

Impacto del COVID-19 en los hábitos alimenticios y estilo de vida del personal laboral de ESPOL

PROBLEMA

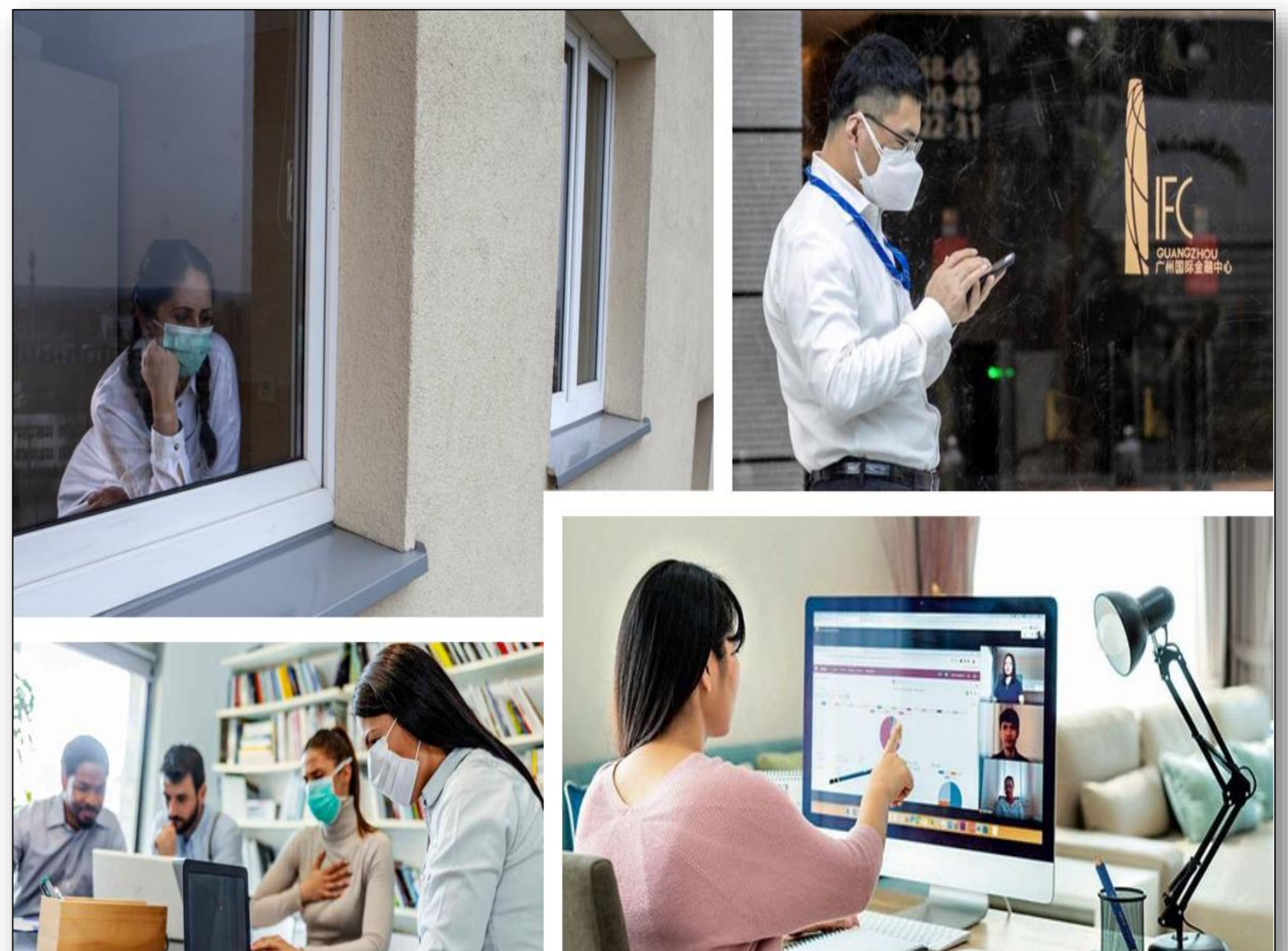
El confinamiento obligatorio y el teletrabajo fueron implementados por los diversos gobiernos a nivel mundial para evitar la propagación de la infección COVID-19. Dichas medidas se encuentran posiblemente asociadas a modificaciones en los hábitos alimenticios y en el estilo de vida afectando la salud de los trabajadores de ESPOL.

OBJETIVO GENERAL

Analizar el impacto por COVID-19 en el personal laboral de ESPOL mediante la comparación de sus hábitos alimenticios y estilo de vida para el establecimiento de recomendaciones alimentarias.

