



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**ESTRÉS PERCIBIDO Y COMPORTAMIENTO
DEL CONSUMO ALIMENTARIO EN
PERSONAL ADMINISTRATIVO DURANTE LA
PANDEMIA POR COVID-19**

**PERCEIVED STRESS AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR
IN ADMINISTRATIVE PERSONNEL DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Cinthia Elizabeth Ramos Apaza

Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú

Juan Pablo Huarachi Valencia

Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú

José Oscar Alberto Begazo Miranda

Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12134

Estrés Percibido y Comportamiento del Consumo Alimentario en Personal Administrativo durante la Pandemia por COVID-19

Cinthia Elizabeth Ramos Apaza¹elizha0312@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-2866-4154>Universidad Nacional de San Agustín de
Arequipa – Perú**Juan Pablo Huarachi Valencia**jhuarachi@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-9527-6952>Universidad Nacional del Altiplano de Puno
– Perú**José Oscar Alberto Begazo Miranda**jbegazo@unap.edu.pe<https://orcid.org/0000-0002-9369-0180>Universidad Nacional del Altiplano de Puno
– Perú

RESUMEN

La pandemia por COVID-19 ha generado cambios en diversos entornos de nuestra vida siendo el estrés una de las más agobiantes que a su vez también habría modificado el comportamiento alimentario, por lo que el objetivo del presente estudio determina los niveles de estrés percibidos y su efecto en la frecuencia en el consumo alimentario en 60 trabajadores administrativos de una universidad pública durante periodo pandémico por COVID-19, a partir de un estudio descriptivo transversal de corte longitudinal a través del cuestionario de Estrés laboral OIT/OMS y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, siendo los datos procesados a partir del programa R Studio version 4.0.3. Los resultados muestran que el 92% de los participantes presentó estrés Bajo y el 8% estrés Moderado, siendo los alimentos con mayor frecuencia de consumo: cereales-legumbres (21.2 v/mes), frutas-verduras (13 – 12.4 v/mes), cárnicos (pollo: 13.5 v/mes), bebidas azucaradas (7 v/mes), dulces-golosinas (4,3 v/mes). Concluyéndose que la modalidad de trabajo semi presencial adoptada en periodo pandémico se asocia a bajos niveles de estrés laboral, siendo mayor la preferencia en el consumo de frutas y verduras que no afectaron considerablemente la elección en la frecuencia de consumo de alimentos.

Palabras clave: COVID-19, estrés laboral, frecuencia de consumo alimentario, personal administrativo

¹ Autor principal

Correspondencia: elizha0312@gmail.com

Perceived Stress and Food Consumption Behavior in Administrative Personnel during the COVID-19 Pandemic

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has generated changes in various environments of our lives, with stress being one of the most overwhelming, which in turn would have also modified eating behavior, so the objective of the present study determines the perceived stress levels and their effect on the frequency of food consumption in 60 administrative workers of a public university during the COVID-19 pandemic period, based on a longitudinal cross-sectional descriptive study through the ILO/WHO Work Stress Questionnaire and the Food Frequency Questionnaire. food consumption, the data being processed from the R Studio program version 4.0.3. The results show that 92% of the participants presented Low stress and 8% Moderate stress, with the foods most frequently consumed being: cereals-legumes (21.2 v/month), fruits-vegetables (13 - 12.4 v/month). , meat (chicken: 13.5 v/month), sugary drinks (7 v/month), sweets-candy (4.3 v/month). Concluding that the semi-in-person work modality adopted in the pandemic period is associated with low levels of work stress, with greater preference in the consumption of fruits and vegetables that did not considerably affect the choice in the frequency of food consumption.

Keywords: COVID-19, work stress, frequency of food consumption, administrative staff

Artículo recibido 17 mayo 2024

Aceptado para publicación: 20 junio 2024



INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19, ha generado una serie de casos de neumonía atípica convirtiéndose en una emergencia de salud pública mundial, produciendo una perturbación generalizada a nivel de diferentes aspectos de nuestra vida por la letalidad que ésta representaba. En Perú, ésta enfermedad causada por el SARS-CoV-2 fue informada por primera vez en el territorio peruano un 07 de marzo del 2020 y hacia mediados del 2022 ya se reportaban más de 213,000 muertes, a mediados de julio del 2022 se reportaron alrededor de 3,76 millones de casos por infección de éste virus, constituyéndose como la mayor crisis económica y sanitaria vivida en el Perú. (Statista, 2022).

Esto ha llevado al estado peruano a implementar medidas de contención para minimizar la propágación del virus tales como el uso de mascarillas, distanciamiento social, así como decretos de urgencia que establecen medidas de trabajo con diferentes modalidades (Ministerio del Trabajo y Promoción del Empleo, 2022), todo lo cual sumado al miedo al contagio, preocupación por los seres queridos los problemas económicos y el estigma han aumentado los riesgos de problemas de salud mental como depresión, ansiedad y estrés (Caycho-Rodríguez et al., 2022; Margetić et al., 2021; Zacher & Rudolph, 2021).

