

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**EFFECTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS DOLORES
MUSCULO ESQUELÉTICOS EN TRABAJADORES DE
AGRO EMPAQUES SAFCO, ICA
DICIEMBRE 2021**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

LISSET TINEO ESPILLCO

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ICA – PERÚ

2023

RESUMEN

Introducción: Las lesiones musculo esqueléticas son recurrentes en el ámbito de las labores de las agro exportadoras, es necesario que existan actividades que ayuden a mitigar los problemas en la salud física y mental de los trabajadores, con el fin de mejorar su rendimiento laboral y la disminución de ausentismo por descansos médicos.

Objetivo: Determinar el efecto de las pausas activas en los dolores musculo esqueléticos en trabajadores en Agro empaques SAFCO SAC, Ica diciembre 2021. **Metodología:** El estudio es de tipo cuantitativo, pre-experimental y longitudinal, para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario, el cual fue aplicado antes y después de la realización de las pausas activas, se contó con un total de 53 trabajadores de diversas áreas. **Resultados:** En relación a los datos generales de los trabajadores, se obtuvo que el 35.8%(19) tenían de 26 a 33 años, el 58.5%(31) son de sexo masculino, el 54.7%(29) tenían de 2 meses a 1 año como tiempo de trabajo, el 56.6%(30) procedían de la sierra, el 41.5%(30) tenían estudios secundarios, finalmente, el 33.9%(18) trabajaban en el área de packing. Con respecto a dolores musculares se encontró que antes de las pausas activas existió un 50.94%(27) de trabajadores que presentaron recurrencia en relación a algún tipo de dolor muscular u óseo, mientras que después de las pausas activas disminuyó la recurrencia a un 13.2%(7).

Palabras Clave: Efecto, dolores musculo esqueléticos, pausas activas.

INFORME DE ANTIPLAGIO

EFECTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS DOLORS MUSCULO ESQUELÉTICOS EN TRABAJADORES DE AGRO EMPAQUES SAFCO, ICA DICIEMBRE 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	18%	2%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.msdmanuals.com Fuente de Internet	1%
7	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 21/12/2023

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

Lisset Tineo Espillo / Mg. Marita Roxana Espinoza Almora

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO:

EFFECTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS DOLORS MUSCULO ESQUELETICOS EN TRABAJADORES DE AGROEMPAQUES SAFCO, ICA DICIEMBRE 2021

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 19 %

Conformidad Autor:

Nombre: Lisset Tineo Espillo

DNI: 75677301

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: Marita Roxana Espinoza Almora

DNI: 21427307