



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

**Obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores.
Revisión sistemática.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN CIENCIAS DEL DEPORTE

AUTORA:

Acosta Plasencia, Grettel Almendra (ORCID: 0000-0002-1595-4371)

ASESOR:

Mg. Moreno Lavaho, Edwin Alberto (ORCID: 0000-0002-1775-0460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física y Salud

TRUJILLO – PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios y en especial a mis padres: Juan Manuel Acosta Ching y Deysi Grimaneza Plasencia León, quienes son mi ejemplo y me ayudan motivándome a cumplir mis objetivos, por su esfuerzo y apoyo incondicional, por enseñarme valores y por el amor infinito que me brindan diariamente.

A mis hermanos Nils y Naylin por ser mi apoyo incondicional, porque me enseñan a mejorar cada día y son fuente de inspiración, también por formar parte de este logro importante en mi vida.

A mi tía Mercedes Acosta, por apoyarme en los momentos más difíciles en mi vida.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme salud, por ser guía en mi vida y llenarme de bendiciones.

Agradezco a mis padres y hermanos por el apoyo constante, sacrificio, esfuerzo y por creer en mí en todo momento, por sus consejos y por motivarme siempre a salir adelante.

A mis docentes de las Escuela de Ciencias del Deporte, por brindarme conocimientos y compartir las experiencias en el ámbito profesional, por darnos la confianza de escucharnos en momentos difíciles en nuestras vidas, aconsejándonos y siendo empáticos, ellos son fundamentales para que se pueda dar este trabajo con éxito.

Además, estoy muy agradecida a los compañeros y conocidos que estuvieron en el transcurso de mi etapa universitaria, por su apoyo y motivación constante.

A todos ellos, muchas gracias.

El autor

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	5
2.1. Tipo de diseño de investigación	5
2.2. Técnica e instrumentos de recolección de datos	5
2.3. Criterios de inclusión y exclusión	7
2.4. Procedimientos	7
2.5. Criterios de elegibilidad	8
2.6. Proceso de selección de datos	8
2.7. Extracción de datos.....	8
2.8. Evaluación de calidad	8
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	11
IV. CONCLUSIONES	21
V. RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS.....	23
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1: Estrategias booleanas	6
Tabla 2: Elementos de la escala de PEDro	9
Tabla 3: Escala de PEDro	10
Tabla 4: Resultados	13

Índice de figuras

Figura 1: Flujograma de procedimiento de datos	12
--	----

Resumen

Se evidencia actualmente diversos problemas de salud que son muy frecuentes a nivel laboral, pero que no se toma el debido interés como son: la obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout, por lo tanto, es muy importante dar a conocer y a entender con información clara al respecto. La presente revisión sistemática tiene como objetivo identificar la relación entre obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores. Se llevó a cabo mediante las plataformas de búsqueda como Scopus, EBSCO, SciELO, ScienceDirect, Dialnet, ProQuest y Google Scholar. Las cuales se realizó por medio de las estrategias booleanas para encontrar estudios apropiados para la investigación. Se encontraron 5869 artículos, seleccionando 59 y 12 de ellos fueron utilizados para dar respuesta a la interrogante y objetivos presentados. Los resultados muestran que existe relación entre las variables debido a las altas demandas de trabajo lo que conlleva a tener mucha carga laboral, se evidencia que se encuentran sentados y esto ocasiona estrés laboral crónico en los trabajadores. Se concluye que en los últimos 5 años no han cambiado las definiciones de las variables y es importante realizar evaluaciones periódicamente para tener un control, de esta manera se podrá mejorar la productividad de los trabajadores.

Palabras clave: obesidad, sedentarismo, burnout, estrés, trabajadores.

Abstract

There is currently evidence of several health problems that are very frequent in the workplace, but which are not taken into account, such as obesity, sedentary lifestyle and burnout syndrome, therefore, it is very important to make known and understand with clear information about them. The present systematic review aims to identify the relationship between obesity, sedentary lifestyle and burnout syndrome in workers. It was carried out using search platforms such as Scopus, EBSCO, SciELO, ScienceDirect, Dialnet, ProQuest and Google Scholar. These were carried out by means of Boolean strategies to find appropriate studies for the research. A total of 5869 articles were found, 59 were selected and 12 of them were used to answer the question and objectives presented. The results show that there is a relationship between the variables due to the high work demands which leads to a heavy workload, it is evident that they are sitting and this causes chronic work stress in workers. It is concluded that in the last 5 years the definitions of the variables have not changed and it is important to carry out evaluations periodically to have a control, in this way it will be possible to improve the productivity of the workers.

Keywords: obesity, sedentary lifestyle, Burnout, stress, workers.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene que se ha incrementado recientemente el número de personas obesas y de acuerdo a los últimos estudios realizados en el año 2016, las personas mayores a 18 años, más de 650 millones tenían obesidad (García et al., 2019). Por lo tanto, la obesidad se conceptualiza como aumento excesivo de grasa y tiende a ser un factor de riesgo para la salud, ocasionando diferentes enfermedades graves y muchas veces llevar a la muerte (OMS, 2020). Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud, refiere que en “América Latina, existe mayor parte de los adultos que son obesos y los que padecen más sobre esta enfermedad, son las mujeres” (OPS, 2017; Orgaz, 2019). Asimismo, la obesidad se encuentra presente en todo el mundo y no importa el grupo poblacional en el que se localice (Pajuelo, 2017; Malo et al., 2017).