PROPUESTA

Se incluyeron a 103 trabajadores de ESPOL (edad: 25-63 años) que implementaron la modalidad de teletrabajo entre los meses de marzo a mayo de 2020 y que respondieron a una encuesta en línea por medio de Microsoft Forms. Se realizó un análisis estadístico descriptivo e inferencial para observar hábitos alimenticios y estilos de vida previos y adoptados por los participantes durante la emergencia sanitaria.



Se creó una guía nutricional que brinda pautas saludables de hábitos alimenticios y estilo de vida en el contexto de la pandemia que pueden ser adoptadas por los trabajadores de la ESPOL.

Visita la guía en este enlace:

<https://sway.office.com/pmJIRpYOgX3AFvch?ref=Link>



RESULTADOS

- Se observó un alto consumo de aves de corral (88%, 89%), verduras (86%, 85%) y huevos (76%, 83%) antes y durante el confinamiento obligatorio (Gráfico 1).

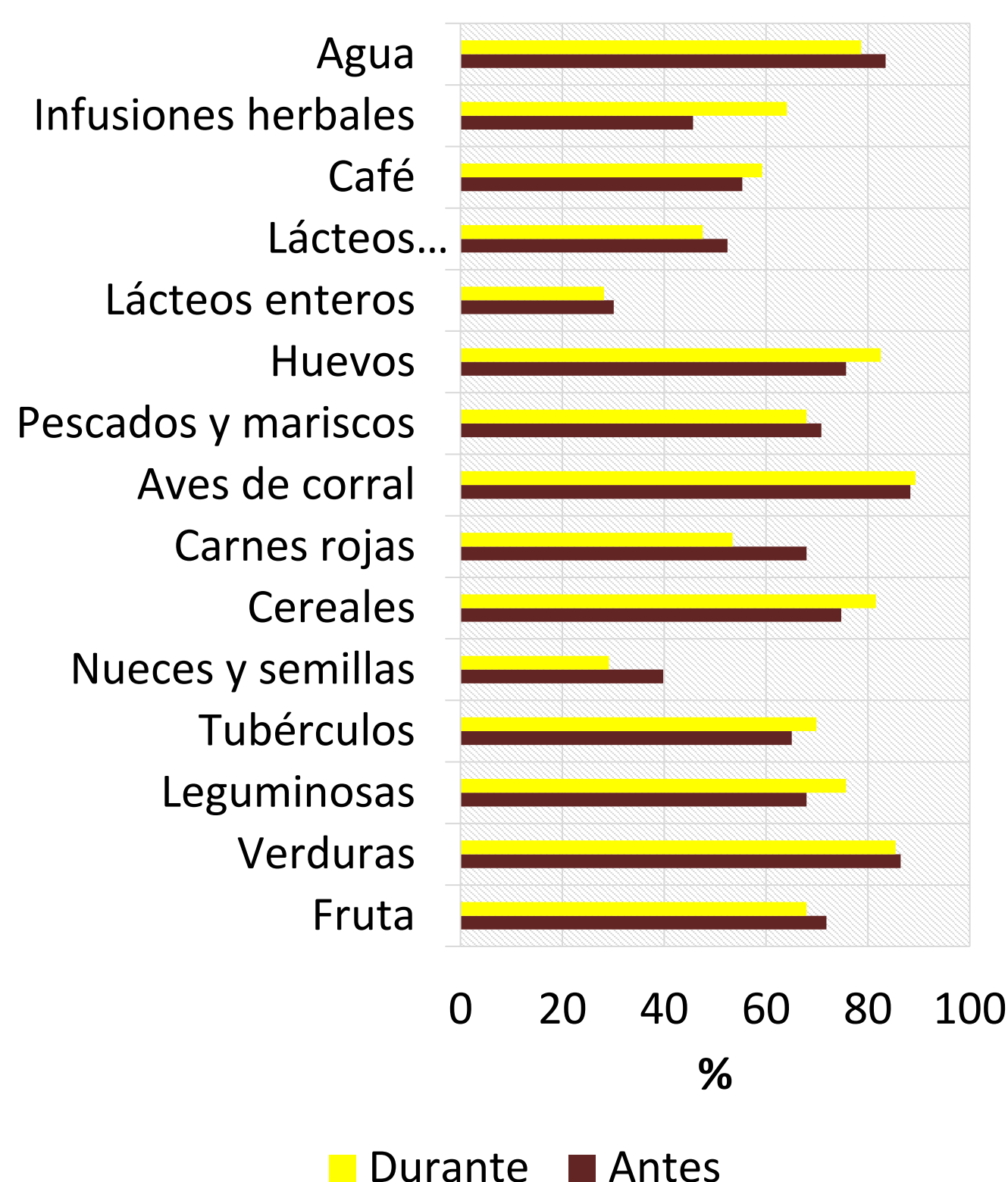


Gráfico 1: Frecuencia de consumo de alimentos no procesados y mínimamente procesados previo y durante el confinamiento obligatorio.

