



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la
Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Nutrición**

AUTOR:

Torres Alayo, Christian Alexis (ORCID: 0000-0002-3190-370X)

ASESOR:

Dr. Díaz Ortega, Jorge Luis (ORCID: 0000-0002-6154-8913)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Dios por que me ha protegido en los 5 años de mi carrera profesional.

A mi familia por su apoyo en todos los aspectos de mi vida que fue un proceso largo que me han tenido paciencia para que este sueño se pueda hacer realidad.

A una persona muy especial, que siempre estuvo conmigo apoyándome, dándome ánimos cada vez que me encontraba desanimado y siempre confiaba en mí.

A todos mis compañeros que siempre estuvieron motivados para apoyarnos mutuamente para que todos podamos lograr de alguna otra manera el término de esta carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

Doy Gracias a Dios por permitir alcanzar un meta en mi vida.

Doy gracias a mis padres por motivarme siempre tanto moralmente y económicamente, porque no dejaban que me derrumbe por mitad de camino de la carrera y siempre sus consejos me animaban a seguir firme a pesar de todas las adversidades que pude enfrentar durante los 5 años de estudios.

Doy Gracias a todos mis docentes por la paciencia que han tenido hacia todos nosotros como alumnos que siempre estuvieron ahí para enseñarnos y motivarnos a través de sus consejos.

Finalmente estoy agradecido con todas las personas que pudieron estar a mi lado en las buenas y en las malas para que todo este sueño pueda hacerse posible.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	9
3.1. Tipo y Diseño de investigación	9
3.2. Operacionalización De Variables	9
3.3. Población y muestra, selección de la unidad de análisis	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	10
3.5. Procedimiento	12
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN	17
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación de hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.	15
Tabla 2 Hábitos alimentarios de los choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.	16
Tabla 3 Estrés laboral según edad en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.	17

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, de tipo básica con diseño correlacional. Se realizó con el propósito de determinar la relación hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019. La muestra estuvo conformada por 42 choferes activos. Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo para evaluar los hábitos alimentarios, y para evaluar el estrés se empleó un cuestionario adaptado. El análisis de los resultados se realizó en el programa SPSS versión 26 a través de la prueba estadística Chi Cuadrado. Se determinó que de los choferes que presentaron estrés el 38.1% y 2.4% sus hábitos alimentarios son no saludables y saludables respectivamente, en tanto que los choferes que no presentaron estrés el 33.3% y 26.2% sus hábitos alimentarios son saludables y no saludables respectivamente, siendo el valor $p= 0,0027$. Se concluye finalmente que existe relación hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estrés laboral, salud, cuestionario.

ABSTRACT

The present research work, of a basic type with correlational design. It was carried out with the purpose of determining the relationship between eating habits and work stress in drivers of the transport company Salaverry S.A., Trujillo, 2019. The sample consisted of 42 active drivers. A consumption frequency questionnaire was used to evaluate eating habits, and an adapted questionnaire was used to evaluate stress. The analysis of the results was carried out in the SPSS version 26 program through the Chi Square statistical test. It was determined that of the drivers who presented stress, 38.1% and 2.4% their eating habits are unhealthy and healthy respectively, while the drivers who did not present stress 33.3% and 26.2% their eating habits are healthy and unhealthy respectively. where the p value = 0.0027. It is finally concluded that there is a relationship between eating habits and work stress in drivers of the transport company Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

Keywords: Eating habits, Work stress, health, questionnaire.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar es un estado que se logra a través de diversas acciones que se pueden mantener durante mucho tiempo o perderse por diversos motivos. En este sentido su importancia radica en autorizar que el organismo de una persona esté en buen funcionamiento para que pueda realizar sus actividades diarias.¹

La OMS refirió, los usos alimenticios correctos pueden mejorar la producción de los empleados hasta un 20%, ya que un individuo que se encuentra bien alimentada será más accesible a un trabajo mejor, porque tendrá beneficio laboral, aporte de vitalidad y nutrientes, y se encontrará con mayor bienestar físico y mental.²

Los choferes de Huaraz consumen alimentos relacionados con las calorías, el 95% ingiere calorías en exceso, el 90% consume demasiados carbohidratos y lípidos en macronutrientes, y el consumo de ácidos grasos saturados llega a 83. % Y déficit son el 83% y el 99% del consumo de ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados respectivamente, lo que provoca que los conductores tengan sobrepeso, obesidad y padezcan enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y la práctica. Los hábitos alimenticios poco saludables pueden afectar la salud y el estado nutricional de los conductores.³

El estrés inducido por la conducción de automóviles tiene un gran impacto significativo en la salud de las personas tanto a corto como a largo plazo. Estudios sobre el estrés han demostrado cómo la exposición diaria a la congestión del tráfico puede erosionar la salud mental.⁴

Debido a las horas de trabajo más inadecuadas y las condiciones laborales desfavorables, los trabajadores están bajo una gran presión. Una de las áreas más estresadas son las dedicadas al servicio al cliente, el transporte público, los individuos que trabajan muchas horas y los clientes con alto nivel de agresividad.⁵

Por ello, las condiciones laborales pueden afectar la salud de los choferes. La duración de la jornada laboral, los riesgos viales, los peligros personales y las bajas remuneraciones son factores que aumentan la probabilidad de estrés. Por lo tanto, muchas enfermedades pueden estar asociadas al estrés.⁶

Es por ello que se formuló la siguiente pregunta: ¿Existe relación hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019?

Las noticias actualmente muestran incidencias en que a nivel mundial existen altas cifras sobre el estrés, sin embargo, hay trabajadores que saben sobrellevar el estrés. Resulta que las investigaciones dicen, cuando existe un equilibrio adecuado de los nutrientes, el estrés no tendrá un efecto mayor en la persona provocando un daño físicamente; a diferencia de las personas que llevan una alimentación pobre de nutrientes donde existirá mayor golpe de estrés, provocando una aparición de enfermedades por consecuencia del estrés como el sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer entre otras enfermedades. Es por ello que, la intención de esta investigación es encontrar si verdaderamente en la sociedad peruana hay relación de hábitos alimentario con el estrés, especialmente en los choferes, porque he visto que por el horario que tienen, hasta se alimentan de lo que puedan encontrar en el recorrido de sus rutas o a veces también no consumen alimentos hasta llegar a casa y quiero saber hasta cuanto afecta en la salud de los choferes y hay oportunidad de ayudarles, se estaría mejorando la prevención del conglomerado de patologías asociadas al estrés y también servirá como ayuda para diversos estudios.

El objetivo general del presente estudio es determinar la relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019. Y como objetivos específicos se consideró, Analizar hábitos alimentarios de los choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019 e Identificar el estrés laboral de los choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

Como hipótesis de la investigación se plantearon las siguientes hipótesis; Hipótesis alternativa (H_1): Los hábitos alimentarios se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019, y la Hipótesis Nula (H_0): Los hábitos alimentarios no se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

Manzano⁷, en Perú en el año 2018, realizó una investigación respecto al estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, donde se evaluó a 150 trabajadores adultos, los resultados mostraron que el estrés laboral de los participantes fue, 93,3% (empleados activos) y 94,7%; también proporcionaron buenos hábitos alimentarios al personal administrativo, 72% y 66,7%; al final, 44% Los empleados operativos tienen sobrepeso, mientras que el 60% de los trabajadores administrativos tienen un IMC normal. La conclusión es que la presión laboral y los hábitos alimentarios del personal administrativo inciden en su estado nutricional, pero no en los trabajadores operativos, sin embargo, los niveles de presión de ambos colectivos son bajos y sus hábitos alimentarios también muy adecuados. Por tanto, un entorno de trabajo saludable puede tener un impacto positivo en su salud.