Por otra parte, la Organización Mundial de la salud, define al sedentarismo como una falta de realización de actividad física y se encuentra rigurosamente asociado a los estilos de vida que se realice (OMS, 2021; Tinjacá, 2019). De esta manera, Xmlrpcuser (2019) afirma que el sedentarismo se incrementa debido a la edad, en la etapa laboral, gran parte del trabajo pasan por lo menos 75% de su jornada de labores sentados, lo que hace que perjudique su salud. Asimismo, cabe mencionar que el sedentarismo es un problema actual que afecta la salud pública de quien lo padece, debido principalmente a la demanda de trabajo que conlleva tener grandes cantidad de horas diarias sentados, muchas veces sin tener un horario adecuado, esto perjudica al trabajador ocasionando diferentes enfermedades (Paz & Espinoza, 2019; Arocha, 2019).

Por otro lado, Olivares (2017) sostiene que el Burnout, nace en Estados Unidos, en los años 70, como respuesta de las negativas actitudes de los empleados que se presenciaban en el trabajo, posteriormente la psicóloga Maslach fue que con sus investigaciones logró reconocer que se trataba de un síndrome, denominándolo Síndrome de Burnout o también llamado “trabajador quemado”, siendo la característica principal el agotamiento de los profesionales. En otro contexto, de acuerdo a diferentes investigaciones se muestra que esta enfermedad se encuentra a nivel profesional, está en por lo menos nueve países

Europeos, tenemos a: Francia, Suecia y los Países Bajos que presentan un desgaste profesional fuerte que influye en la salud de quien lo padece (Davis, 2019). Por tanto, a partir del año 2000, la OMS declaró al síndrome de Burnout como una causa de peligro determinante en el trabajo, porque afecta a la propia calidad de vida, la salud mental y también pone en riesgo la vida de quien lo experimenta (Acha et al., 2018; Bouza et al., 2020). Además, se define al Burnout como la consecuencia del estrés laboral crónico que muchas personas tienen y está compuesta por negativas actitudes y emociones hacia su propio trabajo lo que afecta a las personas que están en su entorno (Rodríguez et al., 2017; Muñoz et al., 2019; Leka et al., 2020).

En efecto, en el Perú, de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) existen más de 14 millones de personas que son mayores de los 15 años de edad, los que están sufriendo la enfermedad de sobrepeso y obesidad a nivel nacional, esto preocupa ya que son cifras alarmantes de la realidad en la que vivimos (MINSA, 2019). Es muy importante mencionar que se tiene obesidad cuando una persona está con el índice de masa corporal (IMC) es igual o mayor que 30, asimismo, la obesidad trae como consecuencias diferentes enfermedades crónicas que son importantes de mencionarlas, estas enfermedades son la diabetes de tipo II, hipertensión arterial, enfermedades coronarias y algún tipo de cáncer (Jiménez et al., 2017; Basterra et al., 2017).

Por otro lado, de acuerdo a los resultados de la Vigilancia de Indicadores Nutricionales en la muestra de la encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) 2009-2010 del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición de INS, refiere que los peruanos, 4 de cada 5, son sedentarios debido a la poca actividad física que realizan (Instituto Nacional de Salud, 2021). Asimismo, existen diferentes enfermedades que puede ocasionar el sedentarismo como: la obesidad, la diabetes tipo 2, algunas patologías cardiovasculares, demencia, cáncer de mama y el cáncer de colon, por permanecer tantas horas sentados debido a los puestos de trabajo con mayor exigencia (Leiva et al., 2017; Jiménez & Verástegui, 2020).

En otro contexto, Olavarría (2018) sostiene que el 60% de los trabajadores en el Perú, según los resultados del Instituto de Integración, hace referencia que sufren de estrés y son fáciles de desarrollar el Síndrome de Burnout, ya que

muchos de ellos consideran que en los últimos años el trabajo ha sido muy estresante debido al sobreesfuerzo que realizan. Asimismo, es fundamental acotar que el síndrome de burnout puede traer diferentes consecuencias como dañar negativamente el rendimiento de los profesionales y la calidad del servicio de las funciones del trabajo que realizan, también ocasionar enfermedades mentales e incluso cardiovasculares, muchos de los síntomas que tiene la persona que padece síndrome de Burnout es el agotamiento emocional, la despersonalización y la pérdida del sentido de su trabajo, la cual impide desarrollar todas sus capacidad al entablar alguna comunicación con sus compañeros y en general con todo su entorno. (Vilchez et al., 2019; Gurumendi et al., 2021).

Teniendo en cuenta la información mencionada se plantea la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores?

Esta revisión sistemática se justifica, porque se ha presenciado en los últimos años que gran parte de la población adulta están teniendo muchos inconvenientes en el ámbito laboral afectando la salud de los trabajadores, esto se debe a la falta de información completa, que impide que los empleadores tomen decisiones correctas, ya que casi siempre existen malas condiciones de trabajo, viéndose perjudicados los propios trabajadores muchos de ellos debido a las grandes cantidades de horas que tienen en oficina e incluso muchas veces el trabajo remoto a los que tienen acceso es más perjudicial ya que existen factores externos que afecta aún más sus competencias laborales, dañando negativamente el rendimiento y la calidad del trabajo que brinda durante las funciones profesionales, también existe un sobre esfuerzo causando en ellos una carga de trabajo excesiva, estrés laboral, horarios no definidos y alimentación totalmente inadecuada.