- Se reportó un 75% de actividad física al menos 1 vez por semana antes del confinamiento; el 65% realizó actividad física al menos 1 vez por semana durante este periodo (Gráfico 2).
- El 69% alcanzó niveles sedentarios durante este último periodo.

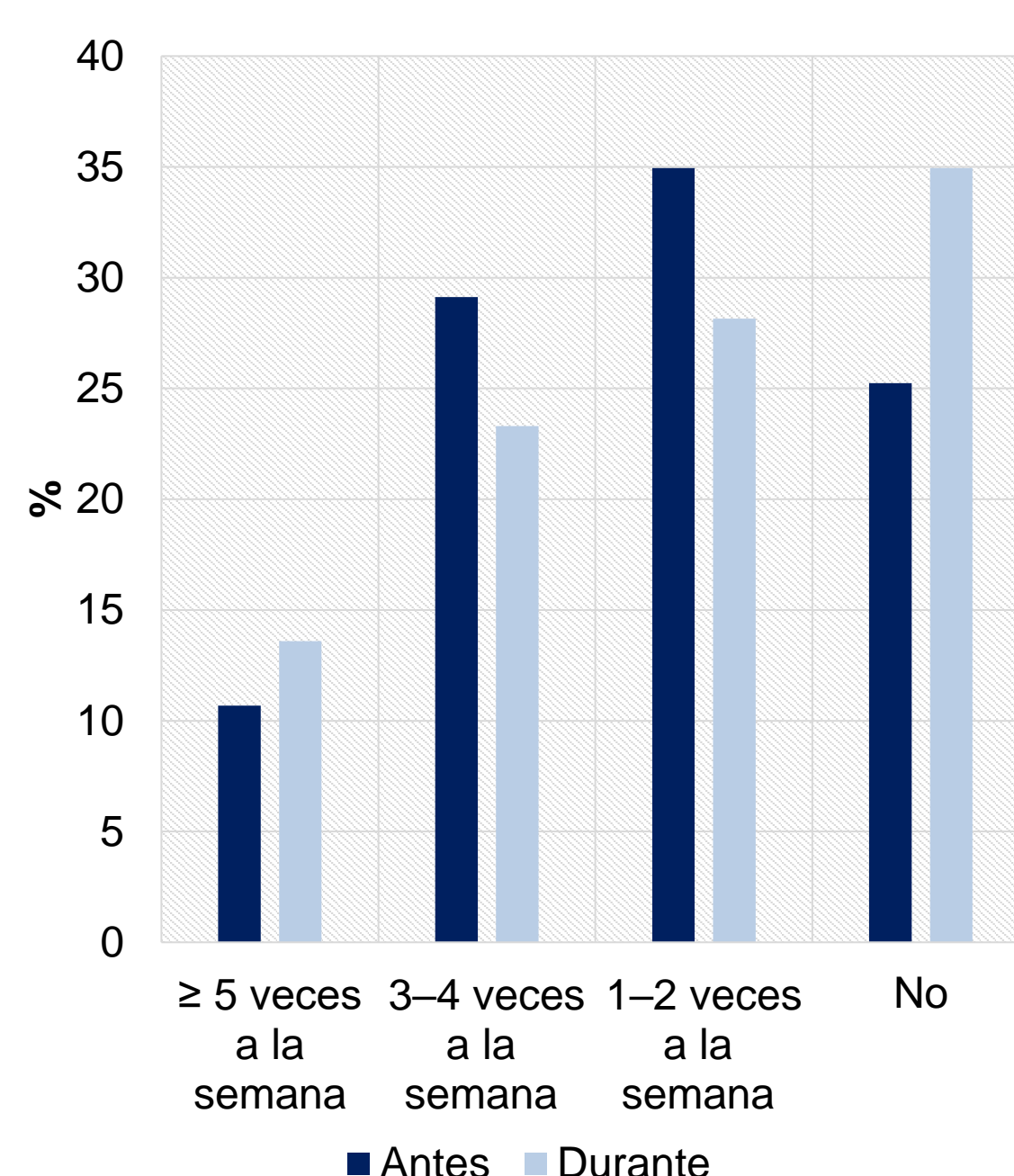


Gráfico 2: Frecuencia de actividad física previo y durante el confinamiento obligatorio.