El estrés ha sido uno de los problemas mentales más estudiados durante periodo pandémico, muchos de ellos encontrando niveles de moderados a altos en sus respectivas poblaciones (Tee et al., 2020; Wang et al., 2020), se estima que la prevalencia de sentimientos como estrés, ansiedad y depresión en el Perú durante la pandemia fue de 29.6, 31.9 y 33.7% respectivamente (Salari et al., 2020), con respecto a lo último también se habrían encontrado diferentes medidas para afrontar el estrés percibido, es decir afrontamiento a experiencias traumáticas (Southwick et al., 2016) y si bien durante la pandemia el impacto de la enfermedad habría generado cambios en el estilo de vida y otras condiciones de salud (Huizar et al., 2021) también se han enfatizado cambios muy importantes en los patrones alimentarios, siendo éste un indicador destacado del estrés (Tomiya et al., 2012) tomando relevancia debido a que tales comportamientos pueden generar consecuencias que afecten el estado de salud del individuo y de los miembros de su familia (Huffhines et al., 2020).



Se sabe que el estrés es afrontado por muchas personas a través del consumo de alimentos ultraprocesados y con alto contenido de azúcares y grasas añadidas (Adam & Epel, 2007; Greeno & Wing, 1994), se ha atribuido al estrés también la reactividad de las personas a conductas compulsivas en la búsqueda de alimentos o drogas y que inclusive pueda acelerar el desarrollo de tales adicciones (Sinha & Jastreboff, 2013), éstos comportamientos se han identificado en periodos de vida cotidiana, donde aparentemente el sentimiento de estrés está presente, sin embargo la aparición del COVID-19 definitivamente ha producido una perturbación a nivel mundial siendo destacadas las primeras investigaciones donde establecen el aumento de peso como una consecuencia ahunada a los cambios en el comportamiento alimentario ya sea por hiperfagia o hipofagia dependiendo del tipo, frecuencia y factores estresantes (Ball et al., 2020; Torres & Nowson, 2007; Tryon et al., 2013).

En nuestro territorio nacional los estudios relacionados al efecto del estrés en el comportamiento alimentario durante periodo pandémico por COVID-19 han evidenciado diferentes resultados, desde comportamientos pasivos, renuentes a realizar cambios saludables en sus preferencias alimentarias (Enriquez-Martinez et al., 2021), hasta comportamientos con prácticas dietéticas más saludables dirigidos a la inclusión de alimentos orgánicos en sus hábitos alimentarios (Guillen-Sánchez, 2021; Huaraca Aparco et al., 2021).

Por lo cual el objetivo del presente estudio es relacionar los niveles de estrés percibidos en el comportamiento alimentario en administrativos de una universidad pública durante periodo pandémico por COVID-19. Los resultados permitirán conocer las conductas que se adoptan en tales circunstancias con el fin de generar medidas que involucren al sector salud en situaciones de catástrofe o futuras pandemias.

METODOLOGÍA

Diseño de estudio y participantes

Se realizó un estudio descriptivo, transversal de corte longitudinal basado en el estudio del nivel de estrés percibido y el comportamiento en el consumo alimentario a partir de cuestionarios respondidos por medio de entrevistas, para lo cual se utilizó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia.



Instrumento, métodos y materiales

La primera parte del cuestionario recopiló datos referentes a las variables sociodemográficas de los participantes: sexo, edad, condición laboral, jerarquía laboral, dependencia, Estado civil, tipo de vivienda, ingreso familiar, ocupación y tiempo de servicio.

Para la recopilación de información referente al Estrés laboral, se aplicó como instrumento la Escala de Estrés Laboral OIT/OMS (Ivancevich et al., 1989). Validado internacionalmente incluido Perú (Suárez, 2013), el instrumento consta de 25 ítems distribuidas en 7 dimensiones (clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo de grupo, donde cada ítem es evaluado en una escala de Likert de 1 (Nunca) a 7 (Siempre). Siendo el baremo de calificación: <90,2 (bajo nivel de estrés), 90,2-117,2 (nivel intermedio de estrés), 117,3-153,2 (estrés) y >153,3 (alto nivel de estrés). El tiempo del cuestionario fue de 15 minutos

Para evaluar la frecuencia en el consumo de alimentos, se aplicó el Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto (Trinidad et al., 2008). el cual comprendió 45 ítems distribuido en 16 categorías de alimentos (1. carne, 2. embutidos, 3. huevos, 4. pescado, 5. leche, 6. derivados lácteos, 7. cereales, 8. patatas, 9. verdura, 10. fruta, 11. azúcares, 12. bebidas azucaradas, 13. Vino, 14. bebidas destiladas, 15. cerveza, 16. bebidas ligth) lo cual permitió conocer la ingesta usual de un mes. El tiempo de entrevista fue de 20 minutos.