Por lo tanto, es adecuado dar mayor importancia a estos problemas de salud que son muy frecuentes a nivel laboral, pero que muchas veces no se toma el interés adecuado y necesario, por ello, con este estudio se pretende dar a conocer y a entender con información clara y precisa sobre estos problemas de salud, de esta manera se podrá contribuir a mejorar su estilo de vida y puedan tener una

vida profesional mejor, dándole mayor valor a su salud y evitando ser muchos de ellos desempleados a causa de lo ya antes mencionado.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es identificar la relación entre obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores. Asimismo, para responder el objetivo general se establecieron objetivos específicos, el primero consiste en revisar los aspectos teóricos más importantes de obesidad, sedentarismo y síndrome de Burnout, el segundo objetivo es identificar los métodos más eficaces para evaluar la obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout, y, por último, describir las causas del síndrome de Burnout en trabajadores.

II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de diseño de investigación

Este estudio es de tipo básico, no experimental con enfoque cualitativo, siendo esta una revisión sistemática, la cual ha sido definida como un modelo científico de trabajo que nos permitió obtener resultados importantes de un problema de investigación, es la búsqueda planificada y sistemática que exige de la confiabilidad de las fuentes, teniendo veracidad para elegir, recolectar, tener una evaluación crítica y resumir los datos obtenidos (Moreno et al. 2018).

2.2. Técnica e instrumentos de recolección de datos

En la revisión sistemática se utilizaron las siguientes plataformas de búsqueda como Scopus, EBSCO, SciELO, ScienceDirect, Dialnet, ProQuest y Google Scholar. En cada una de los buscadores se trató en indagar sobre la información a través de una serie de palabras claves con el fin de realizar una búsqueda clara, precisa y concreta de la información, de esta manera sirva de utilidad para la investigación. Se tuvo que organizar toda la información encontrada por las bases de datos ya mencionadas, pero diferenciado de donde fue extraída cada información. Asimismo, fue importante sólo las fuentes publicadas del año 2017 al 2021, ya que se busca tener una investigación actualizada.

Para una mejor búsqueda, se realizó la estrategia booleana; y es básicamente una combinación de palabras que son claves para la investigación, los operadores booleanos son: AND, OR, NOT y fueron usados en las diferentes bases de datos. A continuación, se describe las estrategias booleanas que se utilizaron en la tabla 1.

Tabla 1: Estrategias booleanas

BASE DE DATOS	Palabras de búsqueda en español e inglés
Scopus	“obesity” AND “sedentary” AND “workers” “obesity” OR “síndrome of burnout” AND “workers” “sedentary” OR “síndrome of burnout” AND “workers”
EBSCO	“obesidad” AND “sedentarismo” AND “trabajadores” “sedentarismo” AND “síndrome de burnout” AND “trabajadores”
SciELO	“obesidad” OR “sedentarismo” OR “síndrome de burnout” AND “trabajadores” “obesity” AND “workers”
ScienceDirect	“obesity” AND “sedentary” AND “workers” “síndrome Of Burnout” AND “workers”
Dialnet	“obesidad” OR “sedentarismo” OR “síndrome de Burnout” AND “trabajadores” “obesidad” AND “trabajadores”
ProQuest	“síndrome of burnout” AND “workers”
Google Scholar	“obesidad” AND “sedentarismo” AND “Síndrome de burnout” AND “trabajadores”

Fuente: Elaboración propia

2.3. Criterios de inclusión y exclusión

En la investigación, para tener una búsqueda más precisa, se tomaron en cuenta los diferentes criterios de inclusión y exclusión para la recolección de estudios ya realizados.

- **Criterios de inclusión**

- Artículos de revistas, realizados en español, inglés o portugués relacionados al tema.
- Estudios que fueron publicados entre los años 2017 al 2021 y sean en formato con texto completo.
- Artículos que hablen sobre la relación de las variables estudiadas.
- Artículos que mencionen sobre las causas del síndrome de Burnout en trabajadores.

- **Criterios de exclusión**

- Estudios que se hayan publicado antes del año 2017.
- Estudios donde mencionen a niños/as y estudiantes universitarios.
- Entrevistas y conferencias.

2.4. Procedimientos

En base a los criterios de exclusión, se retiraron de la investigación los artículos, las tesis y revistas que se hayan encontrado duplicadas en las distintas bases de datos y se procedió a seleccionar solo las investigaciones que hayan sido considerados en los criterios de inclusión teniendo en cuenta la forma de búsqueda como textos completos, los años, el autor, el resumen, el título y las palabras claves, para que la revisión sistemática se desarrolle de manera correcta.

2.5. Criterios de elegibilidad

Se tomaron en cuenta todas las investigaciones que cumplían con los criterios de inclusión y que podían dar respuesta a la pregunta de investigación y a los objetivos ya planteados en la revisión sistemática.

2.6. Proceso de selección de datos

Se utilizaron los criterios de inclusión y exclusión para que de esta manera se pueda encontrar investigación apropiadas, también se revisó detalladamente y precisa los títulos, objetivos y resúmenes aceptando en la búsqueda las palabras claves en español e inglés.

2.7. Extracción de datos

La extracción de datos se realizó por medio de una selección en donde se consideraron las investigaciones que contengan: autor, título, objetivos, metodología, población, resultados y conclusiones.