- Durante la emergencia sanitaria el 80% de las personas refirió percibir estrés (Gráfico 3).
- Existió una relación estadísticamente significativa entre la percepción del cambio de apetito y dicho estrés ($p < 0,0001$).

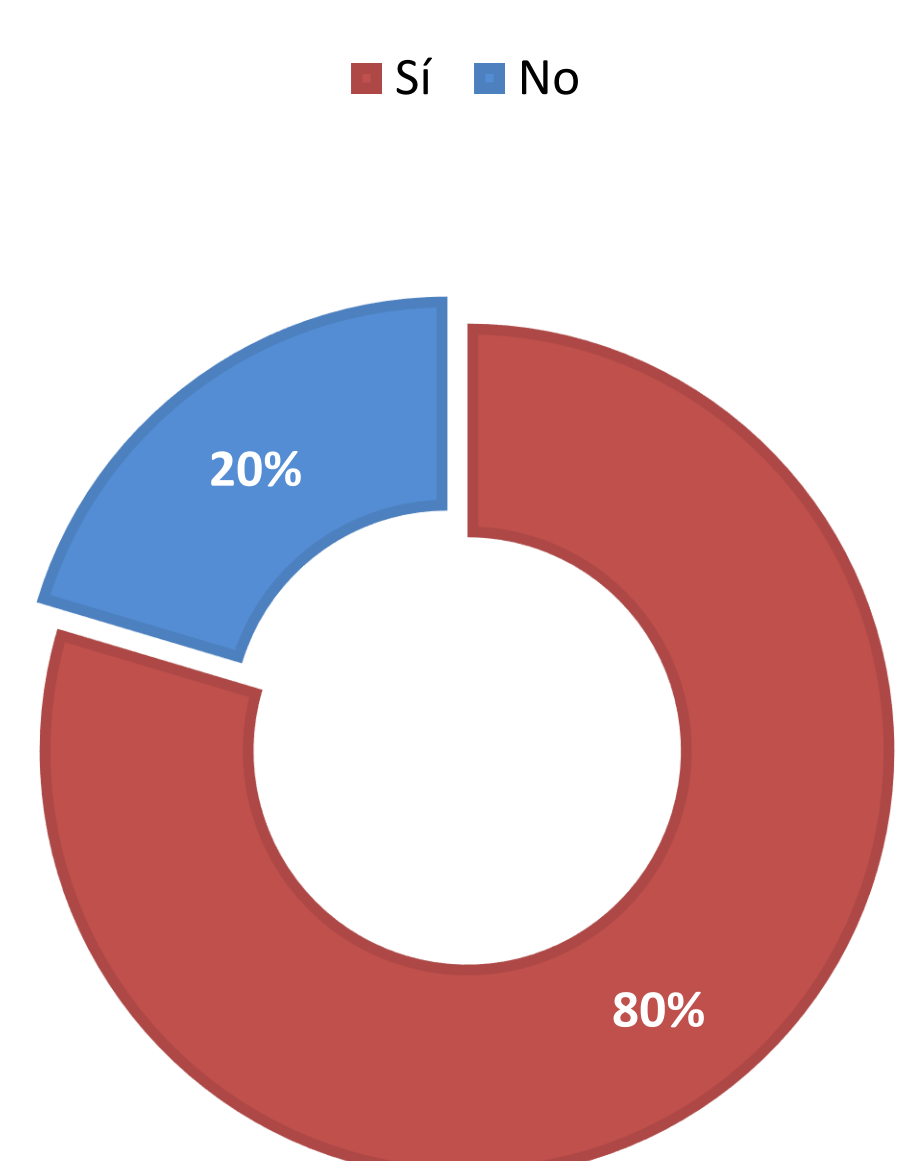


Gráfico 3: Percepción de estrés durante el confinamiento obligatorio

CONCLUSIONES

- El confinamiento obligatorio tuvo un mayor impacto en el estilo de vida de los trabajadores de ESPOL en comparación a sus hábitos alimenticios.
- Predominó el consumo de alimentos no procesados y mínimamente procesados preparados en casa frente al consumo de los productos ultraprocesados.

- El cierre temporal del espacio público provocó una reducción en la frecuencia de actividad física del personal laboral de ESPOL y fomentó el incremento de actividades sedentarias.
- La relación entre el estrés y el cambio de apetito percibido durante el confinamiento obligatorio fue un factor negativo que pudo haber afectado la salud de los trabajadores de ESPOL.