se enferme o las personas se vuelven más obesas, el estado emocional cambia, diabetes, cáncer al colon, problemas al corazón y entre otras enfermedades más graves.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BASICAS:

Yo más tiempo ocupo en mi trabajo porque ahora que se viene mi bebe las necesidades crecen más y llevar una familia no es nada fácil.

El comer todos los días de forma irregular o a cada rato o comer comidas llenas de grasa.

CARACTERISTICAS LABORALES:

Mi rutina diaria al empezar el día me levanto muy temprano, cojo el carro el transporte el que laboro, lo primero es revisar la condiciones del carro, niveles de combustible, agua, aceite, revisar las condiciones del freno, embriague, llantas, etc., y hacer limpieza general a la unidad de transporte para iniciar las labores. Luego yo reviso la documentación del carro, si es que están a punto de vencer, para realizar el trabajo en el transporte, como el servicio es de transporte público se solicita la tarjeta de marcación y los boletos esa condición trabajo en continuo estrés es cosa de todos los días, hasta por la más mínima razón, basta con que algo pase o no sea como uno quiere y empieza, un conductor si o si se estresa.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

Para prevenir el estrés, se podrían realizar charlas de cómo conllevar el mal tiempo en el trabajo tiempo para hacer ejercicios de relajación que evite que uno se estrese ser respetuoso con uno mismo y con las personas salir contra mentalidad de casa, buen ánimo en pocas palabras, como mi compañero(cobrador), quizás una forma de evitar un poco esto es dando charlas de educación vial mensajes que te levanten el ánimo.

En cuanto a mi rutina diaria, yo podría prevenir el estrés dedicando un poco más de tiempo en mí tiempo de recreación entretenimiento es decir tiempo de ocio, prevenir saliendo con mis amigos con mi familia mis padres, ir al parque con mi señora, salir a comer divertirnos quizás por ahí estar en una fiesta tarde tomando bailando cambiar la rutina, salir caminar correr.

La mejor manera de prevenir estos hábitos y lo que atrae como el sobrepeso es manteniendo un estilo de vida saludable mejorar nuestro estilo de vida como realizar ejercicio de forma regular, mantener el peso adecuado y olvidarse de fumar, también comer sano consumir más agua, evitar la grasa reducir el

consumo de alcohol, tomarnos un tiempo para relajarnos, hacer ejercicios en casa tratar de hacer algo que no sea estar sentado, salir a correr diaria mínimamente treinta minutos ya que eso nos ayuda a eliminar la grasa que se encuentra alrededor de nuestro corazón y también ayuda a que las venas estén mucho mejor oxigenadas y que llegue una buena sangre limpia a nuestro corazón y a nuestro cerebro.

ENTREVISTA N° 8

Conocimientos preventivos, (in) satisfacción de necesidades básicas, conductas preventivas, pre (disposición) a los hábitos sedentarios, características laborales, (In) cumplimiento de Política preventiva institucional

Entrevistadora: Buenas tardes mi nombre es Dajaville Maryori soy estudiante de la universidad Cesar Vallejo de la carrera de Enfermería ya actualmente en el 10mo ciclo de estudios, el día de hoy estamos aquí porque usted me permitió realizarle una entrevista para el desarrollo de mi proyecto de investigación titulada prevención de estrés y hábitos sedentarios en choferes de transporte público urbano; ¿me podría comentar que es para usted el estrés?

Entrevistado: estrés, ah que le podría decir a ver el estrés, es una vida en la cual está llena de problemas de inquietudes, de agobios constantes, momentos en que no sabes que hacer pucha señorita como le explico, ósea es algo que aburre nose por ejemplo el tráfico o pucha señorita la verdad no sabría decirle, pero debe ser cuando el chofer mayormente esta en el tráfico no, a mí personalmente lo que más me molesta es el tráfico, lo mismo de trabajar en las pistas llenas de carros porque yo trabajo seis días a la semana desde tempranito hasta la noche para poder obtener dinero y pagar mi cuarto porque yo vivo solo, señorita y el dinero si trabajo menos horas la plata no me alcanza y cuando se malogra el carro ya no trabajo eso es lo peor que me puede pasar, el estrés también debe ser señorita lo que yo estoy encerrado todo el día en el carro no? A mi esa tensión me dura casi un mes señorita es feo, bueno el estrés también es cuando por ejemplo te meten el carro en la pista, asuuuu ahí si yo vuelo porque te rompen el espejo, te arañan el carro, encima son malcriados cuando ellos tienen la culpa te quieren pegar porque te dicen que ellos también quieren pasajeros asu señorita cada vez que estoy por 1 de mayo me aburro me da mucha cólera porque ahí se congestiona el tráfico y pasa todo eso.

Entrevistadora: ¿Cómo previene usted el estrés desarrollando su labor conductor de transporte?

Entrevistado: para prevenir señorita pucha la verdad creo que no hago nada bueno porque como le digo yo solo manejo mi carro estoy sentado, por ratos que

me junto con los señores de aquí de la empresa conversamos, nos pasamos la voz de cómo está la plaza si hay batida o no, o si no trabajo estoy comiendo con el cobrador nos vamos al restaurante comemos rapidito y nos regresamos mmmmm señorita esta pregunta creo que debe intervenir la empresa porque sería como ellos nos ayudan a prevenir el estrés que debería ser que ellos nos realicen actividades dentro de la hora de trabajo y dar premios de dinero así el día es un poco recompensado, pero lo único que hacen aquí es una comida por el día del trabajador.