La información recolectada fue ingresada a una hoja de cálculo para evaluar porcentualmente la frecuencia de ingesta de alimentos sobre el total de las 16 categorías.

Análisis Estadístico

Para evaluar el efecto de los diferentes niveles de estrés sobre la frecuencia en el consumo de alimentos, se utilizaron las siguientes pruebas: prueba T Student para muestras independientes, empleada para comparar dos grupos en cuanto a sus medias para muestras de normalidad y homocedasticidad, y la prueba T de Welch cuando la distribución es normal con existencia de heterocedasticidad.

Los datos fueron procesados a través del Programa R Studio versión 4.0.3. (Bunny-Wunnies Freak Out) con las librerías GGally, fields, tidyverse, ggpubr, rstatix, corrplot, agricolae, unkn,

gplots, sp y vcd con un nivel de significancia 0,05.

Aspectos éticos

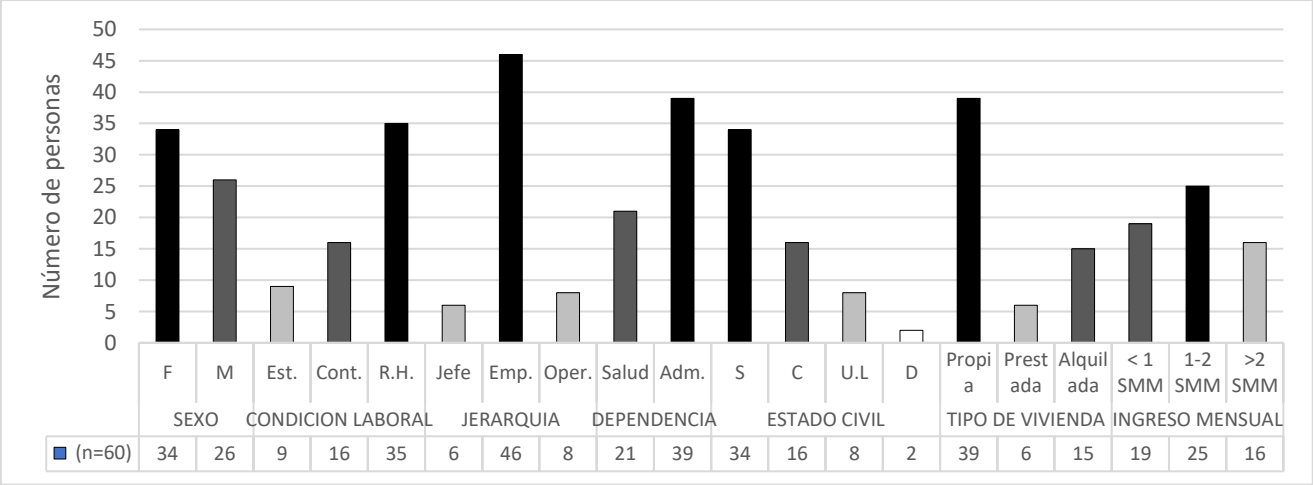
Este estudio no implicó riesgos para los voluntarios, ya que sólo se recolectó la información a partir de cuestionarios y entrevistas, así mismo la información obtenida es confidencial de la cual sólo tiene acceso la investigadora del presente estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Características de los participantes

Para el presente estudio participaron un total de 60 administrativos que laboraban presencialmente en las diferentes instalaciones de la institución Universitaria, de los cuales el 56.76% fueron de sexo femenino y 43.33% del sexo masculino, el rango de edad con mayor participación en ésta muestra fue de 33.50 – 38.93 años, según condición laboral el 58.3% laboraban por Recibo por honorarios, según jerarquía laboral el 76.67% fueron empleados, el 65% administrativos, el 56.7% solteros, 65% indicaron contar con casa propia, el 41.67% contar con 1-2 sueldos mínimos mensuales, siendo la ocupación más concurrente los administrativos, asistentes y contadores (Figura 1)

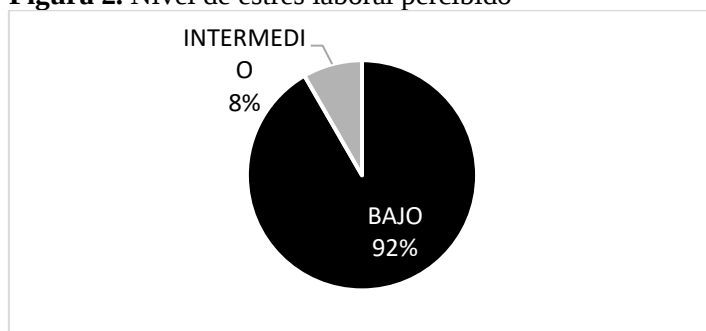
Figura 1. Características sociodemográficas de la muestra