Bilbao⁸, en Perú en el año 2017, concreto una investigación relacionada a la prevención del estrés y el sedentarismo en choferes, tomando un grupo de choferes de transporte público urbano de la empresa de transporte "ETMOSA" San Martín de Porres, las herramientas utilizadas son entrevistas semiestructuradas y observación de los participantes, el análisis es a través de entrevistas. Los datos obtenidos se triangulan. Resultó que los conductores programaban consultas médicas porque les preocupaba estar enfermos, pero no asistían; el tráfico les presiona; quienes no realizan ejercicio físico diario; tocan bocinas sin motivo alguno. Suelen trabajar de forma ininterrumpida más de 18 horas, se duermen mientras conducen, el conductor no fija un horario para comer, se sientan mucho tiempo y no tienen tiempo para descansar. Al final, se llegó a la conclusión de que la causa del sedentarismo es la situación que enfrentan los conductores todos los días, teniendo como efecto la rutinización y conflictos nutricionales.

Coto⁹, en Costa Rica en el año 2017, propuso una investigación titulado la relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios y el síndrome de burnout en docentes que trabajan en el Liceo Elías Leiva Quiros, El Guarco, Cartago, donde

fueron incluidos los todos los docentes que aceptaron participar en la investigación, se tomó el peso, la talla, la circunferencia de cintura y que además completaron los cuestionarios de datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y el inventario de Burnout de Maslach, como resultado, un total de 69 maestros (en su mayoría entre 31 y 50 años) estaban casados (58.0%), el 72.5% de aquellos con 11 a 20 años de experiencia, que imparten niveles. Según el estado nutricional del IMC, el 44,2% de las mujeres son normales y el 37,2%. Según la interpretación de la cintura, no hay peligro, 37,2% de tener sobrepeso, y el riesgo se incrementa significativamente en un 16%, mientras que la mayoría de los hombres tienen sobrepeso (42,3%) y ningún riesgo (26,9%), seguido de es el 30,8% y el 15,4% de riesgo de obesidad tipo I los que aumentan significativamente. Tienen buenos hábitos alimentarios regulares y la frecuencia de ciertos alimentos no cumple con las 13 recomendaciones diarias. El 23,1% de los docentes padece síndrome de burnout, el 21,6% de ellos ocupa un nivel alto, la mayoría son mujeres (15,8%) y solo un docente se encuentra en un nivel medio. Por último, no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los docentes y el síndrome de agotamiento.

Santana¹⁰, en México en el año 2016, investigó sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, donde los hallazgos de 8 bases de datos científicas y un motor de búsqueda académico en internet, se ha realizado una revisión sistemática de estudios recientes sobre la relación entre el estrés laboral y las conductas alimentarias y la obesidad. El estudio encontró que el 50% de los artículos informaron una correlación positiva entre el estrés laboral y el índice de masa corporal, mientras que el 33% informó que cuanto mayor es la presión, mayor es el riesgo de cambios de hábitos alimentarios, lo que refleja en consideraciones de obesidad o sobrepeso. En cuanto a las graves consecuencias del estrés laboral y las conductas alimentarias en la población trabajadora y la sociedad, estos hallazgos aportan conclusiones para profundizar la correlación entre estrés laboral y conductas alimentarias.

Los hábitos alimentarios principalmente son creencias y tradiciones, en respuesta a los estilos de vida y también se forman durante la existencia que pueden reforzarse en el ámbito social.¹¹

Los malos hábitos alimentarios pueden provocar algún daño en el organismo, que a su vez pueden ser irreversible e irreparables para nuestra salud que la etiología principal es la elevada ingesta de grasas saturadas y colesterol.¹²

La ingesta de comidas con alto contenido de grasas y el contenido de azúcar puede promover la somnolencia diurna excesiva. El efecto de la ingesta de carbohidratos para promover la somnolencia se produce debido a la producción de serotonina, potenciado por comidas ricas en este nutriente. Un estudio mostró que un mayor consumo de carbohidratos en comparación con otros macronutrientes, como los lípidos, se asoció con una mayor somnolencia, por lo cual los horarios de trabajo establecidos por el trabajo nocturno provocan somnolencia y trastornos del sueño al tiempo que aumentan el riesgo de accidentes.¹³

Por ello se debe aplicar un correcto hábito alimenticio, donde exista el consumo de frutas, verduras, mucha agua, realizar ejercicios, respetando el tiempo para comer y una dieta justa son todos necesarios, porque la alimentación es muy importante para la sociedad.¹⁴

Así mismo existen factores que afectan los hábitos alimentarios: donde el factor que viene influyendo es la parte cultural y religión, porque muchas personas vienen de diferentes lugares del país donde sus costumbres ya están plasmadas en ellos. Los siguientes factores son: factores culturales donde la civilización es estilo de vida genuino de un cuerpo de individuos que es casi siempre de la misma naturalidad o natales de una comunidad; factores religiosos es la creencia que influye en los usos nutritivos de diferentes países. Por ejemplo, la totalidad de hindúes no consumen vacuno y en la vida prueban alimento alguno de origen animal, a excepción de la leche y géneros lácticos, dado que su creencia les prohíbe arrancar la energía a un animal; factores sociales es grupos sociales (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) usualmente sirven comidas dependiendo los gustos del grupo; factores psicológicos, el individuo requiere de información por el gusto, los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Uno de los puntos que debemos tener en cuenta es el tipo de trabajo a la cual pertenecemos, según el gasto energético; trabajadores sedentarios, tenemos a los administradores, ascensoristas, guardianes, choferes, otros). Para este grupo se debe tener en cuenta que debe recibir la cantidad necesaria de nutrientes, la cual no le provoque

por abuso de calorías; trabajadores con acción física intensa (ocupaciones rurales, de limpieza y mantenimiento, otros), en este acontecimiento el trabajador debe recaudar suficiente requerimiento calórico para cubrir las necesidades compensando el gasto energético y así evitar las carencias nutritivas; trabajadores con dedicación laboral psíquica (puestos de responsabilidad: jefes, directores, docentes, investigadores) es necesario que la alimentación contenga suficiente nutrientes para el buen funcionamiento y rendimiento del sistema nervioso, como algunas Vitaminas del Grupo B, Vitamina E, Minerales como ser K y Mg, Oligoelementos (Fe, Zinc). Esto mejora la concentración, la memoria, el beneficio intelectual y la condición espiritual.¹⁵

El estrés es un problema por respuesta automática ante cualquier situación que perciba como; exigencias y presiones laborales, y que ponen a demostrar su técnica para soportar la situación. Para esto se debe incluir la valoración permanente de los casos para la vitalidad, el suministro y capacitación ajustada en materia de vitalidad, y la disponibilidad de organizaciones y asignar prácticas institucionales de soporte que promuevan la salud.¹⁶

Por un lado, el síndrome de burnout y síntomas psicósomáticos (fatiga, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, pérdida de peso y dolor), síntomas psicoemocionales (como concentración y concentración, irritabilidad, autoestima, ansiedad y síntomas conductuales, como tendencia a abusar de sedantes), Alcohol y otras drogas, y en general pueden afectar a trabajadores y todo el sistema socio-sanitario.¹⁷

Las etapas del estrés mayormente no sobrevienen de manera inesperada, por ejemplo, en cuanto a la etapa de emergencia, constituye el apercibimiento claro de la concurrencia de un agente agobiante, cuando hay abuso de trabajo o estudio, esta faceta puede enfrentar y dirigir esto de la mejor manera posible; la segunda etapa, denominada de tolerancia. Intenta permanecer enfrentado la situación, sin embargo, su eficacia tiene límite; la etapa terminal del estrés, se califica por la fatiga, la ansiedad y la depresión, también pueden surgir simultáneamente y va junto de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.¹⁸