2.8. Evaluación de calidad

Se realizó utilizando la escala de PEDro, que son ítems que ayudan a verificar la validez de cada investigación y a seleccionarla de manera adecuada (Maher et al., 2003). A continuación se describe los elementos de la Escala de PEDro en la tabla 2 y la escala de PEDro en la tabla 3.

Tabla 2: Elementos de la escala de PEDro

Criterios de evaluación de la calidad
1. ¿Los criterios de selección fueron específicos en cada artículo?
2. ¿Los sujetos designados en el estudio fueron elegidos aleatoriamente a disposición del autor?
3. ¿La asignación de sujetos fue específica?
4. ¿Los grupos fueron similares al inicio en relación a los indicadores pronóstico más importante?
5. ¿Todos los sujetos fueron evaluados?
6. ¿Todos los evaluadores que realizaban el estudio fueron calificados?
7. ¿Todos los evaluados que midieron fueron calificados?
8. ¿Las medidas de los resultados fueron obtenidas de más del 85 % de los sujetos asignados en el estudio?
9. ¿Se presentaron resultados de todos los sujetos que fueron asignados a la evaluación, analizándolo por “intención de tratar”?
10. ¿Los resultados obtenidos entre los grupos sirvieron como información para al menos un resultado clave?
11. ¿El estudio proporciona medidas puntuales y de variabilidad para al menos un resultado clave?

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3: Escala de PEDro

Autores	Criterios de selección	Asignación aleatoria	Asignación oculta	Grupos similares	Sujetos cegados	Terapeutas cegados	Evaluadores cegados	Seguimiento adecuado	intención de tratar	Comparación entre grupos	Medidas puntuales de variabilidad	Puntuación total
(De León, 2017)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Zubery et al., 2021)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Sugiyama et al., 2020)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Obregón, 2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	10
(Ramón et al., 2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	10
(Mabele et al., 2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Cook & Gazmararian, 2018)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Rivera et al., 2021)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Dédelé et al., 2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Olivarez et al., 2020)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11
(Lima et al., 2018)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	10
(Mejia et al., 2020)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	11

Fuente: Elaborado por PEDro

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al terminar la búsqueda en la base de datos, se identificó un total de 5869 artículos, se realizó una revisión más específica y se eliminaron 1350 documentos que eran repetidos, al realizar una búsqueda detallada de los artículos que obtenían los criterios de inclusión y exclusión quedaron 50 estudios de los cuales se analizaron detalladamente para la revisión sistemática solo 12, se presenta en la figura 1.

Por otra parte, es importante realizar un análisis de cada artículo, con la finalidad de dar a conocer detalladamente las características principales para que puedan dar respuestas a los objetivos y a la pregunta de investigación planteada en la presente revisión sistemática, se evidencia en la tabla 4.