Nota: F(femenino), M(masculino); Est.(estable), Cont.(contratado), R.H.(recibo por honorarios), Emp.(empleado), Oper.(operario), Adm.(administrativo), S(soltero), C(casado), U.L.(unión libre), D(divorciado), SMM(sueldo mínimo mensual)

Caracterización del Estrés Laboral

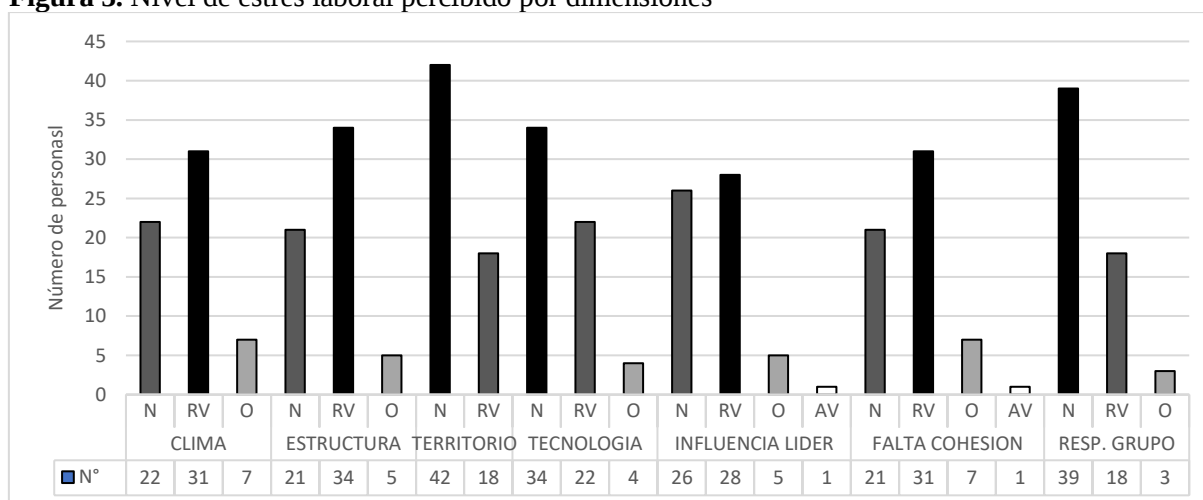
Figura 2. Nivel de estrés laboral percibido



Los resultados muestran que el 92% de los participantes tenían estrés bajo (n=55), mientras que el 8% presentó niveles de estrés intermedio (n=5) (Figura 2)

Así mismo de acuerdo al nivel de estrés laboral por dimensiones, se observa que las respuestas más comúnmente percibidas por los participantes fueron “nunca” y “raras veces” percibo estrés laboral, siendo la categoría “ocasionalmente” la que se registra en 6 de las 7 dimensiones estudiadas, así mismo la categoría “algunas veces” solamente fue registrada en 2 dimensiones (Influencia del líder y falta de cohesión) (Figura 3)

Figura 3. Nivel de estrés laboral percibido por dimensiones



Nota: N(nunca), RV(raras veces); O(ocasionalmente), AV(a veces)

Se sabe que desde el inicio de la pandemia por COVID-19, las investigaciones han enfocado su atención en el efecto que ésta habría tenido sobre la salud mental de la población.

Los resultados de éste estudio muestran que un alto porcentaje de los encuestados experimentó bajos niveles de estrés laboral, si bien se han hallado investigaciones que concuerdan con nuestros

hallazgos, también los hay aquellos que son contrarios a ellos, las razones del mismo responden al estudio de otros factores que habrían intervenido, tal es el caso de las investigaciones donde encontraron que trabajar desde casa puede ser positivo para el entorno familiar (Irawanto et al., 2021), por otra parte otras investigaciones encontraron que el trabajo remoto en tiempos de pandemia habrían aumentado los niveles de estrés laboral percibidos, consideraron además que el hecho de trabajar desde casa se relacionaba a niveles más elevados de estrés y agotamiento más aún si se trata de trabajadores que desconocen las modalidades inherentes al trabajo remoto, ellos sin dejar de lado los riesgos psicosociales, así como las sensaciones relacionadas con el aislamiento social debido al trabajo en entornos individualizados con una continua percepción de responsabilidades domésticas (Restrepo Lara & Meza Cruz, 2021; Sandoval-Reyes et al., 2021; W.Hayes et al., 2021)



Caracterización del Consumo Alimentario

Figura 4. Frecuencia de Consumo Alimentario por grupo de alimentos



La Figura 4, muestra la Frecuencia de Consumo de los 16 grupos de alimentos valorados para nuestro estudio, en resumen y de acuerdo a los resultados obtenidos, tenemos que:

Los alimentos con mayor frecuencia de consumo fueron el pan, el arroz blanco, carnes blancas (pollo), las papas, las frutas (manzana, pera, plátano, durazno), las verduras que no requieren cocción (lechuga, tomate, escarola), el huevo, las sopas y cremas, los quesos frescos y blancos, para los cuales la frecuencia por veces de consumo fue mayor de 10 veces por mes.