Los síntomas del estrés es el riesgo de problemas de salud que son altos y abarcan un problema grande de enfermedades. Por lo tanto, existen servicios sanitarios, médicos y trabajadores que advierten los problemas de vitalidad a los que nos podemos oponer si padecemos estrés laboral. Existen diferentes síntomas en el estrés que son: Los síntomas físicos donde es alteración cardiovasculares, alteración respiratoria, alteración inmunológica, alteración gastrointestinales, alteración dermatológicos, alteración musculares, alteración sexuales, alteración del sueño; Los síntomas psicológicos es el aumento de Irritabilidad, ansiedad y nerviosismo presencia de pensamientos negativos, dificultades de concentración y falta de motivación; los síntomas conductuales es el mayor número de actuaciones impulsivas y temerarias, Aumento o reducción de la ingesta de bocados o dieta poco mesurada, el progreso del consumo de estimulantes o sustancias tranquilizantes (café, tabaco, alcohol), Disminución de edad y energía íntima, Disminución en el rendimiento de las actividades a efectuar y también existen consecuencias psíquicas que es el impacto psicológico negativo, por el estrés laboral se encuentran: preocupación no controlada, ineptitud para aceptar decisiones, sensación de confusión, ineficacia para concentrarse, dificultad de proseguir la atención, emociones incontroladas y mayor susceptibilidad a padecer accidentes al consumo de tóxicos. El abandono a estos problemas, pueden desequilibrar la parte psicológica asociados al estrés. Dentro de los más frecuentes están: alteraciones del sueño, alteraciones de ansiedad, fobias, alteraciones afectivas, alteraciones de alimentación, alteraciones de la personalidad.¹⁹

Finalmente, las consecuencias organizativas son los efectos negativos por estrés laboral donde perjudican al habitante, también ocasionan un daño a través del ámbito laboral, perjudicando en las relaciones interpersonales como también el incremento y la abundancia donde aparecen enfermedades, ausentismo laboral, incremento de los accidentes o hasta a la ineptitud laboral.²⁰

En la fisiología el estrés y el síndrome de adaptación general son algunos de los aspectos fisiológicos del tratamiento, porque también son conceptos clásicos. El análisis del estrés se divide en tres etapas: el tálamo recibe el factor estresante y filtra la información sensorial, y luego programa la respuesta al estrés, de modo que

la corteza prefrontal (que involucra decisiones, la atención, la memoria a corto plazo) y el sistema límbico por un análisis semejante entre la nueva realidad y los "recuerdos": la respuesta se basará en la experiencia, y finalmente la activación de la respuesta biológica (a través de la amígdala [memoria emocional] y el hipocampo [memoria dominante]). esta respuesta desempeña un papel en el complejo hipotálamo- hipofisiario, justamente como la alineación reticular y el locus coeruleus. las indicaciones generales también se dividen en tres etapas, la primera etapa es la etapa de alerta. el hipotálamo estimula la glándula suprarrenal (en su médula) para que secrete adrenalina en respuesta a factores estresantes, cuyo propósito es proporcionar energía en situaciones de emergencia. Entonces, el cuerpo producirá una serie de reacciones, como aumento de la frecuencia cardíaca, vasodilatación, aumento del estado de alerta (también causado por la noradrenalina [NA]), la segunda etapa es la defensa (o resistencia), es decir, solo cuando el estrés persiste solo activo. Las glándulas suprarrenales (en la zona de sujeción) secretarán la segunda hormona, el cortisol. Esta vez, su función es mantener constante el nivel de azúcar en sangre para nutrir los músculos, el corazón y el cerebro. Por un lado, la adrenalina aporta energía impulsiva. Por otro lado, el cortisol puede asegurar la renovación de reservas. Esta es la etapa de resistencia, y el organismo debe "aguantar", si la situación persiste y se acompaña de cambios hormonales crónicos (con consecuencias orgánicas y psíquicas), entonces se debe establecer un estado de agotamiento (o relajación). Si la situación dura más, el cuerpo puede sentirse abrumado o incluso exhausto. ²¹

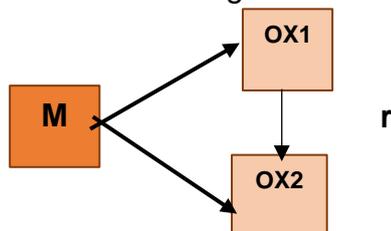
III.METODOLOGÍA

3.1. Tipo de Investigación: El presente estudio es un tipo de investigación básica, de corte transversal.

Diseño de Investigación:

El estudio de investigación es de diseño descriptivo Correlacional.

El presente diseño se graficará de la siguiente manera:



M = 42 choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., 2019.

OX₁ = Variable independiente, Hábitos Alimentarios

OX₂ = Variable dependiente, El Estrés Laboral

r = Relación entre las dos variables

3.2. Operacionalización de Variables:

Variable 1: hábitos alimentarios

Definición conceptual: Son de creencias y tradiciones, en respuesta a los estilos de vida y también se forman durante la existencia, pueden reforzarse en el ámbito social.¹¹

Definición operacional: Se utilizó el “cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos”²²

Indicadores:

→ No Saludable: 0 – 20 puntos

→ Saludable: 21 - 40 puntos

● **Escala de medición:** nominal

Variable 2: El estrés laboral

Definición conceptual: Es un problema por respuesta ante cualquier situación que muestre como; exigencias y presiones laborales, y que ponen a demostrar su técnica para soportar la situación.¹⁶

Definición operacional: Se evaluó a través de un cuestionario para el estrés laboral tomado y adaptado del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social)²³

Indicadores:

- ✓ No presenta estrés: 12-36 puntos
- ✓ Presenta estrés: 37-72 puntos
- **Escala de medición:** Cualitativa nominal

3.3. Población y muestra, selección de la unidad de análisis.

Población: Choferes que trabajan en la Empresa de Transportes Salaverry S. A. que hacen un total de 42 participantes del año 2019.

Muestra: 42 choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A del año 2019.

Unidad de Análisis: Cada chofer de la Empresa de Transportes Salaverry S.A. que cumplan los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión:

- ✓ Choferes que tengan 25 – 60 años de edad.
- ✓ Choferes que trabajan activamente en la Empresa.
- ✓ Choferes que acepten voluntariamente su participación en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- ✓ Choferes que trabajan 2 días a la semana (sábados y Domingos)
- ✓ Choferes que tengan menos de 1 año de antigüedad manejando.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizó la técnica de recolección de datos a través del instrumento que fue un cuestionario para la evaluación de los hábitos alimentarios. **(Anexo 2)** y el otro instrumento fue igual un cuestionario que sirvió para evaluar el estrés de los choferes. **(Anexo 3)**

3.4.1. Instrumento

Se empleó el cuestionario “Frecuencia alimentaria” que estuvo conformado por 10 preguntas cerradas donde mencionan, cuantas veces consumen durante la semana; carnes, frutas, lácteos, cereales, leguminosas, bebidas (café, gaseosas), frituras, embutidos (hot dog, salchicha, jamón, etc), productos de pastelería y el consumo de bebidas alcohólicas. y para poder identificar la relación del estudio se empleó el cuestionario del estrés laboral propuesto por 12 preguntas cerradas lo cual mencionaba la frecuencia que manifestaba el chofer como la dificultad que tenía para dormir, dolor de cabeza, cansancio extremo, tendencia de comer, beber o fumar, bajo de interés sexual, sensación de ahogo, bajo apetito, temblores musculares, levantarse por la mañana con tensión y tendencias de sudar o palpitaciones.

3.4.2. Validez

El cuestionario ha sido validado por 3 profesionales investigadores de la carrera de Psicología; se obtuvo como validez de contenido (IVC), un valor de 1, para interpretar podemos tomar el criterio de Davis (1992)²⁴, quien nos dice que el índice obtenido tiene que ser superior a 0,80 para definir el conjunto de ítems como adecuado y para el cuestionario de frecuencia alimentaria la validación del instrumento de investigación se realizó mediante un juicio de expertos, donde participaron 3 profesionales nutricionistas, docentes de la Universidad César Vallejo donde se obtuvo IVC de 0,92.

3.4.3. Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario, se determinó mediante la prueba del Alfa de Cronbach, considerando un piloto de 15 choferes, quienes además no fueron parte del estudio, siendo el valor de 0.92 para los 12 ítems del test- cuestionario. Para interpretar podemos tomar el criterio de Devellis (1991), quien nos dice que el índice obtenido tiene apreciación Excelente.²⁵

Para determinar la confiabilidad del instrumento hábitos alimentarios se hizo una prueba piloto en la cual se encuestó a quince personas adultos mayores los cuales

no forman parte de la muestra, luego se pasaron los datos al Excel para determinar el alfa de Cronbach obteniéndose como resultado 0.72, lo cual indica que la encuesta aplicada es confiable.