Entrevistadora: y dígame ¿qué actividades utiliza en su vida diaria para prevenir el estrés?

Entrevistado: señorita yo soy soltero vivo solo por eso trabajo todo el día; y cuando descanso me entretengo en mi televisor porque nose que más hacer, me levanto y como, miro televisión me quedo dormido y otra vez me levanto como y duermo si no salgo a tomar con mis amigos cuando hay fiesta en mi barrio esa es mi vida y la verdad estoy aburrido de eso yo considero que necesito distraerme nose señorita tener mi novia pero hasta ahora no llega la indicada (entre risas).

Entrevistadora: bueno señor ahora cuénteme, usted sabe ¿qué son los hábitos sedentarios?

Entrevistado: jajaja señorita en la anterior empresa que yo estaba me dieron una charla de eso, y ahora que lo recuerdo es la vida que estoy llevando (entre risas) porque los hábitos sedentarios son los estilos de vida que uno lleva, esto tiende a contraer enfermedades graves, especialmente ser gordo yo me acuerdo cuando era más flaquito y como le digo que yo trabajo sentado ahora estoy gordo, y me da sueño cuando manejo, ya hasta a veces veo borroso (entre risas) que no sé qué es eso pero que vergüenza señorita no debería estar contándole. Señorita por mi parte considero que eso también es la diferencia de la alimentación de antes, cuando mi mama preparaba verduras y yo no las quería comer mi abuela me contaba que la alimentación de antes era diferente en especial en la tierra de ella porque dice que los niños comían todo nutritivo, se alimentaban de los animales que criaban y así eran fuertes yo le digo esto porque ahora señorita que

comemos... comida chatarra, gaseosas hamburguesas pollo a la brasa eso hace daño mire yo ya estoy enfermo y lo peor es que soy chibolo.

Entrevistadora: y que más señor cuénteme más...

Entrevistado: bueno señorita será también el tomar cuando hay fiesta? Es que la verdad nose señorita solo me acuerdo de eso comer bastante y quedarse sentado señorita yo no hago deporte eso también será?

Entrevistadora: Bien, ahora dígame ¿qué actividades realizaría usted para prevenir los hábitos sedentarios?

Entrevistado: a ver señorita a mí me gustaría hacer ejercicio, salir a correr ir al gimnasio levantar pesas, porque estoy gordo y a mí no me gusta verme ni sentirme así señorita aparte me gustaría entretenerme con gente que no se dedique a conducir porque estar rodeado de choferes a su aburre, el hablar con otro tipo de gente te ayuda a moldear tu cerebro (entre risas).

Entrevistadora: bueno señor hemos finalizado. Muchas gracias.

ANALISIS:

CONOCIMIENTOS PREVENTIVOS:

Ver el estrés, es una vida en la cual está llena de problemas de inquietudes, de agobios constantes, momentos en que no sabes que hacer es algo que aburre debe ser cuando el chofer mayormente está en el tráfico no.

Hábitos sedentarios son los estilos de vida que uno lleva, esto tiende a contraer enfermedades graves, especialmente ser gordo trabajo sentado ahora estoy gordo me da sueño cuando manejo, ya hasta a veces veo borroso señorita solo me acuerdo de eso comer bastante y quedarse sentado yo no hago deporte.

(IN) SATISFACCIÓN DE NECESIDADES BÁSICAS:

Yo trabajo seis días a la semana desde tempranito hasta la noche para poder obtener dinero y pagar mi cuarto porque yo vivo solo señorita yo soy soltero vivo solo por eso trabajo todo el día que necesito distraerme nose señorita tener mi novia.

Estoy comiendo con el cobrador nos vamos al restaurante comemos rapidito la alimentación de antes que los niños comían todo nutritivo, se alimentaban de los animales que criaban.

PRE (DISPOSICIÓN) A LOS HáBITOS SEDENTARIOS, CARACTERÍSTICAS LABORALES:

Yo solo manejo mi carro estoy sentado comida chatarra, gaseosas hamburguesas pollo a la brasa eso hace daño mire yo ya estoy enfermo y lo peor es que soy Chibolo.

CARACTERÍSTICAS LABORALES:

Trabajar en las pistas llenas de carros cuando se malogra el carro ya no trabajo eso es lo peor que me puede pasar cuando por ejemplo te meten el carro en la pista, asuuuu ahí si yo vuelo porque te rompen el espejo, te arañan el carro, encima son malcriados estoy por 1 de mayo porque ahí se congestiona el tráfico.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

Para prevenir señorita pucha la verdad creo que no hago nada por ratos que me junto con los señores de aquí de la empresa conversamos, nos pasamos la voz de cómo está la plaza si hay batida o no que debe intervenir la empresa porque sería como ellos nos ayudan a prevenir el estrés que debería ser que ellos nos realicen actividades dentro de la hora de trabajo.

Cuando descanso me entretengo en mi televisor porque nose que más hacer me quedo dormido salgo a tomar con mis amigos cuando hay fiesta en mi barrio a mí me gustaría hacer ejercicio, salir a correr ir al gimnasio levantar pesas me gustaría entretenerme con gente que no se dedique a conducir otro tipo de gente te ayuda a moldear tu cerebro.