Los alimentos con moderada frecuencia de consumo fueron los cereales de desayuno, la leche, las frutas cítricas (naranja, mandarina), las verduras cocidas (habas verdes, acelgas, espinacas), carnes rojas (ternera, cerdo, cordero), bebidas azucaradas (bebidas gasificadas, de cola), pastas (fideos, macarrones, espaguetis), para los cuales la frecuencia de consumo fue de 5-9 veces por mes.

Los alimentos con baja frecuencia de consumo fueron las legumbres (lentejas, garbanzos, frejoles), el yogur, los chocolates de tableta, bombones, kit kat, etc., los pescados blanco y azul, los pasteles de crema y chocolate, los helados, otros tipos de verduras, galletas sin relleno y con chocolate, el vino, las empanadas, los frutos secos (cacahuates, almendras) y el resto de alimentos y productos alimenticios que generaron una frecuencia de consumo inferior a 4 veces por mes.

Al respecto, los alimentos en se ha informado incremento de consumo durante el tiempo de estudio fueron las frutas (manzana, pera, plátano, durazno), siendo la manzana y el plátano las más nombradas y cuyo consumo se habría incrementado durante la pandemia al igual que las verduras que no requieren cocción (lechuga, tomate, escarola), siendo las favoritas durante este periodo por trabajadores de la UNSA. Al respecto, Başaran & Purut (2021) haciendo una comparación con el periodo prepandémico, también encontraron un incremento en la frecuencia de consumo de productos lácteos, frutas, verduras y suplementos nutricionales y un descenso en el consumo de productos de panadería, cárnicos y bebidas, identificándose una tendencia a mantener una dieta saludable durante éste periodo. De igual manera, Guillen (2021) encontró en habitantes del departamento La Libertad con grado de instrucción técnica superior, un mayor consumo de frutas y verduras (32%), pero también una reducción en el consumo de productos lácteos y una reducción de hasta 68% de bebidas industrializadas y confitería, así mismo el 55% de los encuestados consideró que una alimentación saludable favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico en la pandemia. Similarmente, Huaraca (2021) en la ciudad de Apurímac, también encontró que un 65,8% de estudiantes mantenían prácticas dietéticas más saludables observándose un incremento del consumo de tubérculos (85,7%), hortalizas (73.5%) y frutas (61,2%) siendo más significativo en el sexo femenino.

Contrario a la percepción del grupo de estudio y a lo anteriormente mencionado, el hecho de que

hayan incrementado el consumo de vegetales, no significa que hayan mantenido una dieta saludable y es que también se ha observado comportamientos tales como el incremento en el consumo de chocolates en tabletas, bombones, helados, bebidas azucaradas (gasificadas), bebidas destiladas (pisco) y bebidas fermentadas (vino). Al respecto, Alves et al. (2021) encontraron que durante el periodo pandémico en docentes de escuelas públicas un incremento en el consumo de dulces, refrescos, bebidas, embutidos, pero también en el consumo de frutas, verduras y productos integrales, mismas que se encontraban relacionadas con las características sociodemográficas, el perfil profesional, salud general y el estilo de vida del grupo de estudio. Sánchez (2021) encontró que el 36,1% de personas que respondieron una encuesta realizada en España, había revelado el aumento en la frecuencia de consumo de algunos alimentos, principalmente frutos secos, snack, jugo, té, cacao, refrescos y gomilonas, además de que un 38,8% había aumentado sus tiempos de comida. Igualmente, Janssen et al. (2021) en su estudio realizado en Dinamarca, Alemania y Eslovenia, encontraron que entre el 15 y 42% de los participantes cambiaron su frecuencia de consumo alimentario durante la pandemia por COVID-19 optando por los alimentos congelados, enlatados, pasteles y galletas y entre aquellas que sufrieron menores tasas de variación estuvieron el pan, las bebidas alcohólicas y productos lácteos, así mismo reconocieron que mientras algunas personas aumentaron otras disminuyeron su frecuencia de consumo de ciertos alimentos, demostrando que la pandemia tuvo diferentes impactos en los patrones de consumo alimentario en grupos poblacionales específicos.

Definitivamente el impacto en la percepción y cambio de la frecuencia de consumo alimentario en personas de diferentes zonas, instrucción, etnias, edad y sexo ha generado cambios acordes a la forma en la cual pueda proteger y/o mejorar su salud en tiempos de pandemia.