3.5. Procedimiento

El presente estudio se realizó en los conductores de la empresa de transportes Salaverry, ubicados en el distrito de El Porvenir en la ciudad de Trujillo, se hizo el conocimiento del lugar y se realizó las coordinaciones con el gerente de la Empresa de Transportes Salaverry, se pidió la autorización para poder realizar el estudio con los choferes de manera voluntaria.

En la siguiente visita se comenzó a evaluar a los choferes que fueron de lunes a viernes en horario de 3:30pm a 4:30pm, donde primeramente se procedió a explicar y a entregar a cada chofer las hojas del consentimiento informado de acuerdo al horario de los choferes y se les orientó en relación al objetivo del estudio, se presentó el consentimiento informado, luego se procedió a firmar y poner huella para que todo sea correcto, finalmente se aplicó el cuestionario “frecuencia alimentaria” para la evaluación de alimentos saludables y no saludables, luego se evaluó el estrés a través de un cuestionario del instituto Mexicano del seguro social²² que fue adaptado por especialistas propuestos psicosomáticos de México y modificado por profesionales psicólogos del Perú para evaluar la situación de estrés de los choferes donde existían preguntas cerradas que sirvió para poder identificar el nivel de estrés, para ello se tomó de tiempo de 10 a 15 minutos aproximadamente, finalmente se les agradeció por el tiempo y por la participación del estudio.

3.6. Métodos de análisis de datos

Para el análisis estadístico de las variables se usó el software SPSS versión 26, empleando la prueba estadística Chi Cuadrado para determinar la relación entre hábitos alimentarios (variable independiente) y estrés laboral (variable dependiente) con un nivel de significancia del 0,05.

3.7. Aspectos éticos

De acuerdo con la Ley No. 29733, la Ley No. 29414 y la Declaración de Helsinki de 1975 en su edición revisada de 2008 y los principios establecidos por la Resolución No. 008430 del 4 de octubre de 1993: Capítulo 1 de "Investigación en humanos" (en investigación con humanos Con base en la ética, en su artículo 5), se señala que toda investigación que involucre a seres humanos como entidades de investigación debe ser completamente confidencial, respetar y proteger sus derechos y su integridad y felicidad. Se tuvo que elaborar un documento de consentimiento informado (**anexo 4**), con la finalidad de que el participante entienda de qué se trata el tema, de qué manera se va realizar la investigación para la obtención de datos, etc. Estuvo conformado por cuatro partes, la primera la presentación que incluía el nombre del investigador, el título del trabajo de investigación, el objetivo y de una información breve de los que se va a realizar; la segunda parte se refiere a la elección del participante, pues aquí se solicitó la participación voluntaria de cada chofer respetando su privacidad y la certeza de no dañar su integridad física ni moral; la tercera parte se da detalles que el trabajo está siendo monitorizado por un asesor de la universidad como aval indicando que la investigación tiene seriedad; y finalmente la firma de consentimiento, que incluía nombre, DNI, fecha, firma y huella digital.

IV. RESULTADOS

Tabla 1 Relación de hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.

Estrés	Hábitos alimentarios						Significancia (p)
	Saludables		No saludables		TOTAL		
	n	%	n	%	N	%	
presenta	1	2.4	16	38.1	17	40.5	0.0027*
no presenta	14	33.3	11	26.2	25	59.5	
Total	15	36	27	64	42	100	

Prueba de Chi cuadrado; $p < 0.01$; altamente significativo.

Interpretación: Como p es menor que 0.05 ($p = 0,0027$), se acepta la hipótesis alternativa (H1: Hábitos Alimentarios se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019); y se rechaza la hipótesis nula (Hábitos Alimentarios no se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019) además, según en el cuadro se observa que el 38.1% de choferes presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios no son saludables, el 33.3% no presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios son saludables, el 26.2% no presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios no son saludables, finalmente el 2.4% restante presentó estrés y a su vez sus hábitos alimentarios son saludables.

Tabla 2 Hábitos alimentarios de los choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.

Hábitos Alimentarios	Choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A	
	n	%
Saludable	15	36
No Saludable	27	64
TOTAL	42	100

Interpretación: El 64% de choferes evaluados presentaron hábitos alimentarios no saludables y el 36% restante presentó hábitos alimentarios saludables.

Tabla 3 Estrés laboral según edad en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.

Estrés laboral	Edad de los Choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A Trujillo							
	25-35 años		36-45 años		46-60 años		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
No Presenta	19	45.2	10	23.8	2	4.7	31	73.7
Presenta	1	2.3	3	7.1	7	16.6	11	26
TOTAL	20	47.5	13	30.9	9	21.3	42	100

Interpretación: Las edades comprendidas entre 25 a 35 años, 36 a 45 años y 46 a 60 años se observaron que presentaron estrés laboral en 2.3%; 7,1% y 16.6%.

V. DISCUSIÓN

Los malos hábitos alimentarios pueden provocar algún daño (dolores de estómago, acidez, estreñimiento, sobrepeso, obesidad, diabetes, etc.), que a su vez pueden ser irreversible e irreparables para la salud, debido que la etiología principal es la elevada ingesta de grasas saturadas y colesterol.¹²

En la tabla 1 muestra que el 38.1% de choferes evaluados presentaron estrés, pero sus hábitos alimentarios no son saludables, el 2.4% presentaron estrés, pero sus hábitos alimentarios son saludables, el 33.3% no presentaron estrés, pero sus hábitos alimentarios son saludables, finalmente el 26.2% no presentaron estrés, pero sus hábitos alimentarios no son saludables. Asimismo, de acuerdo al trabajo realizado se encontró que hubo asociación estadística entre los hábitos alimentarios y el estrés laboral siendo el valor de p menor 0.05 ($p= 0,0027$). Esto hace indicar en un estudio similar realizado en Perú donde los choferes enfrentan una situación de estrés. Estar sentado durante mucho tiempo todos los días conduce a la rutina diaria y a problemas nutricionales, lo que lleva a padecer enfermedades crónicas en el futuro.⁸

Los factores estresantes que pueden llevar a dañar la salud mental en los choferes son: el ruido diario del claxon, el tráfico, las exigencias de los usuarios, el tiempo limitado que tienen por recorrer cada ruta, el no descansar bien, estar presionado por gastos familiares y además va relacionado con los malos hábitos alimentarios, como consumo de bebidas alcohólicas, consumo excesivo de harinas, falta de verduras y frutas, el consumo de comidas chatarra y la falta de actividad física. Además, en el estudio menciona que los choferes presentan estrés por tener una vida sedentaria y llegan tener síntomas de ansiedad por el cansancio mental que tienen todos los días al trabajar más de 8 horas, y mayormente consumen una gran proporción de alimentos que contienen grasa, por lo cual también son fumadores y alcohólicos, debido a esta situación hace indicar con otros estudios similares proveniente de California donde revelaron posibles asociaciones con indicadores de psicología ocupacional y de sus comportamientos alimentarios donde tenían solo 1 hora para cocinar y consumir sus alimentos, mayormente se mantenían

alertas con la cafeína, porque trabajaban 11 horas al día y dormían menos de 7 horas. fue importante la investigación para abordar las limitaciones de riesgo en los conductores de autobús mejorando sus condiciones laborales y promoviendo su salud mental.^{26,27}

En un estudio realizado en China se ha demostrado que el comer en exceso por la noche, presenta cansancio al día siguiente, porque la persona no tendrá una buena calidad de sueño y son factores estresantes diarios relaciones en el trabajo, es decir condicionando una situación de estrés.²⁸

En la tabla 2 se observa que el 64% de choferes presentaron hábitos alimentarios no saludables, según un estudio constató que los trabajadores nocturnos tuvieron una mayor prevalencia y riesgo de sobrepeso / obesidad que los trabajadores diurnos, donde Tibiletti, Thomazetto, Lemos mencionan que los trabajadores nocturnos también presentaron una mayor proporción de ingestas inapropiadas de grupos de alimentos en comparación con los trabajadores diurnos, porque los choferes que trabajan en el día no consumen algún energizante o sustancia para que puedan mantenerse despiertos, a diferencia de los trabajadores nocturnos, aunque ambos grupos consumían dietas pobres en vitaminas y minerales.²⁹ El estudio mostró que los hábitos se vieron reflejados en ver qué alimentos consumen cada chofer y en la cantidad que consumen ciertos alimentos, lo cual algunos resultaron con peso muy elevado, lo cual indica hábitos alimentarios como no saludable.