Figura 1: Flujograma de procedimiento de datos

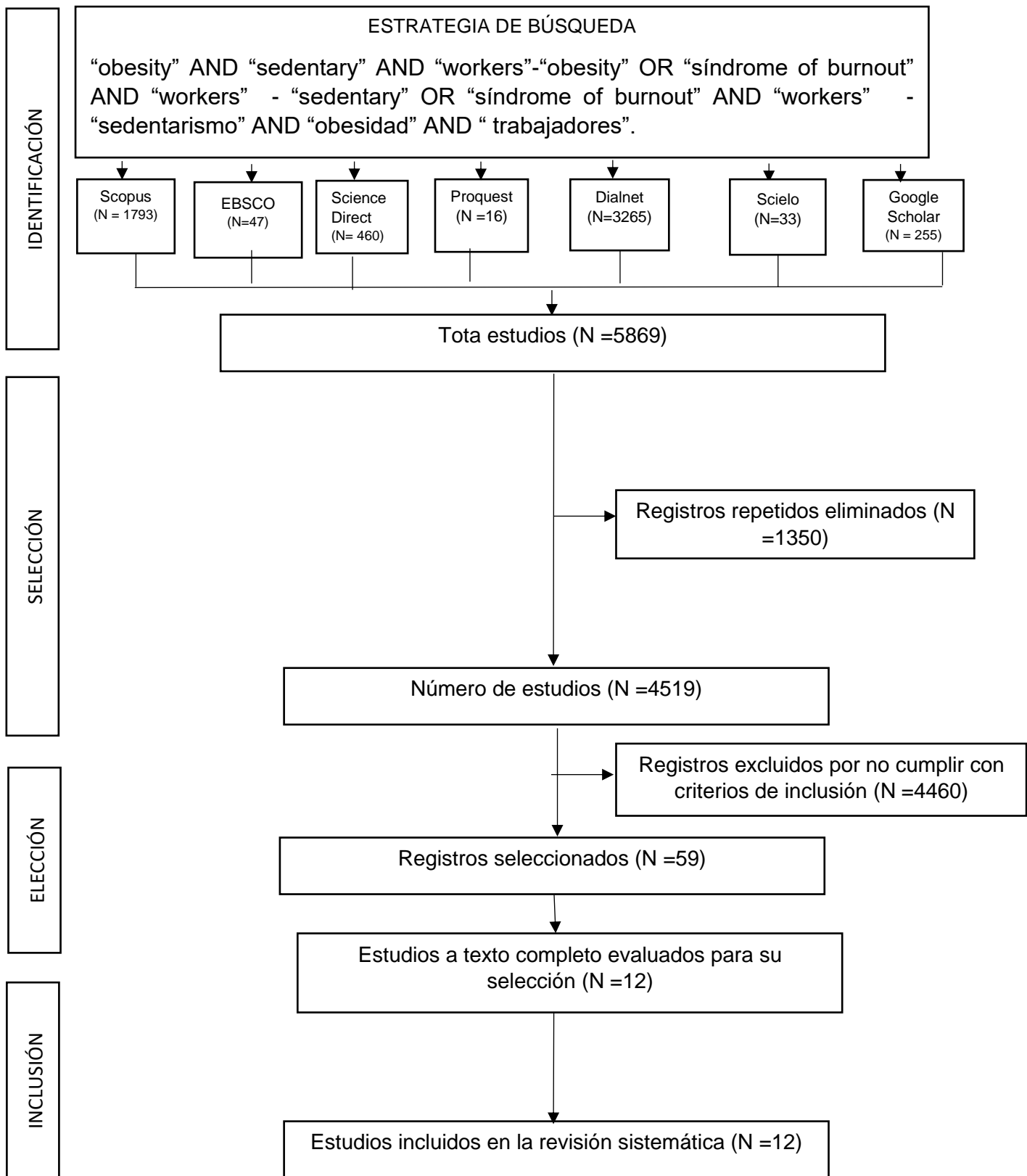


Tabla 4: Resultados

Autor(es), año	Muestra	Protocolos o métodos	Resultados	Recomendaciones y/o conclusiones
(De León, 2017)	658 trabajadores	Se usó el cuestionario STEPS, que mide factores de riesgo para la vigilancia de las enfermedades crónicas.	Las personas con obesidad por grupos se presentaron de la siguiente manera: 4.24% fueron hombres edades entre 25 a 38, 2.27% fueron hombres entre 39-60, 3.64% fueron mujeres entre 25 a 38 y 3.03% fueron mujeres 39-60 años. Esto, sumando un total de 13.18% que dieron resultado de obesidad, con un IMC >30kg/mt ² , con un intervalo de confianza de 10.66 - 16.00.	La prevalencia de obesidad en la población de 25-60 años está de 13.18%, siendo estos 6.51% de hombres y 6.67% mujeres.
(Zuber y et al., 2021)	305 trabajadores	Se utilizó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) para recopilar información sobre el sedentarismo. La medición antropométrica (IMC, el índice de cintura cadera (IC-C) y el nivel de actividad física se calcularon y clasificaron de acuerdo con las pautas de la OMS.	En general, 68,9% (31,1%exceso de peso y 37,8% obesos) de los adultos que trabajaban eran exceso de peso u obeso. Edad (razón de posibilidades ajustada [AOR = 7,73; IC del 95%: 1,93 a 30,87]), sexo (AOR = 2,60; IC del 95%: 1,30 a 5,21), estado civil (AOR = 2,47; IC del 95%: 1,11 a 5,50), fueron significativas factores asociados con exceso de peso u obesidad.	El estudio identificó una mayor determinación de exceso de peso y obesidad en Tanzania. Los resultados de este estudio son necesarios para el sector educativo, instituciones financieras y salud sector en el diseño de programas de bienestar en el lugar de trabajo para reducir la carga de exceso de peso y

				obesidad entre esta categoría de trabajo
(Sugiyama et al., 2020)	5878 trabajadores tiempo.	análisis de regresión lineal examinaron las asociaciones de la circunferencia de la cintura para medir la obesidad. El sedentarismo se midió por género y nivel de actividad física en el tiempo libre en el trabajo.	Los trabajadores tienen un mayor tiempo sentado y se asocia con una mayor circunferencia de la cintura en los trabajadores lo que hace que perjudique la productividad de ellos.	En conclusión, apoyan las intervenciones para reducir el tiempo sentado para trabajadores y de esa manera reducir su riesgo cardio-metabólico.
(Obregón, 2019)	805 docentes	Se realizó una encuesta, entrevista y sobre las técnicas de historia de vida para ver el estrés que padecen.	Los docentes tienen mayor porcentaje de padecer este tipo de estrés debido a que tienen un trabajo solamente de manera virtual, esto afecta la salud física y mental; así, también el profesor que a las justas termina una clase, en lugar de realizarlo en un diferente ambiente padece más esta enfermedad.	En conclusión, el estrés (S.B.) no solo afecta al docente, a todo su entorno. El sedentarismo es realizar inadecuadamente el tiempo para las actividades del día a día, generando un desbalance que lleva al estrés crónico que daña la calidad profesional del trabajador, personal, física y mental de quien lo padece.

(Ramón et al., 2019)	23.729 trabajadores	Se realizó con el uso de datos de las revisiones médicas rutinarias (exploración física, analítica sanguínea y cuestionario estructurado).	Existe mayor supremacía de sobrepeso, que fue de 38,6% y de obesidad, de 18,4%, siendo mayor en hombres. La prevalencia de diabetes mellitus, hipertensión, dislipemia y síndrome metabólico fue de 7,6%, 20,1%, 31,3% y 7,5%, en hombres de igual manera.	El sobrepeso y obesidad son comunes en todos los trabajadores y se relacionan con un importante crecimiento de la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. Es importante realizar programas de prevención y manejo del peso en las personas que trabajan.
(Mabele et al., 2019)	157 empleados	Se midió en sedentarismo por medio del nivel de actividad física se realizó mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la conducta alimentaria mediante el Cuestionario de Alimentación de Tres Factores (TFEQ-R 18).	De los 157 cuestionarios recogidos, el 48,4% de los hombres y el 51,6% de las mujeres muestran que el 59,2% de la población de la investigación tiene un bajo nivel de actividad física y el 58,5% una restricción cognitiva.	Los trabajadores obesos de la Oficina tienen un bajo nivel de actividad física y restricción cognitiva de alimentos. Pasan más de tres horas frente a la computadora, lo que aumenta el riesgo de volverse inactivo y sedentario.
(Cook & Gazmararian, 2018)	4678 adultos trabajadores	Datos del 2017 utilizando información del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento de Georgia de 2015	La capacidad para cumplir, no difirió significativamente entre las categorías de horas de trabajo en general. Aquellos que trabajaban en ocupaciones de baja actividad tenían más probabilidades de cumplir con las pautas aeróbicas en comparación con aquellos en ocupaciones de actividad intermedia y alta ($\chi^2 : 19,3; P\text{-valor} : <0,01$).	Da como resultado que los empleados en ocupaciones de actividades intermedias que trabajan muchas horas son los que tienen mayor riesgo de obesidad.