Efeco del Estrés Laboral en la frecuencia de Consumo Alimentario

Tabla 1. Efecto del estrés laboral en la frecuencia de consumo por grupo de alimentos

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo/Nivel de estrés		Valor <i>p</i>
	Bajo (n=55)	Intermedio (n=5)	
Consumo general	5,34 [5,10-5,59]	5,18 [3,36-6,99]	0,712
Carne^a	7,55 [6,55-8,54]	8,40 [3,62-13,18]	0,621
Embutidos^b	1,00 [0,00-3,00]	0,00 [0,00-0,50]	0,130
Huevos^b	12,00 [8,00-16,00]	12,00 [8,00-14,00]	0,836
Pescado^a	2,57 [2,19-2,96]	2,94 [1,32-4,56]	0,581
Leche^b	8,00 [4,00-12,00]	8,00 [4,00-12,00]	0,678
Derivados lácteos^b	3,50 [2,50-5,00]	3,50 [2,65-8,50]	0,532
Cereales y legumbres^a	7,67 [7,21-8,13]	7,32 [4,10-10,54]	0,672
Patatas^b	6,70 [4,00-9,70]	7,00 [3,70-9,35]	0,959
Verdura^a	7,82 [6,68-8,97]	7,60 [5,35-9,85]	0,908
Fruta^c	6,06 [5,34-6,78]	3,96 [2,93-4,99]	0,001
Azúcares^b	6,50 [4,00-10,50]	8,00 [4,75-20,25]	0,320
Bebidas azucaradas^b	4,00 [1,00-6,00]	2,00 [0,50-6,00]	0,603
Vino^b	1,00 [0,00-2,00]	1,00 [0,00-4,00]	0,756
Bebidas destiladas^b	0,00 [0,00-1,00]	0,00 [0,00-0,50]	0,307
Cerveza^b	0,00 [0,00-0,50]	0,50 [0,00-0,50]	0,697
Bebidas light^b	0,00 [0,00-0,00]	0,00 [0,00-0,00]	0,897

Nota: a= Media [IC], b,c=Mediana [RIQ], IC=Intervalo de confianza al 95%, RIQ=Rango intercuartílico, n=tamaño de muestra, Valor *p*=Significancia de la prueba de T Student, T de Welch, U Mann Whitney para muestras independientes a 2 colas (Sí *p*<0,05, existen diferencias estadísticamente significativas consumo con respecto a los niveles de estrés laboral)

Como se aprecia en la Tabla 1, en relación a la Frecuencia de Consumo de alimentos respecto a los niveles de estrés percibidos, no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre el personal que percibió estrés Bajo y estrés Intermedio, sin embargo, se observaron similitudes y diferencias entre la frecuencia de alimentos consumidos por ambos grupos.

Al respecto, las principales diferencias en la frecuencia de consumo de alimentos entre el personal que percibió un bajo e intermedio nivel de estrés fueron los alimentos cárnicos (7,55vs 8,40), embutidos (1,00 vs 0,00), papas (6,70 vs 7,00), frutas (6,06 vs 3,96), azúcares (6,50 vs 8,00), bebidas azucaradas (4,00 vs 2,00), y bebidas alcohólicas (cerveza) (0,00 vs 0,50) respectivamente.

Entre el personal que percibió bajo nivel de estrés los alimentos que mostraron mayor frecuencia de consumo fueron: los embutidos, las frutas y las bebidas azucaradas.

Entre el personal que presentó un nivel de estrés intermedio los alimentos que mostraron mayor frecuencia de consumo fueron: los cárnicos, papas, azúcares y las bebidas alcohólicas.

Para ambos niveles de estrés identificados se observan similares comportamientos de consumo de los diferentes grupos de alimentos, sin embargo, son las frutas las que evidencian una mayor preferencia por parte del grupo con bajo nivel de estrés respecto a los de intermedio.

Definitivamente el trabajo presencial y semi presencial al cual habría estado inmerso el personal evaluado debido a las medidas establecidas por el Gobierno Peruano (Diario El Peruano, 2022), habría contribuido al bajo nivel de estrés percibido, en vista que en estudios de confinamiento éstos habrían generado niveles más elevados de estrés (W.Hayes et al., 2021), evidenciándose riesgos psicosociales, continuo sensación de cargar con responsabilidades domésticas y laborales (Restrepo Lara & Meza Cruz, 2021) y otras sensaciones como desgaste psíquico, agotamiento emocional e indolencia percibida (Toro et al., 2017), todo ello acompañado de cambios en el comportamiento alimenticio donde se destacan el consumo de alimentos hipercarbohidratados.

No obstante, los bajos niveles de estrés encontrados no necesariamente habrían favorecido a cambios en la frecuencia de consumo de alimentos, al respecto, la diferencia estadísticamente significativa se habría encontrado en una mayor frecuencia en el consumo de frutas y verduras, obteniendo éstas primeras una frecuencia de consumo de hasta 13 veces por mes, los comportamientos respecto al cambio en la elección de alimentos pero sobre todo de vegetales como las frutas han sido identificadas en diferentes regiones del mundo y del país (Guillen-Sánchez, 2021; Huaraca Aparco et al., 2021; Kołota & Głabska, 2021; Pekmezci Purut & Başaran, 2021), evidentemente las principales razones por las cuales se ha optado por tales cambios también habrían sido relacionados hacia una tendencia en consumir alimentos saludables cambiando las preferencias de coste-salud por calidad-salud después del brote por COVID-19 (Bilal Çelik, 2020)

CONCLUSIONES

Se evidenciaron bajos niveles de estrés laboral en el grupo de estudio durante el periodo pandémico por COVID-19, mismos que se relacionaron a la modalidad de trabajo presencial semipresencial, los cuales evitaron altos niveles de estrés preponderantemente encontrados en situaciones laborales de confinamiento.