Según un estudio similar mencionan que los trabajadores por turnos mostraron cambios en sus estilos de comer, no comieron más comidas en horarios establecidos. También muestran un mayor consumo de alimentos poco saludables como grasas saturadas y refrescos.³⁰ Existe un estudio donde describen que los conductores apuntan a una pérdida de calidad de vida por sus hábitos alimentarios, porque no tienen buenas condiciones físicas y la vida de los conductores es sedentario por sus mismos hábitos que ellos muestran, donde 43% de consumo de alimentos procesados, 22% consume alimentos preferiblemente fritos, 88%

consumió sal como condimento, 22% de sal agregada a los alimentos preparados, El 69% comía en restaurantes y de 3 a 4 comidas al día (57%).³¹

Es importante mencionar que el asesoramiento a los choferes, en relación alimentación saludable en través de las harinas, se vio la frecuencia del consumo de vegetales y poca cantidad de alimentos harinas refinadas, mejoraron su comportamiento también mejoró en cada conductor que fue gracias a la dedicación y tiempo de los familiares.^{32,33,34}

En la tabla 3 se mostró que las edades comprendidas entre 25 a 35 años, 36 a 45 años y 46 a 60 años se observaron que presentaron estrés laboral en 2.3%; 7,1% y 16.6%. Los resultados de la investigación presentada es similares a un estudio realizado en china por Ge Y, Jiang C, Qu W, donde los conductores mostraron que el estrés percibido es un factor importante que puede afectar el comportamiento de conducción de las personas.³⁵

Otro estudio similar los operadores de transporte tienen problemas a la conducción, junto con su alto kilometraje que pueden aumentar la ocurrencia de resultados de seguridad negativos como accidentes de tráfico, a menudo precedidos por conductas de riesgo en la carretera.³⁶ Asimismo estudio menciona todo tipo de trabajo existe estrés, pero los más afectados, son los choferes de microbuses que trabajan muchas horas sentados y sus recorridos son largos y viven presionados al transporte público.³⁷

Por ello un libro menciona que el bienestar de los conductores supera sus límites físicos, porque también aceptan otros trabajos adicionales por beneficio económico o necesidad de la empresa sin pensar que tienen el riesgo de contraer enfermedades de salud mental y prácticamente ignoran su necesidad de descansar y cada vez empeora su estrés por la fuerza laboral^{38,39}

Asimismo, un estudio de Mohsen y Hakim mencionaron que el estrés se va complicando dependiendo el ajuste de edad y otros factores de riesgo que están asociados con el estrés laboral, y se mencionó que en estos conductores del estudio presentaron sobrepeso/obesidad e hipertensión.⁴⁰

Finalmente, como se apreció los últimos resultados, las personas que se estresan más son los que tienen entre 46 a 60 años, porque son los que tienen más

problemas familiares y gastos.⁴¹ Por lo tanto un estudio similar se mencionó que los problemas de salud puede sufrir pérdidas económicas sobre todo >40 años, por eso advierten que los conductores deben ser educados en el uso nocivo del tabaco, alcohol, hábitos alimentarios e inclusive en su postura de sentarse o de lo contrario la tendencia que padecen los conductores pueden ser grave conforme la edad aumente exponencialmente, porque el estrés va afectando con más fuerza en ellos.⁴²

VI. CONCLUSIONES

1. Se encontró relación entre hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de transportes Salaverry S.A, Trujillo 2019.
2. El 64% de los choferes de transportes Salaverry, no presentan hábitos saludables.
3. El 16.6% que tiene entre 46 a 60 años de los choferes de transportes Salaverry, presentan estrés a diferencia de las demás edades que no presentan mucho estrés.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar investigaciones que sean a gran escala, donde sea más compleja la investigación añadiendo, la evaluación antropométrica (peso, talla, IMC, perímetro abdominal y circunferencia braquial), exámenes bioquímicos (perfil lipídico, prueba de glucosa, perfil hepático) y la medición de la presión arterial con la finalidad de determinar un diagnóstico nutricional (delgadez, normal, sobrepeso u obesidad) y diagnóstico médico (diabetes, hipertensión arterial y enfermedades hepáticas).
2. Sería importante que existan comedores saludables en empresas de transportes, donde permitan mejorar y prevenir las enfermedades (anemia, diabetes, obesidad y enfermedades al sistema nervioso) en los choferes.
3. Es recomendable que un equipo de salud pueda dar capacitaciones sobre la nutrición y la salud mental para poder ayudar el bienestar en los choferes.

REFERENCIAS

1. Pinillos E, Saavedra M. Riesgo de Diabetes Mellitus en personas adultas de la empresa de transportes El Cortijo - Trujillo 2018. Universidad Nacional De Trujillo; 2018.
2. Torres-Zapata A, Solis-Cardouwer O, Rodríguez-Rosas C, Moguel-Ceballos J, Zapata-Gerónimo D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horiz. sanitario [revista en la Internet]. 2017.Dic [citado 2020 Sep 13] ; 16(3): 183-190
3. 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. Universidad Nacional del Altiplano; 2016.
4. Affani A, Bernardini R, Piras A, Rinaldo R, Zontone P. Driver's Stress Detection using Skin Potential Response Signals. Measurement; 2018.
5. Tapia G. Estrés laboral y resiliencia en choferes de una empresa de transportes interprovincial del distrito de Santa Anita. Universidad Cesar Vallejo; 2017.
6. Ledesma R, Poó F, Úngaro J, López S, Cirese A, Enev A. et al . Trabajo y Salud en Conductores de taxis. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Ago [citado 2020 Sep 14]; 19(59): 113-119.
7. Manzano J. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. Revista Científica de Ciencias de la Salud. 2019;12(2):57.
8. Bilbao DM. Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes "ETMOSA" Distrito San Martín Lima 2017. Universidad Cesar Vallejo; 2017.
9. Coto D. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios y el síndrome de Burnout en profesores que trabajan en el Liceo Elías Leiva Quiros, El Guarco, Cartago, 2017. Universidad Hispoamericana; 2017.
10. Santana S. Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. Revista Mexicana de transtornos alimentarios. 2016;135-6.
11. Shirley B. Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral. Rioja – Perú. Instituto universitario de ciencias de la salud; 2016.

12. Ferrari V, Gómez M, Henríquez L. El estrés laboral y malos hábitos alimentarios en relación al síndrome de intestino irritable. Santiago- Chile. Universidad UCINF;2015.
13. Andressa M, Ligia M, Morena C. Prudent diet is associated with low sleepiness among short-haul truck drivers. nutrition magazine of the university of Sao Paulo. November of the 2018;4.
14. Gonzales M. Cultura alimentaria y su influencia en la productividad laboral de los trabajadores de la I.E. 86045 César Vallejo. Huaraz- Perú. Escuela posgrado universidad Cesar Vallejo; 2017.
15. Mendoza C, Silva L. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la universidad nacional de San Martín- Tarapoto; mayo- noviembre 2018. Ciencia de la salud; 2019.
16. Flores S, Ruíz A. Burnout en profesionales de la salud y personal administrativo en una unidad médica de primer nivel. 2018; 28:63.
17. Navinés M, Olivé V, Valdés M. Work-related stress: Implications for physical and mental health. Medicina Clínica; 2015.
18. Alarcón B, Cedeño R, Ormaza M. Estrés y depresión en detenidos por primera vez: centro de detención provisional de portoviejo. Ecuador: Ciencia; 2017.
19. Yamali H. Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral del profesional de enfermería en los servicios de emergencia y unidad de cuidados intensivos del Hospital Regional Manuel Nuñez Butrón. Universidad nacional del Antiplano. Puno;2016.
20. Guía para el estrés causas, consecuencias y prevención [Internet]. ISSSTE; 2016 [citado 14 septiembre 2020]. Disponible en: <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>.
21. Villegas C. Estrés y síndrome de burnout en relación a los diversos trastornos órgano-específicos en personal médico del hospital regional docente de Cajamarca. Perú: Medicina Humana; 2017.
22. Cruzado W, Díaz A. Hábitos alimentarios en relación al estado nutricional en adultos mayores del centro del adulto mayor salud – Trujillo. Julio – Octubre 2018. Disponible en:

https://drive.google.com/file/d/1eI6_n6mZx9DorjsB_OIZHdoiKj_eQCw4/view?usp=sharing.