(Rivera et al., 2021)	17 trabajadores	Se utilizó el cuestionario de aspectos sociodemográficos y el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).	En los resultados del cuestionario MBI estableció un puntaje alto en agotamiento emocional (76%), despersonalización (35%) y el logro personal (23%) tuvo puntaje bajo.	Da como conclusión que existe variación en las 3 dimensiones lo que confirma que padecen de Burnout los trabajadores.
(Dédelé et al., 2019)	571 trabajadores a tiempo completo	Se realizó por medio del cuestionario para medir el tiempo de sedentarismo cada día, la ocupación y otras diferencias del trabajador.	La prevalencia de una conducta sedentario fue de 21,7 y el 16,8% entre los trabajadores administrativos y manuales. Los trabajadores manuales tenían un mayor riesgo de estrés alto (OR 1,55; IC del 95%: 1,05–2,29) en comparación con los colaboradores del área administrativa; no obstante, el tiempo sedentario no tuvo ninguna intervención con el nivel alto de estrés.	Da como conclusión que tenemos que mejorar en dos aspectos importantes: los trabajadores en el área administrativa deben procurar mejorar su actividad física, principalmente modificando el comportamiento sedentario a algo más dinámico para mejorar y disminuir el estrés alto y sus consecuencias. Los trabajadores del área manual deben evitar hábitos de vida poco sanos y emplear mejor los factores estresantes no solo mentalmente, sino también físicamente.

(Olivarez et al., 2020)	135 docentes	Se utilizó el cuestionario MBI para reconocer el Síndrome de Burnout lo cual consta de 22 ítems.	Los resultados dieron como un aumento de síndrome por la ejecución de actividades que realiza el profesor, comparado con investigaciones realizadas antes en México y España, así como una mayor despersonalización y con inferior realización personal por parte de profesores varones que ejercen su profesión en esta región.	El profesorado está padeciendo un agotamiento físico y emocional, mostrando que el síndrome de burnout, influyendo su vida profesional y personal, dañándose negativamente quien lo padece.
(Lima et al., 2018)	52 docentes	Se realizó el cuestionario de características sociodemográficas y las características del trabajo de los sujetos de investigación y el Maslach Burnout Inventory.	Da como resultados que las dimensiones del Síndrome de Burnout se encuentran con 40,4% de docentes con un grado significativo de agotamiento emocional, seguido del 28,8% en despersonalización alto, y 11,5% con baja realización personal.	Concluye que existe prevalencia de síndrome de burnout entre docentes, lo que genera alerta sobre las condiciones laborales y salud psíquica de estos profesionales.
(Mejia et al., 2020)	1203 trabajadores	Se utilizaron los registros de los exámenes ocupacionales que se realizaron a los colaboradores, se realizó también el IMC para medir la obesidad.	Los resultados mostraron diferencias importantes entre el IMC con relación al diámetro de cintura, cadera, hemoglobina, colesterol, triglicéridos, HDL, LDL y glucosa. Además del sexo, la edad y el tipo de examen.	Se concluyó que existe diferencias en todas las características evaluadas, pero no de acuerdo al lugar de nacimiento, este grupo no debe tomar mayor importancia en sus diferencias demográficas, pero si generar algún programa para mejorar su salud laboral.

Fuente: Elaboración propia

A través de las estrategias de búsqueda booleana, realizando la indagación en las diferentes bases de datos y seleccionando las investigaciones importantes para la revisión sistemática, se encontró como resultados más relevantes que la obesidad está presente siempre en las personas que trabajan, pero se asocia mayormente a aquellas que pasan más tiempo de las horas del día sentado. Asimismo, se encontró que la obesidad y el sedentarismo pueden traer riesgos a padecer diferentes tipos de enfermedades que afectan aún más su salud, se concluye en las investigaciones que deben de realizar mayor actividad física los trabajadores que se encuentren más en oficina, para evitar las enfermedades ya antes mencionadas.

Por otro lado, se evidencia claramente que existe mayor prevalencia a padecer Síndrome de Burnout en los trabajadores, de acuerdo a las diferentes investigaciones ya mostradas, debido principalmente a una dimensión que en las investigaciones se muestra con mayor porcentaje como es el de agotamiento emocional que sufren debido al cansancio, lo que genera muchas veces fatiga física y emocional, afectando todo el ambiente laboral y dañando su propia vida.