Se ha identificado un patrón de comportamiento alimentario adoptado en periodo pandémico, caracterizado por una mayor preferencia en el consumo de frutas y verduras que no afectaron considerablemente la elección de otros grupos de alimentos; por lo que se estima que el comportamiento alimenticio en tiempo de pandemia habrían obedecido a la intension de fortalecer al organismo y contribuir al mejoramiento general de la salud para hacer frente a un probable riesgo de contraer la COVID-19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Alves Durães, S., das Graças Pena, G., Neri Nobre, L., Handyara Bicalho, A., Ramos Veloso Silva, R., Sant’Ana Haikal, D., Amaral Oliveira Rodrigues, C., Fagundes Silveira, M., Santos Figueiredo Brito, M. F., Fonseca Bastos, V., & de Pinho, L. (2021). Food consumption changes among teachers during the COVID-19 pandemic. *Obesity Medicine*, 26, 100366. <https://doi.org/10.1016/J.OBMED.2021.100366>
- Ball, K. T., Best, O., Hagan, E., Pressimone, C., & Tosh, L. (2020). Effects of chronic stress on reinstatement of palatable food seeking: Sex differences and relationship to trait anxiety. *Physiology & Behavior*, 221, 112900. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.112900>
- Bilal Çelik, A. (2020). The effects of COVID-19 Pandemic Outbreak on Food Consumption Preferences and Their Causes. *Journal of Research in Medical and Dental Science* |, 8(3). www.jrmds.in
- Caycho-Rodríguez, T., Tomás, J. M., Barboza-Palomino, M., Ventura-León, J., Gallegos, M., Reyes-Bossio, M., & Vilca, L. W. (2022). Assessment of Fear of COVID-19 in Older Adults: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental*



Health and Addiction, 20(2), 1231–1245. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00438-2>

Chaves Carvalho , L. F., & Agrela Rodrigues, F. de A. (2024). Neuroengenharia e as melhorias no sistema nervoso. Uma perspectiva neurocientífica sobre a Obesidade . *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(1), 422–429.

<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.105>

Diario El Peruano. (2022). *Diario Oficial El Peruano | Boletín Oficial | El Peruano | Decretos | Normas Legales | Separatas Especiales | Normas Legales del día | Derecho | TUPA | Sentencias en Casación | Jurisprudencia | Procesos Constitucionales | Declaraciones Juradas | Patentes y*. <https://diariooficial.elperuano.pe/Normas/covid19>

Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59.

<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>

Enriquez-Martinez, O. G., Martins, M. C. T., Pereira, T. S. S., Pacheco, S. O. S., Pacheco, F. J., Lopez, K. V., Huancahuire-Vega, S., Silva, D. A., Mora-Urda, A. I., Rodriguez-Vásquez, M., Montero López, M. P., & Molina, M. C. B. (2021). Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.671004>

Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>

Guillen-Sánchez, J. (2021). *Percepción y hábitos de alimentación durante la cuarentena por COVID-19 en el Perú*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36955/RIULCB.2021v8n1.009>

Huaraca Aparco, R., Delgado Laime, M. del C., Tadeo, F. T., Pardo, F. T., & Camacho, J. A. (2021). Food and environmental behavior in times of the confinement by Covid-19, Apurímac, Peru. *Technium Romanian Journal of Applied Sciences and Technology*, 3(5), 26–32. <https://doi.org/10.47577/technium.v3i5.2711>

Huffhines, L., Gusler, S., & Jackson, Y. (2020). Adversity exposure and obesogenic food