23. Instituto Mexicano del Seguro Social. Test de estrés laboral. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>.
24. Meza J. Criterios de análisis de la calidad en el sistema escolar y sus dimensiones; 2018.
25. Mendoza J. and Garza J. La medición en el proceso de investigación científica: Evaluación de validez de contenido y confiabilidad (Measurement in the scientific research process: Content validity and reliability evaluation). Innovaciones de negocios ;2009: 17-32.
26. Neesha M. Psychological Occupational Strain and its Association with Cardiovascular Risk Factors in Bus Drivers [In Environmental Health Sciences]. Universidad De California, Irvine; 2019.
27. Hege A, Michael KL, Apostolopoulos, Sevil Sönmez. Occupational health disparities among U.S. long-haul truck drivers: the influence of work organization and sleep on cardiovascular and metabolic disease risk. PLoS One 2018 11;13(11).
28. Liu Y, Song Y, Koopmann J, Wang M, Chang C, Shi J. Eating Your Feelings Testing a Model of Employees' Work-Related Stressors, Sleep Quality, and Unhealthy Eating [science]. 2017.
29. Tibiletti L, Thomazetto L, Waterhouse J, Lemos S, Mota M, Aparecida C. Nutritional status and eating habits of bus drivers during the day and night [Informa Healthcare]. Chronobiology International; 2014.
30. Souza R, Sarmiento R, De Almeida J, Canuto R. The effect of shift work on eating habits: a systematic review. Scand J Work Environ Health; 2019.
31. Santos NO, Kawamoto LT, Junior, Cardoso H, Bonini LMdM. Health and working conditions of truck drivers in brazil. Independent Journal of Management & Production 2019 May;10(3):1036-1052.
32. Puhkala J, Kukkonen K, Aittasalo M, Mansikkamäki K, Partinen M, Hublin C, Kärmeniemi P, Sallinen M. Lifestyle counseling in overweight truck and bus drivers - Effects on dietary patterns and physical activity [Preventive Medicine]. 2016.

33. Brown D, Hagger M, Morrissey S, Hamilton K. Predicting fruit and vegetable consumption in long-haul heavy goods vehicle drivers: Application of a multi-theory, dual-phase model and the contribution of past behaviour [Appetite]. 2018.
34. Hamilton K, Vayro C, Schwarzer R. Social Cognitive Antecedents of Fruit and Vegetable Consumption in Truck Drivers: A Sequential Mediation Analysis. 2015.
35. Ge Y, Jiang C, Qu W, Du F, Sun X, Zhang K. The effect of stress and personality on dangerous driving behavior among Chinese drivers. Accident Analysis and prevention. 2014;73:34-40.
36. Montoro L, Useche S, Alonso F, Cendales B. Work Environment, Stress, and Driving Anger: A Structural Equation Model for Predicting Traffic Sanctions of Public Transport Drivers. Environmental Research and Public Health; 2018.
37. Lámbarry F, Trujillo M, Cumbres C. Stress from an administrative perspective in public transport drivers in Mexico City: Minibus and metrobus. 2016.
38. Bus driver fatigue and stress issues study [Internet]. 2001 [cited 2020 Dec 6]. (Tech brief (United States. Federal Motor Carrier Safety Administration)). Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsqpr&AN=edsqpr.000802341&lang=es&site=eds-live>
39. Akanksha R, Vikas K, Amrita S, Panna L. A cross-sectional study of prevalence of depression, anxiety and stress among professional cab drivers in New Delhi [Clinical report]. Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine; 2019.
40. Mohsen A, Hakim S. Workplace stress and its relation to cardiovascular disease risk factors among bus drivers in Egypt [World Health Organization]. Eastern Mediterranean Health Journal; 2019.
41. Useche S, Gomez V, Alonso F. Working conditions, job strain and traffic safety among three groups of public transport drivers [Safety and Health at Work]. 2018.
42. Pradeepkumar H, Sakthivel G, Shankar S. Prevalence of work related musculoskeletal disorders among occupational bus drivers of Karnataka, South India. Work. 2020;66(1):73.

ANEXOS

Matriz de Operacionalización de Variable

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional (¿Cómo se mide?)	Indicador	Escala de medición
Hábitos Alimentarios	Son de creencias y tradiciones, en respuesta a los estilos de vida y también se forman durante la existencia, pueden reforzarse en el centrocampista social.	Se utilizó el “cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos”.	1. No Saludable 0 – 20 puntos 2. Saludable 21 - 40 puntos	Nominal

<p>El Estrés Laboral</p>	<p>Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.</p>	<p>Se evaluará a través de un test de estrés laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No presenta estrés: 12-36 puntos • Presenta estrés: 37-72 puntos <p>El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)</p>	<p>Nominal</p>
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

CUESTIONARIO - ENCUESTA SOBRE FRECUENCIA ALIMENTARIA

NOMBRE:.....

... FECHA:

Estimada señora (sr.): El presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos mayores. De ante mano agradecemos su colaboración y apoyo.

INSTRUCCIONES: marcar con un aspa " X"

ITEMS	NUNC	CASI	A	CASI	SIEMPR
	A 0	NUNCA 1	VECE S 2	SIEMPR E 3	E 4
1.- Consume 2 porciones de carnes (pollo, pavita, pescado, huevos) y/o huevos diariamente.					
2.- Consume usted 3 frutas a mas al día.					
3.- Consume 2 productos lácteos al día (leche, queso, yogurt)					
4- Consume 3 porciones de cereales al día (trigo, avena, quinua, arroz)					
5.-Consume 3 porciones de leguminosas a la semana (frejoles, lentejas, arvejas, etc.)					

6.-Consume 3 veces a la semana bebidas como café, gaseosas.					
7.- Consume frituras diariamente (papas fritas, pollo frito, hamburguesas)					
8.- Consume embutidos 3 veces por semana (hot dog, salchicha, jamón, etc.)					
9.- Consume a diario productos de pastelería (queque, alfajores, pasteles, biscochos, etc.)					
10.- Consume a diario bebidas alcohólicas					
TOTAL					

CUESTIONARIO N° 01: ENCUESTA SOBRE FRECUENCIA ALIMENTARIA

NOMBRE: FECHA:

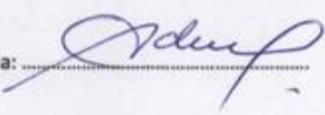
Estimada señora (sr.): El presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos mayores. De ante mano agradecemos su colaboración y apoyo.

INSTRUCCIONES: marcar con un aspa "X"

ITEMS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Consume 2 porciones de carnes pollo, pavita, pescado, huevos) y/o huevos diariamente.					
2.- Consume usted 3 frutas a más al día.					
3.- Consume 2 productos lácteos al día (leche, queso, yogurt)					
4.- Consume 3 porciones de cereales al día (trigo, avena, quinua, arroz)					
5.- Consume 3 porciones de leguminosas a la semana (frejoles, lentejas, arvejas, etc.)					
6.- Consume 3 veces a la semana bebidas como café, gaseosas.					
7.- Consume frituras diariamente (papas fritas, pollo frito, hamburguesas)					
8.- Consume embutidos 3 veces por semana (hot dog, salchicha, jamón, etc.)					
9.- Consume a diario productos de pastelería (queque, alfajores, pasteles, biscochos, etc.)					
10.- Consume a diario bebidas alcohólicas					

Validado por:

Nombre: Adrian G. Ojeda Tacunan N° colegiatura 2223

Firma: 

CUESTIONARIO N° 01: ENCUESTA SOBRE FRECUENCIA ALIMENTARIA

NOMBRE: FECHA:

Estimada señora (sr.): El presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos mayores. De ante mano agradecemos su colaboración y apoyo.