Aspectos teóricos de las variables:

En la actualidad la obesidad y el sedentarismo se dan de manera muy frecuente a nivel laboral ya que tienen una estrecha relación, debido a las altas demandas de trabajo que realizan, es importante destacar que la obesidad es la acumulación de grasa que posee el cuerpo, debido principalmente en los trabajadores que se encuentran en oficina, porque tienen mayor tiempo de las horas del día sentado y esto se debe a que no realizan ninguna actividad física (De León, 2017 y Zubery et al., 2021). Es por ello que estos problemas de salud traen diferentes consecuencias aún más graves y que muchas veces no se toma medidas para evitarlas, estas enfermedades crónicas: Como son la prevalencia de diabetes mellitus, hipertensión, dislipemia y síndrome metabólico (Sugiyama et al., 2020).

Por otra parte, el síndrome de Burnout es un estrés laboral crónico y se caracteriza porque existen 3 diferentes dimensiones, como es el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal, lo que genera que los trabajadores tengan problemas laborales y también afecta su vida personal,

dañando la parte psíquica y emocional, esto perjudica a la persona quien lo padece asimismo a su propio entorno (Lima et al., 2018 y Rivera et al., 2021).

Protocolos de evaluación más utilizados:

Es importante tomar medidas preventivas como son las evaluaciones a los trabajadores para conocer el estado en que se encuentran dependiendo del sexo y edad de la persona (Ramón et al., 2019 y Mejía et al., 2020). Por lo tanto en cuanto a la obesidad, se debe de realizar el índice de masa corporal (IMC), las medidas antropométricas (índice de cintura cadera (IC-C)), para conocer resultados acertados y para el sedentarismo el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) ya que revela el nivel de actividad física que realizan (Mabele et al., 2019 y Zubery et al., 2021).

Asimismo se debe realizar evaluaciones a los trabajadores con el fin de conocer si el personal laboral tiene síndrome de burnout utilizando un test como es el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) que es una medición que se realiza a nivel internacional (Rivera et al., 2021 y Olivarez et al., 2020). Es necesario realizar este tipo de mediciones al inicio de cada jornada laboral ya que esto va a brindar a las empresas mayor productividad de sus trabajadores, es importante también ejecutar programas de bienestar donde realicen mayor actividad física evitando de esta manera estos problemas de salud (Cook & Gazmararian, 2018 y Dédelé et al., 2019).

Causas del Síndrome de Burnout

Es importante mencionar que existen diferentes causas por las cuales un trabajador puede padecer de síndrome de Burnout, principalmente es por un estrés crónico que padecen a las altas demandas de trabajo que tienen que realizar en el transcurso de su horario laboral, muchas veces al tener mal clima laboral, al realizar trabajo con mucha presión lo que genera mucho agotamiento físico y emocional, influyendo su vida profesional, personal, dañando negativamente a la persona que lo padece y al propio entorno laboral en el que se encuentre (Lima et al., 2018 y Olivarez et al., 2020). Es por ello que el

síndrome de Burnout se relaciona con el sedentarismo, debido a que existen diferentes áreas de trabajo donde se encuentran mayormente sentados, afectando el tiempo que tienen y esto genera un nivel de estrés alto entre los trabajadores y dañan la calidad de servicio que brindan afectando todo el entorno laboral (Obregón 2019).

Por otro lado, de acuerdo a la información obtenida, los autores destacan que en los trabajadores existe un mayor resultado en la dimensión de agotamiento emocional, generando ya problemas hasta en el propio comportamiento en la jornada laboral (Lima et al., 2018 y Rivera et al., 2021).

IV. CONCLUSIONES

1. Los aspectos teóricos de obesidad y sedentarismo no han cambiado las definiciones en los últimos 5 años, es muy importante mencionar que estos problemas de salud pueden traer consecuencias aún más graves, en cuanto al síndrome de burnout siguen teniendo las mismas dimensiones: Agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.
2. Las evaluaciones más utilizadas de acuerdo a la información obtenida, muestra que se debe usar el IMC, el IC-C y los cuestionarios de IPAQ y MBI por el poco contacto que se tiene al realizarla en los trabajadores ya que son evaluaciones que dan a conocer si el trabajador puede padecer de dicho problema de salud.
3. Las causas del síndrome de burnout no han cambiado en los últimos 5 años, la principal es por el estrés que padecen los trabajadores, destacando que existe mayor presencia de la dimensión de agotamiento emocional y esto perjudique aún más su salud.

V. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda tener más información respecto a estas afecciones como son: obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout, de esta manera concientizar a los trabajadores en general sobre el valor que tiene su salud.
2. Realizar evaluaciones a los trabajadores de manera frecuente al inicio de cada jornada laboral y llevar un control periódicamente ya que esto va a brindar a las empresas mayor productividad de sus trabajadores.
3. Se recomienda disminuir el nivel de estrés en los trabajadores, con pausas activas, para que no puedan desarrollar el síndrome de burnout y evitar que padezcan de alguna dimensión.