- consumption in young children: The transgenerational role of emotion dysregulation. *Pediatric Obesity*, 15(11). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12658>
- Huizar, M. I., Arena, R., & Laddu, D. R. (2021). The global food syndemic: The impact of food insecurity, Malnutrition and obesity on the healthspan amid the COVID-19 pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 105–107. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.07.002>
- Irawanto, D., Novianti, K., & Roz, K. (2021). Work from Home: Measuring Satisfaction between Work–Life Balance and Work Stress during the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Economies*, 9(3), 96. <https://doi.org/10.3390/economies9030096>
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Villegas García, C., & Vivas Romero, E. (1989). Estrés y trabajo : una perspectiva gerencial. In Trillas (Ed.), *Teoría y práctica organizacional*.
- Janssen, M., Chang, B. P. I., Hristov, H., Pravst, I., Profeta, A., & Millard, J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Frontiers in Nutrition*, 8, 60. <https://doi.org/10.3389/FNUT.2021.635859/BIBTEX>
- Juárez Lucas , P., & Juan Carlos Calvo Saavedra. (2024). La Educación Básica del Medio Rural en el Norte de Puebla. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 522–535. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.120>
- Juárez Lucas , P., & Juan Carlos Calvo Saavedra. (2024). La Educación Básica del Medio Rural en el Norte de Puebla. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 522–535. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.121>
- Kołota, A., & Głabska, D. (2021). COVID-19 Pandemic and Remote Education Contributes to Improved Nutritional Behaviors and Increased Screen Time in a Polish Population-Based Sample of Primary School Adolescents: Diet and Activity of Youth during COVID-19 (DAY-19) Study. *Nutrients* 2021, Vol. 13, Page 1596, 13(5), 1596. <https://doi.org/10.3390/NU13051596>
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress



- during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. *Personality and Individual Differences*, 175, 110691. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- Ministerio del Trabajo y Promoción del Empleo. (2022). *Normativas y Documentos Legales 2022*. <https://www.gob.pe/mtpe#normas-legales>
- Martínez, O., Aranda, R., Barreto, E., Fanego, J., Fernández, A., López, J., Medina, J., Meza, M., Muñoz, D., & Urbieto, J. (2024). Los tipos de discriminación laboral en las ciudades de Capiatá y San Lorenzo. *Arandu UTIC*, 11(1), 77–95. Recuperado a partir de <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/179>
- Pekmezci Purut, H., & Başaran, B. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Frequency of Food Consumption. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 47–66. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.776>
- Restrepo Lara, L., & Meza Cruz, N. (2021). *Retos e implicaciones en seguridad y salud en el trabajo en la modalidad de trabajo en casa, como respuesta en tiempos de pandemia por Covid-19 en Colombia*. https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/55539/Retos_e_implicaciones_en_seguridad_y_salud_en_el_trabajo_en_la_modalidad_de_trabajo_en_casa%2C_como_respuesta_en_tiempos_de_pandemia_por_Covid-19_en_Colombia.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sánchez-Sánchez, E., Díaz-Jimenez, J., Rosety, I., Alférez, M. J. M., Díaz, A. J., Rosety, M. A., Ordonez, F. J., & Rosety-Rodriguez, M. (2021). Perceived stress and increased food consumption during the ‘third wave’ of the covid-19 pandemic in Spain. *Nutrients*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/NU13072380>
- Sandoval-Reyes, J., Idrovo-Carlier, S., & Duque-Oliva, E. J. (2021). Remote Work, Work Stress,



- and Work–Life during Pandemic Times: A Latin America Situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7069. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137069>
- Sinha, R., & Jastreboff, A. M. (2013). Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction. *Biological Psychiatry*, 73(9), 827–835. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.01.032>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77–79. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Statista. (2022). *El coronavirus (COVID-19) en América Latina – Datos estadísticos*. Statista Research Department. <https://es.statista.com/temas/6298/el-nuevo-coronavirus-covid-19-en-america-latina/#topicOverview>
- Suárez, A. (2013). Adaptación de la Escala de estrés Laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un Contact Center de Lima. *PsiqueMag*, 2(1), 33–50.
- Tee, M. L., Tee, C. A., Anlacan, J. P., Aligam, K. J. G., Reyes, P. W. C., Kuruchittham, V., & Ho, R. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, 277, 379–391. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043>
- Tomiyama, A. J., Schamarek, I., Lustig, R. H., Kirschbaum, C., Puterman, E., Havel, P. J., & Epel, E. S. (2012). Leptin concentrations in response to acute stress predict subsequent intake of comfort foods. *Physiology & Behavior*, 107(1), 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.04.021>
- Toro, I. C., Bravo Corral, G., Murillo, N. C., Samaniego, A. P., Peña, T. B., & Peralta, L. M. (2017). Estrés Laboral en Docentes, Administrativos y Trabajadores Universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 145. www.revistas.unam.mx/index.php/repwww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psicologia
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- Trinidad, I., Fernández, J., Cucó, G., Biarnés, E., & Arija, V. (2008). Validación de un

cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutr. Hosp.*, 23(3), 242–252.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300011

Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Having your cake and eating it too: A habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. *Physiology & Behavior*, 114–115, 32–37.

<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.018>

W.Hayes, S., L.Priestley, J., A.Moore, B., & RayHerman, E. (2021). Perceived Stress, Work-Related Burnout, and Working From Home Before and During COVID-19: An Examination of Workers in the United States. <https://Journals.Sagepub.Com/Home/Sgo>.

<https://doi.org/10.1177/21582440211058193>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>

Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Big Five traits as predictors of perceived stressfulness of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 175, 110694.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110694>