INSTRUCCIONES: marcar con un aspa "X"

ITEMS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Consume 2 porciones de carnes pollo, pavita, pescado, huevos) y/o huevos diariamente.					
2.- Consume usted 3 frutas a más al día.					
3.- Consume 2 productos lácteos al día (leche, queso, yogurt)					
4.- Consume 3 porciones de cereales al día (trigo, avena, quinua, arroz)					
5.- Consume 3 porciones de leguminosas a la semana (frejoles, lentejas, arvejas, etc.)					
6.- Consume 3 veces a la semana bebidas como café, gaseosas.					
7.- Consume frituras diariamente (papas fritas, pollo frito, hamburguesas)					
8.- Consume embutidos 3 veces por semana (hot dog, salchicha, jamón, etc.)					
9.- Consume a diario productos de pastelería (queque, alfajores, pasteles, biscochos, etc.)					
10.- Consume a diario bebidas alcohólicas					

Validado por:

Nombre: Dr. Néstor Rodríguez Murupana N° colegiatura 2400

Firma: 
 INSTITUCIÓN DE SALUD
 SERVICIOS DE SALUD
 N° 100

CUESTIONARIO N° 01: ENCUESTA SOBRE FRECUENCIA ALIMENTARIA

NOMBRE: FECHA:

Estimada señora (sr.): El presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos mayores. De ante mano agradecemos su colaboración y apoyo.

INSTRUCCIONES: marcar con un aspa "X"

ITEMS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Consume 2 porciones de carnes pollo, pavita, pescado, huevos) y/o huevos diariamente.					
2.- Consume usted 3 frutas a más al día.					
3.- Consume 2 productos lácteos al día (leche, queso, yogurt)					
4.- Consume 3 porciones de cereales al día (trigo, avena, quinua, arroz)					
5.- Consume 3 porciones de leguminosas a la semana (frejoles, lentejas, arvejas, etc.)					
6.- Consume 3 veces a la semana bebidas como café, gaseosas.					
7.- Consume frituras diariamente (papas fritas, pollo frito, hamburguesas) <i>huevo frito</i>					
8.- Consume embutidos 3 veces por semana (hot dog, salchicha, jamón, etc.)					
9.- Consume a diario productos de pastelería (queque, alfajores, pasteles, biscochos, etc.) <i>dulces, chocolate</i>					
10.- Consume a diario bebidas alcohólicas					

Validado por:

Nombre: *Stephan Natalia Carmona* N° colegiatura *4877*

Firma: *[Handwritten Signature]*

TEST CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

EDAD: ____

El Interno de nutrición del IX ciclo de La Escuela de Nutrición de la UCV mediante el presente TEST que estará orientado a recopilar información respecto al estudio de investigación titulado: “Relación del Estado Nutricional y el Nivel De Estrés Laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019”.

Cuestionario: Contiene 12 Ítems en los que se describen los síntomas más habituales asociados al estrés; debe señalar la frecuencia con que se han manifestado durante los últimos 3 meses; siendo 1 “nunca” y 6 “con mucha frecuencia.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Pocas Veces
4. Algunas Veces
5. Con relativa frecuencia
6. Con mucha Frecuencia

ITEMS	Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con Mucha Frecuencia
1. Dificultades para dormir rápido	1	2	3	4	5	6
2. Dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Molestias estomacales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución de interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6

9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Tensiones o dolor en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Levantarse rápido y con tensión por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Corrección del test: La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 a 36 (No existe síntoma alguno de estrés) y de 37 a 72 (Nivel de estrés máximo). Es conveniente prestar atención a cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems de un mismo trabajador, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.

VALIDACIÓN DE DATOS

PREGUNTA	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	SUMATORIA	V. AIKEN
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
PROMEDIO					

1er Juez

Nombre *Diego Eduardo Cueva Mas*

Firma

Sello

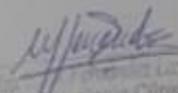

 Lic. Diego E. Cueva Mas
 PSICÓLOGO
 C.P.S.P. 31904

2do Juez

Nombre *Max Enck Fernandez Lozano*

Firma

Sello


 Lic. Max Enck Fernandez Lozano
 Mg. Psicología Clínica
 TRABAJO SOCIAL
 C.P.S. 11108

3er Juez

Nombre *Ana Catherine Reyes Castillo*

Firma

Sello


 Ana Catherine Reyes Castillo
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 13393

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

FECHA: / / **HORA:**

Estimado (a) joven, soy estudiante del X ciclo de la Escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo: Torres Alayo Christian. Y me encuentro realizando el trabajo de investigación titulado “Relación De Hábitos Alimentarios y El Estrés Laboral En Choferes De La Empresa De Transportes Salaverry S.A.,Trujillo, 2019.”; con el objetivo de determinar la relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A.Trujillo,2019. Para ello necesitamos obtener información a través de un cuestionario de hábitos alimentarios, para obtener el resultado que hoy en día está afectando la salud de los choferes, por ello también se le brindara un test para medir el estrés.

Elección de participar en el estudio:

Por éste motivo solicitamos su valiosa colaboración, en el sentido de brindarnos su consentimiento o autorización voluntaria para participar en el estudio, con la certeza de que no se afectará en absoluto su integridad física (esto no implica ningún riesgo), mental ni moral, pues toda la información obtenida será manejada de forma confidencial, anónima, respetando su privacidad, solo será de uso exclusivo por el investigador con fines del estudio y destruidas posteriormente. Usted puede hacer cualquier pregunta libremente al respecto, puede solicitar información de los hallazgos encontrados y si después de haber aceptado participar, usted desea retirar su aceptación en algún momento, lo puede hacer sin perjuicio su integridad física o moral, sin tener que dar explicaciones y sin ningún condicionamiento. La aplicación de los instrumentos tendrá un tiempo promedio de duración de 10 minutos a 15 minutos. Si después de tener conocimiento de todo lo informado está de acuerdo en participar, sírvase firmar y colocar su huella digital al final de este formato, en señal de conformidad.

FIRMA DEL CONSENTIMIENTO:

Yo, identificado (a) con DNI N°....., He leído la información provista arriba, asimismo he tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas me han sido contestadas satisfactoriamente. Estoy de acuerdo en todos los puntos indicados en la copia del consentimiento que se me ha entregado y decido participar en forma voluntaria en la investigación que aquí se describe, por lo cual firmo en señal de conformidad.