REFERENCIAS

- Acha, L., Estigarribia, G., & Guerrero, C. (2018). *Prevalencia de Síndrome de Burnout en Médicos del Hospital Regional de Coronel Oviedo, 2017*. Paraguay.
- Arocha, I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínical e Investigación en Arteriosclerosis*.
- Basterra, F., Bes, M., Ruiz, M., Gea, A., & Martínez, M. (2017). *Prevalencia de obesidad y diabetes en adultos españoles, 1987-2012*. España.
- Bouza, E., Gil-Monte, P., & Palomo, E. (2020). Síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en los médicos de España. *Revista Clínica Española*, 359-363.
- Cook, M., & Gazmararian, J. (2018). The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. *Preventive Medicine Reports*, 271-277.
- Davis, J. (17 de Junio de 2019). *Por qué el mundo está dividido en torno al burnout*. Obtenido de https://www.swissinfo.ch/spa/salud-mental_por-que-el-mundo-est-dividido-en-torno-al-burnout/45028260
- De León, M. (2017). *Prevalencia de obesidad en el campus central de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Dedelé, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S., & Bartkutė, Ž. (2019). Perceived Stress Among Different Occupational Groups and the Interaction with Sedentary Behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- García, S., Cádernas, N., Bustamante, I., Uguña, S., & Peralta, K. (2019). *Análisis de la obesidad en los adultos ecuatorianos. Una aplicación de regresión Poisson y regresión Logística*. Ecuador. Ecuador.
- Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle, M., & Borja, M. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el conocimiento*, 207-210.
- Jiménez, D., & Verástegui, C. (2020). El ejercicio recomendado por la Organización Mundial de la Salud controla el índice de Masa Corporal en trabajadores sedentarios: Estudio transversal en una industria química española. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*.
- Jiménez, R., Rizk, J., & Quiles, J. (2017). Diferencias entre la prevalencia de la obesidad y exceso de peso estimadas con datos declarados o por

medición directa en adultos de la comunidad. *NOMBRE DE LA REVISTA: Nutrición hospitalaria*, 128-133.

- Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz, X., . . . Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2020). *Work Organisation and stress*. Reino Unido.
- Lima, J., Cardoso, L., Pereira, M., Alves, P., Gomes, T., & Amaral, E. (2018). Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*.
- Mabele, G., Ekisawa, C., & Bompeka, F. (2019). Level of physical activity and eating behavior: Risk factors associated with sedentariness among obese employees of a company in the city of Kinshasa province, Democratic Republic of Congo. *Science & Sports*, 156-164.
- Maher, C., Sherrington, C., Herbert, R., & Moseley, A. (2003). Confiabilidad de la escala PEDro para calificar la calidad de ensayos controlados aleatorios. *Phys Ther*, 713-721.
- Malo, M., Castillo, N., & Pajita, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*.
- Mejia, C., Llontop, F., Vera, C., & Caceres, O. (2020). Factores asociados a sobrepeso y obesidad en trabajadores de Piura-Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*.
- MINSA. (25 de Octubre de 2019). *Plataforma Digital única del Estado Peruano*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/61305-unos-14-millones-de-peruanos-sufren-de-sobrepeso-y-obesidad/>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisión Sistemática: definición y nociones. *Revista Clínica. Periodoncia Implantol*.
- Muñoz, A., Arias, W., & Caycho, T. (2019). Síndrome de Burnout en médicos de la ciudad de Arequipa. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría*.
- Obregón, G. (2019). : Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 11-24.
- Olavarría, L. (15 de Marzo de 2018). *El Economista, América-Perú*. Obtenido de <https://www.economistaamerica.pe/actualidad-eAm-peru/noticias/9008518/03/18/Trabajadores-con-estres-estan-propensos-al-Sindrome-de-Burnout.html>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. 59.

- Olivarez, L., López, G., Velázquez, K., & López, A. (2020). Factores asociados al síndrome de burnout en profesores de universidades públicas en el noroeste de México. *Apuntes de Psicología*, 59-66.
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,de%20la%20talla%20en%20metros>.
- OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS. (10 de Noviembre de 2017). *Obesidad, uno de los principales impulsores de la diabetes*. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13918:obesity-a-key-driver-of-diabetes&Itemid=1926&lang=es
- Orgaz, C. (14 de Mayo de 2019). *BBC News Mundo*. Obtenido de Los países de América Latina donde más ha crecido la obesidad.: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-48258937>
- Pajuelo, J. (2017). *La obesidad en el Perú*. Lima.
- Paz, V., & Espinoza, J. (2019). Sedentarismo en la Actividad de Conducción. 54-55.
- Ramón, E., Martínez, B., Gracia, T., Yuste, C., Pellicer, B., Juárez, R., . . . Sáenz, M. (2019). Prevalencia de sobrepeso/obesidad y su asociación con diabetes, hipertensión, dislipemia y síndrome metabólico: estudio transversal de una muestra de trabajadores en Aragón, España. *Nutrición hospitalaria*.
- Rivera, A., España, J., Echeverry, D., & Moreno, P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in trainee specialists and teachers of intensive care. *Acta Colombiana de Cuidado Intensivo*, 234-240.
- Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. Chihuahua.
- Salud, I. N. (2021). *Instituto Nacional de Salud*. Obtenido de <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-estado-nutricional-en-poblacion>
- Sugiyama, T., Hadgraft, N., Clark, B., Dunstan, D., & Owen, N. (2020). Sitting at work & waist circumference—A cross-sectional study of Australian workers. *Preventive Medicine*.
- Tinjacá, H. (2019). *Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Vilchez, J., Romaní, L., Ladera, K., & Marchand, M. (2019). Síndrome de Burnout en médicos de un hospital de la Amazonía peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*.

Xmlrpcuser. (2019). SEDENTARY AND WORKS. *Occupational Health & Wellbeing*.

Zubery, D., Kimiywe, J., & Martin, H. (2021). Prevalence of overweight and obesity, and its associated factors among health-care workers, teachers, and bankers in Arusha City, Tanzania. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*.