

CONDUCTAS ALIMENTARIAS POR ESTRÉS EN DOCENTES DEL ÁREA SALUD DEL EDIFICIO POLIVALENTE PARQUE BATLLE DE LA UDELAR EN 2022

Valentina González, Romina Fontes, Priscila Marenales

Tutora: Prof. Titular Gabriela Fajardo^{1*} Prof. Agregado Natalia De Ávila²

¹Depto. Nutrición Poblacional, ²Asistente Académico, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
 *e-mail: gfajardo@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

El comportamiento alimentario está definido por el conjunto de acciones que realiza un individuo para ingerir alimentos, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, va más allá del valor nutricional y puede variar frente a situaciones de estrés, donde algunos individuos pueden presentar desinterés frente a los alimentos, mientras que otros lo utilizan como premio. El estrés es un fenómeno que forma parte de la rutina laboral en el mundo actual; teniendo impacto en la alimentación, afectando la calidad de vida, produciendo bajo rendimiento, agotamiento, inseguridad y accidentes laborales.

OBJETIVO

Conocer las características de la conducta alimentaria por estrés en docentes universitarios del Área Salud del Edificio Polivalente Parque Batlle durante el año 2022.

METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó a partir de la matriz de datos del estudio "Prevalencia de Síndrome de Burnout en docentes de Licenciaturas de la salud Udelar en 2022". La población de estudio la conformaron 820 docentes de las Licenciaturas de las Ciencias de la Salud del Edificio Polivalente Parque Batlle de la Udelar. La muestra fue de tipo no probabilística y estuvo integrada por 131 docentes que completaron el formulario autoadministrado durante el periodo de julio/agosto de 2022. Los test estadísticos utilizados fueron Prueba t de Student para comparación de medias, Chi2 y test exacto de Fisher, para el análisis estadístico de las variables estudiadas se utilizó el software PSPP.

RESULTADOS

El 88,5% fueron mujeres.

La edad mínima fue 26 años y la máxima 68 años, la edad media fue $41,37 \pm 9,76$, identificando una mayor edad promedio en las mujeres ($p=0,025$).

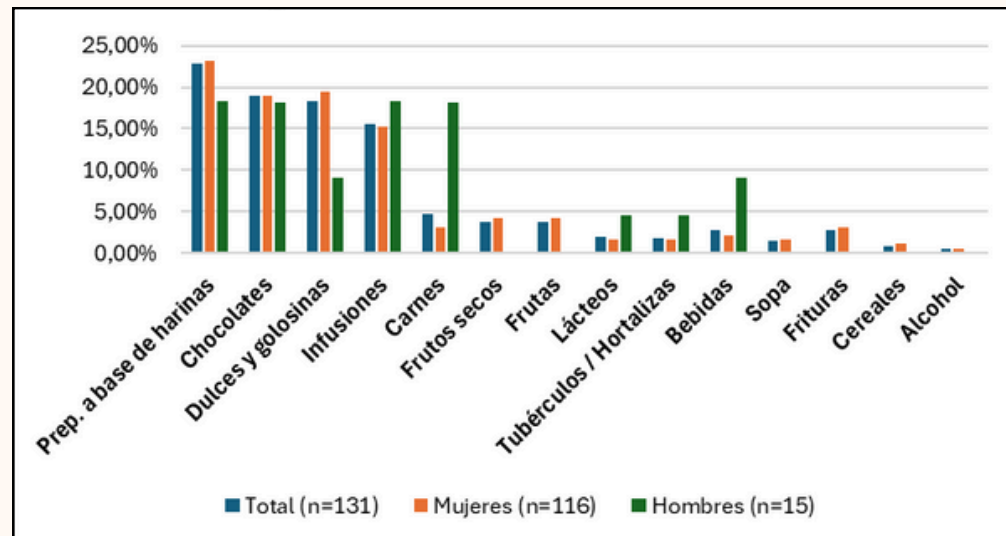
El 47,3% de los encuestados poseían una antigüedad en su desempeño como docente mayor a 10 años, siendo las mujeres quienes presentaban una mayor antigüedad en sus instituciones ($p=0,030$).

El Síndrome de Burnout afectaba al 6,9% de los docentes encuestados, identificándose una diferencia estadísticamente significativa por sexo en la dimensión despersonalización ($p=0,007$).

Tabla 1. Conductas alimentarias por estrés en los encuestados

Autopercepción de comedor por estrés	Total (n=131)	Mujer (n=116)	Hombre (n=15)	Valor p ³
Si	48,1%	49,2%	40%	0,788
No	27,5%	26,7%	33,3%	
Desconozco*	24,4%	24,1%	26,7%	
Comportamiento alimentario por estrés				
No modifica la cantidad ingerida	13,7%	13,7%	13,3%	0,709
Ingiere más cantidad de alimentos	40,5%	39,7%	46,7%	
Ingiere menos cantidad de alimentos	45,8%	46,6%	40%	
Aspectos del comer por estrés				
Abrumado				
Media	$3,1 \pm 1,14$	$3,1 \pm 1,15$	$3,1 \pm 1,06$	0,852
Gran estrés				
Media	$2,95 \pm 1,16$	$2,99 \pm 1,29$	$2,87 \pm 0,99$	0,703
Pérdida de control				
Media	$3 \pm 1,19$	$2,93 \pm 1,20$	$2,8 \pm 0,77$	0,572
Días en que todo va mal				
Media	$3 \pm 1,15$	$3,01 \pm 1,19$	$3 \pm 0,76$	0,97
Preparación para una tarea extenuante				
Media	$3,03 \pm 0,90$	$3,05 \pm 0,94$	$2,87 \pm 0,52$	
Estar bajo presión				
Media	$2,82 \pm 1,04$	$2,79 \pm 1,08$	$3 \pm 0,76$	0,356
Estar nervioso y estresado				
Media	$2,95 \pm 1,16$	$2,95 \pm 1,17$	$2,93 \pm 1,10$	0,963
No tener influencia sobre las cosas importantes				
Media	$3,02 \pm 1$	$2,97 \pm 1,03$	$3,40 \pm 0,63$	0,034
No estar al tanto de las cosas				
Media	$3,09 \pm 0,85$	$3,09 \pm 0,87$	$3,13 \pm 0,64$	0,800
Acumulación de dificultades				
Media	$3 \pm 1,07$	$2,99 \pm 1,11$	$3,07 \pm 0,80$	0,747

Gráfico 1. Tipos de alimentos seleccionados



En los docentes que aumentaron el consumo de alimentos, se observaron altas puntuaciones de agotamiento emocional (50,9%). Solo se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en el consumo según realización personal, siendo mayor la proporción de docentes que comen menos o que no presentan variación en la cantidad consumida cuando el nivel de realización es alto (37,8%).

CONCLUSIONES

La mayoría de los docentes encuestados varía las cantidades consumidas de alimentos en situaciones de estrés, siendo semejante la proporción entre quienes la incrementan o disminuyen. Se destacó un mayor consumo de las preparaciones a base de harina, seguido por chocolates, dulces y golosinas. Este comportamiento alimentario podría impactar en su salud en el corto, mediano o largo plazo, aspecto que debería ser contemplado para el desarrollo de acciones en el ámbito laboral.