Trujillo, de del 2019

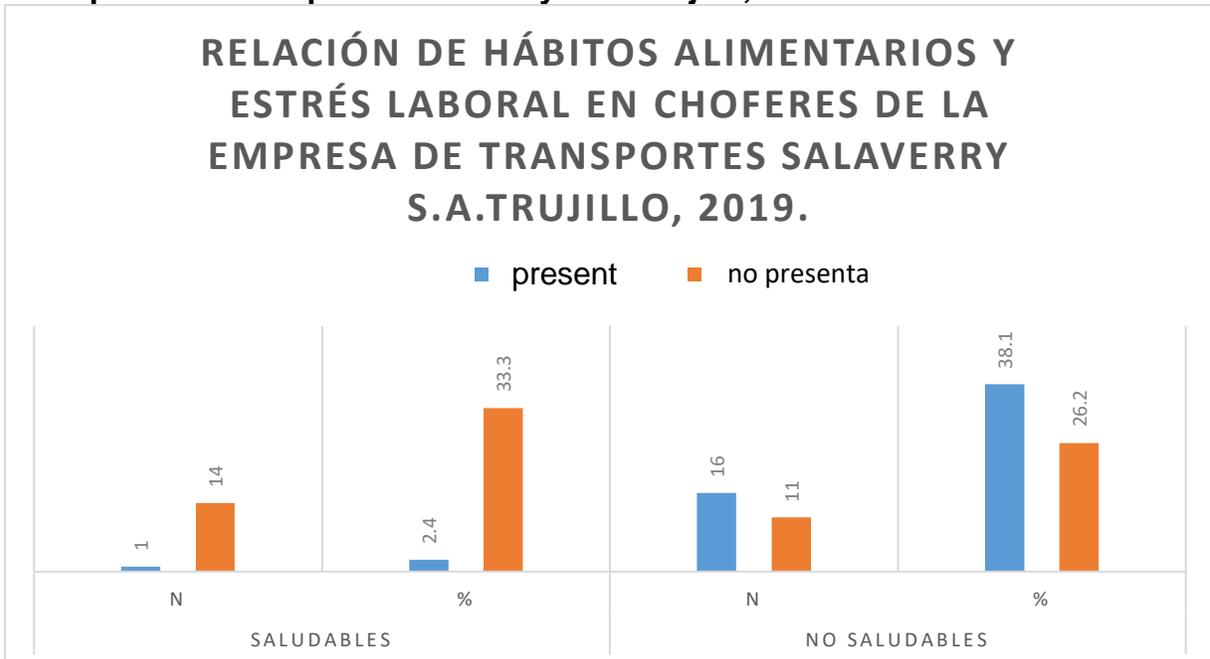
.....

Firma de la Participante y Huella digital

¡Muchas gracias por su valiosa colaboración!

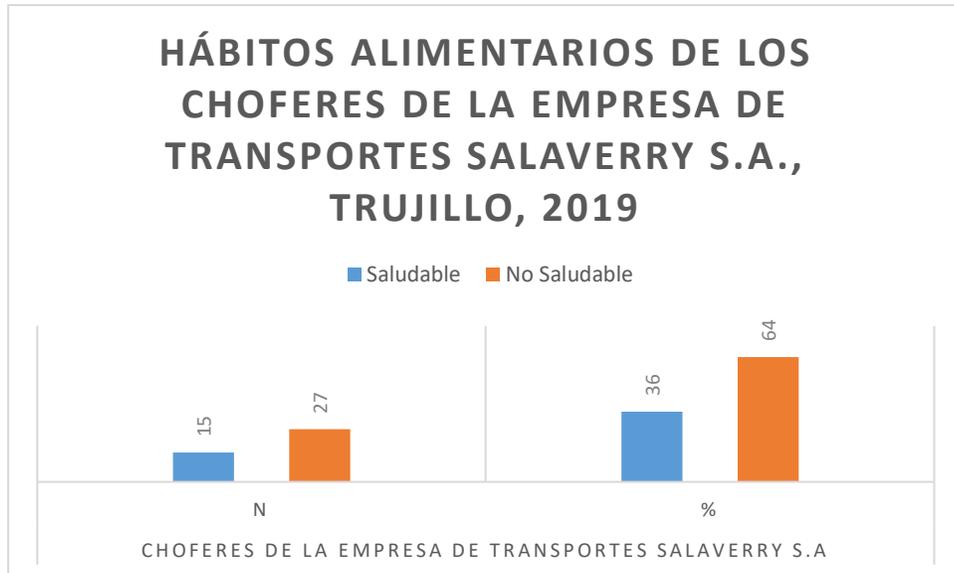
Gráficos de los resultados de los Objetivos:

Gráfico N° 01: Relación de hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.



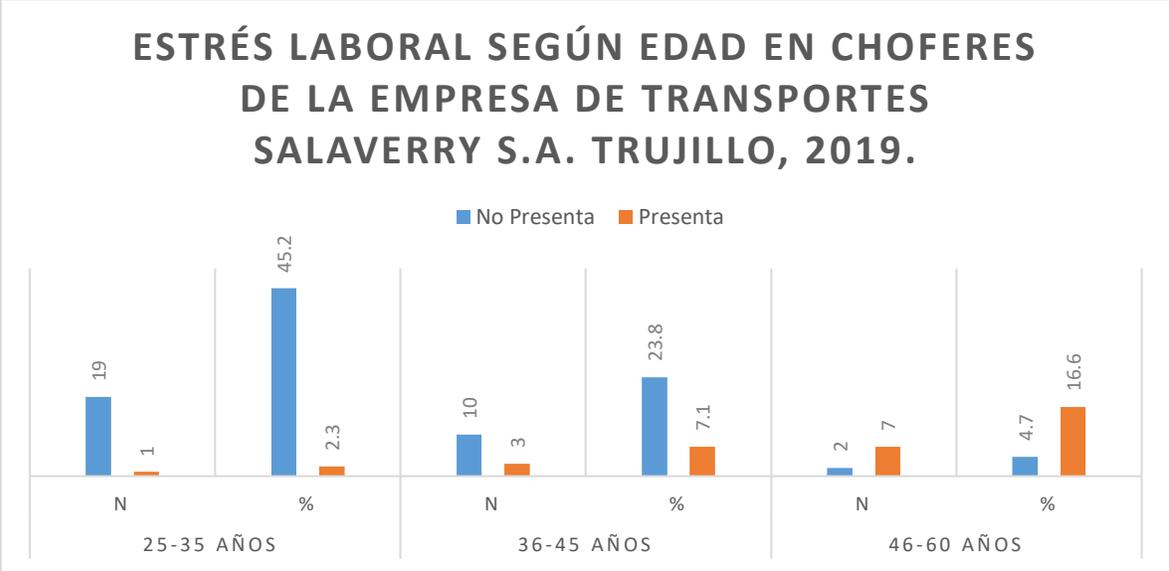
Interpretación: Como p es menor que 0.05 ($p= 0,0027$), se acepta la hipótesis alternativa (H_1 : Hábitos Alimentarios se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A.Trujillo,2019); y se rechaza la hipótesis nula (Hábitos Alimentarios no se relaciona con el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A.Trujillo,2019) además, según en el cuadro se observa que el 38.1% de choferes presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios no son saludables, el 33.3% no presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios son saludables, el 26.2% no presentaron estrés y a su vez sus hábitos alimentarios no son saludables, finalmente el 2.4% restante presentó estrés y a su vez sus hábitos alimentarios son saludables.

Gráfico N° 02: Hábitos alimentarios de los choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019.



Interpretación: El 64% de choferes evaluados presentaron hábitos alimentarios no saludables y el 36% restante presentó hábitos alimentarios saludables.

Gráfico N° 03: Estrés laboral según edad en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A. Trujillo, 2019.



Interpretación: Las edades comprendidas entre 25 a 35 años, 36 a 45 años y 46 a 60 años se observaron que presentaron estrés laboral en 2.3%; 7,1% y 16.6%.

Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Yo (Nosotros), (Apellidos y nombres) **Torres Alayo Christian Alexis**, egresado de la Facultad / Escuela de posgrado **Ciencias de la salud** y Escuela Profesional / Programa académico **Nutrición** de la Universidad César Vallejo (Sede o campus), declaro (declaramos) bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado:

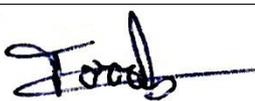
“Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la empresa de transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019”,

es de mi (nuestra) autoría, por lo tanto, declaro (declaramos) que el Trabajo de Investigación / Tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He (Hemos) mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo (asumimos) 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 vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha, Trujillo- La Libertad 07/08/2021

Apellidos y Nombres del Autor Parterno Materno, Nombre1 Nombre2	
DNI:	Firma
ORCID:	
Apellidos y Nombres del Autor Torres Alayo Christian Alexis	
DNI: 75533814	Firma 
ORCID: 0000 – 0002 – 3190 – 370X	
Apellidos y Nombres del Autor	
DNI:	Firma
ORCID:	
Apellidos y Nombres del Autor	
DNI:	Firma
ORCID:	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO