

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA  
CON LAS JORNADAS LABORALES  
ROTATIVAS EN UNA MUESTRA DE  
PROFESIONALES EN ENFERMERÍA  
PERTENECIENTES AL CANTÓN DE SAN  
JOSÉ, COSTA RICA, 2021**

**KAREN VANESSA VARGAS BARQUERO**

Abril, 2021

## TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS .....	10
RESUMEN .....	12
ABSTRACT .....	14
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	16
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1.1. Antecedentes del problema .....	17
1.1.2. Delimitación del problema.....	19
1.1.3. Justificación de la investigación.....	19
1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	22
1.3.1. Objetivo general .....	22
1.3.2. Objetivos específicos .....	22
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES .....	22

1.4.1. Alcances de la investigación .....	22
1.4.2. Limitaciones de la investigación .....	23
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....</b>	<b>25</b>
2.1.1. Creación de las jornadas laborales .....	25
2.1.2. Jornada laboral en el mundo .....	26
2.1.3. Jornada ordinaria de trabajo en Costa Rica.....	26
2.1.4. Tipos de jornada ordinaria .....	27
2.1.5. Jornada laboral extraordinaria.....	28
2.1.6. Historia de la Enfermería: profesión que labora III turnos .....	28
2.1.7. Sistema Nacional de Salud en Costa Rica.....	30
2.1.8. Estilos de vida .....	32
2.1.9. Actividad física (beneficios-clasificación).....	33
2.1.10. Hábitos alimentarios.....	35
2.1.11. Alimentación durante la jornada laboral (rendimiento) .....	36
2.1.12. Riesgos en la salud de laborar en el III turno o turno nocturno .....	36
2.1.13. Ritmo circadiano .....	38

2.1.14. Ritmo sueño-vigilia.....	40
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	43
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	43
3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	44
3.3.1. Área de estudio.....	44
3.3.2. Población.....	44
3.3.3. Muestra.....	45
3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión.....	46
3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	46
3.4.1. Validez del cuestionario .....	46
3.4.2. Confiabilidad del cuestionario .....	47
3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	47
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	48
3.7. PLAN PILOTO.....	59
3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	59
3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	60

3.10. ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	61
CAPITULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	62
4.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....	63
4.2. ESTILO DE VIDA .....	66
4.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	68
4.4. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.....	76
4.5. ACTIVIDAD FÍSICA.....	88
CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	92
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	102
6.1. CONCLUSIONES .....	103
6.2. RECOMENDACIONES.....	104
BIBLIOGRAFÍA .....	106
GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....	113
ANEXOS .....	116

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Criterios de inclusión y exclusión de los profesionales en Enfermería, 2021 .....	46
Tabla N° 2 Operacionalización de variables de los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	48
Tabla N° 3 Edad de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 ..	63
Tabla N° 4 Género de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	63
Tabla N° 5 Ingreso neto mensual aproximado de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	64
Tabla N° 6 Nivel educativo de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	64
Tabla N° 7 Cantidad de días laborados al mes por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	64
Tabla N° 8 Horario laboral del mes actual de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	65
Tabla N° 9 Horario laboral del mes anterior de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	65
Tabla N° 10 Hábito de laborar tiempo extraordinario de profesionales de enfermería del	

Cantón de San José, Costa Rica, 2021.....	66
Tabla N° 11 Cantidad de horas de sueño profundo diario de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021.....	66
Tabla N° 12 Cantidad de horas que duermen aproximadamente al laborar en el III turno profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	66
Tabla N° 13 Hábito de fumado de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	67
Tabla N° 14 Hábito de consumo de alcohol de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	67
Tabla N° 15 Cantidad de bebidas que consumen por ocasión profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021.....	68
Tabla N° 16 Percepción de efecto del trabajo en turno rotativos sobre el estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	68
Tabla N° 17 Siguen un plan de alimentación especial profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	69
Tabla N° 18 Persona que orienta el plan de alimentación especial de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	69
Tabla N° 19 Cantidad de agua pura que consumen en un día libre profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021.....	69

Tabla N° 20 Cantidad de agua pura que consumen durante la jornada laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	70
Tabla N° 21 Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	70
Tabla N° 22 Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día no laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	71
Tabla N° 23 Tiempo dedicado a cada tiempo de comida o merienda en un día laboral por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	71
Tabla N° 24 Tiempo dedicado a cada tiempo de comida o merienda en un día no laboral por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	71
Tabla N° 25 Consumo de comida rápida a pesar de llevar comida casera de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	72
Tabla N° 26 Influencia del turno diurno sobre hábitos de alimentación y estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	72
Tabla N° 27 Influencia del turno nocturno sobre hábitos de alimentación y estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	73
Tabla N° 28 Influencia de los compañeros de trabajo sobre hábitos alimentarios y de estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021.....	73
Tabla N° 29 Relación entre frecuencia de consumo de comidas rápidas con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021	74

Tabla N° 30 Relación entre tiempos de comida en un día laboral con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	74
Tabla N° 31 Relación entre tiempos de comida en un día no laboral con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	75
Tabla N° 32 Relación entre el tiempo dedicado a comer con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	76
Tabla N° 33 Tiempo en minutos por día dedicado a diferentes actividades en los últimos siete días de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021 .....	88

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 2 Frecuencia de consumo de vegetales en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	78
Figura N° 3 Frecuencia de consumo de verduras harinosas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	78
Figura N° 4 Frecuencia de consumo de leguminosas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	79
Figura N° 5 Frecuencia de consumo de lácteo en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	80
Figura N° 6 Frecuencia de consumo de huevo en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	80
Figura N° 7 Frecuencia de consumo de embutidos en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	81
Figura N° 8 Frecuencia de consumo de carne roja en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	82
Figura N° 9 Frecuencia de consumo de carne blanca en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	82
Figura N° 10 Frecuencia de consumo de cereales y derivados en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	83

Figura N° 11 Frecuencia de consumo de galletas, panes y productos de bollería en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	84
Figura N° 12 Frecuencia de consumo de grasas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	84
Figura N° 13 Frecuencia de consumo de aderezos y salsas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	85
Figura N° 14 Frecuencia de consumo de azúcar, miel y dulces en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	86
Figura N° 15 Frecuencia de consumo de comida rápida en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	86
Figura N° 16 Frecuencia de consumo de postres en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	87
Figura N° 17 Frecuencia de consumo de licores en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	88

## RESUMEN

**Introducción:** Es muy común que hoy en día muchos sectores de la industria laboren jornadas fuera de horarios convencionales y el sector salud no es la excepción. Específicamente los profesionales en enfermería, los cuales tienen que cumplir horarios con turnos rotativos de manera mensual. Según estudios científicos los turnos nocturnos traen consigo consecuencias negativas no solo para el estilo de vida y hábitos alimentarios de las personas, sino también, una disminución en la productividad laboral, por lo que esta población podría enfrentar dichas consecuencias. **Objetivo General:** Relacionar los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al cantón de San José, Costa Rica, 2021. **Metodología:** El estudio se realiza bajo un enfoque cuantitativo y un diseño de tipo descriptivo, no experimental. Se realizó un cuestionario de elaboración propia en el que participaron 96 enfermeros profesionales, contó con las siguientes características: datos sociodemográficos, estilo de vida, hábitos alimentarios y jornadas laborales. **Resultados:** La edad promedio fue 35 años, con un nivel educativo de Universidad completa. Laboran un promedio de 24 días mensuales con horarios de 8 horas independientemente del turno, el 71% no realiza jornada extraordinaria. Con relación al estilo de vida, la actividad física (AF) intensa que realizan es un promedio de 41 minutos por día y la actividad moderada es de 29 minutos por día. En cuanto a las horas de sueño, el promedio es de 6 a 7 horas diarias independientemente del turno. En general los profesionales en enfermería presentan malos hábitos alimenticios ya que no cumplen con las recomendaciones dietéticas diarias. No hay relación entre el consumo de comida rápida, AF y horas de sueño con las jornadas laborales, sin embargo, sí existe relación entre los tiempos de comida y tiempo que

dedican a los mismos con las jornadas laborales. **Discusión:** En lo que corresponde a la AF, se presentaron diferencias significativas entre los minutos promedio que pasan sentados versus a los minutos dedicados a AF intensa. Cabe considerar que el 92% de los participantes señalan que el trabajo por turnos sí les afecta su estilo de vida. Se encuentra que existe diferencia en la cantidad de tiempos de comida que realizan en un día laboral a un día no laboral o día libre. Con respecto al tiempo dedicado a la alimentación, resultó que los días que les corresponde laborar ya sea por la afluencia de trabajo o estrés se disminuyen sus tiempos de alimentación. Además, al analizar la frecuencia de consumo de diferentes alimentos: las frutas, leguminosas, huevo, azúcar y postres no dependen del turno para su consumo, mientras que los vegetales, las galletas, panes y bollería sí dependen del turno para ser consumidos. **Conclusiones:** No se encuentran diferencias significativas en cuanto al estilo de vida y las jornadas laborales, con respecto a los hábitos de alimentación, estos sí varían dependiendo de si les corresponde laborar o no.

**Palabras Clave:** Hábitos alimentarios, estilos de vida, jornadas laborales rotativas, enfermería, actividad física, comida rápida.

## ABSTRACT

**Introduction:** nowadays it's very common to see many industry sectors with work shifts out of the conventional schedules and the health sector isn't the exception. Specifically, infirmity professionals, that need to comply with monthly rotating work schedules. According to scientific studies, night shifts have potential negative consequences, not only to people's lifestyle and food habits, but also diminish work productivity. Therefore, nurses are also subject to these consequences. **General objective:** link food habits and lifestyle with the rotating work schedules, using a sample of infirmity professionals, in the city of San José, Costa Rica, 2021.

**Methodology:** the study was carried out under a quantitative focus and descriptive design, not experimental. A survey was developed, in which 96 nurses participated, and the following characteristics were included: sociodemographics, lifestyle, food habits and work shifts.

**Results:** the average age was of 35 years, with completed college education. They work for an average of 24 days per month in 8-hour schedules in different shifts and 71% don't do overtime shifts. In relation to lifestyle, they do intense physical activity (PA) for 41 minutes per day and moderate activity for 29 minutes per day. The average hours of sleep vary from 6 to 7 hours, independently of the work shift. In general, infirmity professionals have bad food habits, since they aren't complying with daily dietary recommendations. Also, there's no relationship with the consumption of junk food, PA, and hours of sleep with work schedules. However, there's a relationship between mealtimes and the time dedicated to each meal with work schedules.

**Discussion:** in regards to PA, there are significant differences between the average minutes seating versus minutes committed to intense PA. It's important to mention that 92% of the survey participants believe work shifts do affect their lifestyle. It was also found that there's a

difference between the meal amount in a workday and a day off or non-workday. In relation to the time spent eating, it is lower during workdays, due to workload or stress. Also, the frequency consumption for these types of food: fruits, legumes, egg, sugar and desserts, don't depend on the work shift for consumption. However, these types of food: vegetables, cookies, bread and pastries do vary in consumption depending on the work shift. **Conclusion:** there are no significant differences between lifestyle and work shifts, with food habits. However, these do change between workdays and days off.

**Keywords:** food habits, lifestyles, rotating work schedules, rotating work shifts, infirmary, nurse, physical activity.

## **CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

En este apartado se describen los principales antecedentes nacionales e internacionales encontrados sobre el problema de investigación. Además, se detallan la descripción, delimitación y justificación del problema.

### **1.1.1. Antecedentes del problema**

A lo largo de los últimos años diversos factores tanto sociales como económicos han contribuido a que los horarios de trabajo de miles de personas hayan sufrido modificaciones. Da Costa et al. (2013) afirma que: “Entre las modificaciones ocurridas en las últimas décadas en el mercado de trabajo se destaca el aumento de las horas trabajadas observadas en varios países”. (pág. 2)

De acuerdo con Vieira et al. (2019) “Durante las últimas décadas, la proporción de trabajadores por turnos ha sido creciente. Dicho sistema de trabajo ha sido descrito como un factor de riesgo importante en la etiología de los trastornos y enfermedades crónicas”. (pág. 7) Esto ya que se deben reorganizar las actividades que normalmente hacemos en horarios diurnos a los horarios nocturnos, incluido el tema de la alimentación, por lo que son una población que se destaca para ser estudiada.

Por otra parte, en Estados Unidos, alrededor de 7 millones de personas trabajan regularmente por la noche, ya sea de forma permanente o rotatoria. Además, cada semana millones de estadounidenses deciden permanecer despiertos por la noche por diferentes razones, como realizar un trabajo, conducir vehículos o entregarse a actividades recreativas, lo que produce pérdida en el tiempo que se le dedica al sueño y alteración del ritmo circadiano del ciclo sueño-vigilia. (Barahona et al. 2013)

Por su parte, las personas que desempeñan labores en enfermería se encuentran en constante presión de trabajo, enfrentada al dolor, sufrimiento, desesperanza, muerte, desconsuelo, impotencia y angustia. Así mismo, la falta de trabajadores que se presenta, ocasiona que para abarcar a cabalidad los requerimientos de la población y de las instituciones empleadoras se deban doblar las jornadas laborales (Seguel et al. 2015).

Aunado a esto, Da Costa et al. (2013) menciona que “Las largas jornadas de trabajo están asociadas a comportamientos inadecuados de salud, tales como, mayor consumo de alcohol, tabaquismo, reducción de ejercicio físico y estándar inadecuado de disturbios del sueño” (pág. 2). Así como también lo menciona Rosa et al. (2019) “El trabajo nocturno suele ir acompañado de cambios en el estilo de vida, como cambiar la hora de las comidas, que a su vez podría ocasionar alteraciones en la respuesta a la insulina” (pág. 239)

Con respecto al desempeño laboral, este presenta cambios durante la jornada nocturna. Esto debido a que la interrupción del sueño y somnolencia producen una mayor fatiga, que a su vez conduce a una concentración pobre. Así pues, los errores que se pueden cometer durante la jornada suelen aumentar. Además de esto, se pueden producir consecuencias adversas en la salud de los trabajadores (Rhéaume & Mullen, 2017, pág. 27).

Por último, es conveniente mencionar que, según un estudio realizado a trabajadores con horarios rotativos (diurnos y nocturnos) de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) de Costa Rica se encontró que los trastornos cardiovasculares son más frecuentes entre los trabajadores nocturnos que en los diurnos. Igualmente, que algunas de las enfermedades que padecen más frecuentemente los trabajadores nocturnos son gastritis, obesidad, hipertensión arterial (HTA) y Diabetes Mellitus (DM). (Barahona et al. 2013)

Visto de esta forma, el estudio de las posibles consecuencias que provoca al ser humano las jornadas laborales rotativas adquiere gran relevancia. Ya que con su estudio se podrían establecer estrategias más pertinentes para combatir la problemática de los malos estilos de vida y hábitos de alimentación incorrectos que esto conlleva.

### **1.1.2. Delimitación del problema**

La investigación que se realiza, es la relación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas se ejecuta en el Cantón de San José, con Enfermeros Profesionales de ambos sexos, con una escolaridad completa y un nivel socioeconómico en su mayoría medio-alto.

Además, tomando en cuenta la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad que dicha población presenta, así como los malos hábitos de alimentación, se decide intervenir a un grupo de profesionales que laboren jornadas rotativas. Esto con el fin de establecer si existe una relación entre estos y que por consiguiente se generen consecuencias negativas en su salud.

El estudio se llevará a cabo con 96 sujetos y abarcará el III trimestre del año 2020 y el I trimestre del año 2021.

### **1.1.3. Justificación de la investigación**

Es muy común que hoy en día muchos sectores de la industria laboren jornadas fuera de horarios convencionales y el sector salud no es la excepción a esto. Específicamente los profesionales en enfermería, los cuales tienen que cumplir horarios con turnos rotativos de manera mensual, ya sea en la mañana, en la tarde y en la noche. Según estudios científicos los turnos nocturnos traen consigo consecuencias negativas no solo para el estilo de vida y hábitos alimentarios de

las personas, sino también, una disminución en la productividad laboral, por lo que dicha población podría enfrentar dichas consecuencias.

Así mismo, distintos autores afirman que las y los enfermeros que realizan su trabajo por turnos rotativos han sufrido cambios en sus patrones de sueño, lo que provoca que la capacidad para adaptarse a las actividades diurnas disminuya. Tal y cómo menciona Sun et al. (2018), en su artículo, “el trabajo por turnos interfiere con el ritmo circadiano y regulación homeostática del sueño”. (pág. 11) Un ejemplo de alteración circadiana ocurre cuando las personas trabajan en turnos, particularmente un turno de noche ya que, su comportamiento, ingesta de alimentos, actividad física y metabolismo endocrino se ven afectados negativamente.

Otro punto es que los profesionales en enfermería se ven expuestos a una mayor cantidad de enfermedades y una alta probabilidad de contagio. Lo anterior dado que al estar día a día en contacto directo con los pacientes su tasa de infección aumenta. Por otra parte, factores como el estrés pueden conducir al desarrollo de enfermedades crónicas, síndromes y trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad, ira, irritabilidad y/o agotamiento (Tahghighi et al. 2017)

Con respecto a la disponibilidad de alimentos saludables con la que cuentan los empleados de los hospitales, esta es muy limitada o nula. Además, las pocas veces que mantienen productos saludables el costo es elevado. Por lo anterior, Leyva et al. (2018) concluye que los hábitos alimenticios son insalubres y puede ser un posible factor que contribuya a los problemas de sobrepeso y obesidad. (pág. 188)

Por lo anteriormente descrito, se toma la iniciativa de investigar a un grupo de profesionales en enfermería que por la naturaleza de su trabajo están expuestos a laborar jornadas rotativas y

extraordinarias. En cuanto a estos, al ser un menor tiempo el que se encuentran en casa o con poca energía para realizar sus rutinas diarias, su alimentación pasa muchas veces a un segundo plano, por lo que depende tanto de la disponibilidad en el momento como del tiempo para preparar los alimentos. Dicho esto, se destaca que podrían situaciones que afectan directamente la toma de decisiones que beneficien su salud.

Así mismo, se busca como principal aporte de esta investigación describir el estilo de vida de los profesionales, así como determinar los hábitos alimentarios y dar a conocer si existe una relación de estos con las jornadas laborales rotativas. Con esto será posible evaluar si los horarios no convencionales y el sexo de los participantes están estrechamente ligados con el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación. Ya que según Fröhlich et al. (2018): “Las mujeres, especialmente las de mayor escolaridad e ingresos parecen darles mayor importancia a los hábitos alimenticios, reconociendo la relación entre la alimentación y la calidad de vida”. (pág. 4)

## **1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN**

Ante la necesidad de encontrar un vínculo entre los malos hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas y tomando en cuenta las variables antes mencionadas, se plantea la siguiente interrogante que da fundamento a la presente investigación:

¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al Cantón de San José, Costa Rica, 2021?

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

A continuación, se presenta el objetivo general de la investigación, así como los objetivos específicos que delimitan las variables a estudiar y los métodos que se utilizarán para medirlas.

#### **1.3.1. Objetivo general**

Relacionar los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al Cantón de San José, Costa Rica, 2021.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Describir las características sociodemográficas de los profesionales en Enfermería.
2. Identificar las características de la jornada laboral que realizan los profesionales en enfermería mediante un cuestionario.
3. Describir el estilo de vida de los profesionales en enfermería pertenecientes al cantón de San José, Costa Rica, 2021.
4. Determinar los hábitos alimentarios de la muestra a través de una encuesta.
5. Relacionar los hábitos alimentarios y los estilos de vida con las jornadas laborales rotativas de los profesionales en estudio.

### **1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES**

#### **1.4.1. Alcances de la investigación**

Como alcances de la investigación se logra cumplir con todos los objetivos planteados.

#### **1.4.2. Limitaciones de la investigación**

Una limitante de la investigación fue la pandemia que vive actualmente el mundo ya que no permitió encuestar a la muestra de forma personal ni realizar medidas antropométricas, por lo tanto, se logró observar que la moda de realizar las encuestas virtuales provoca que los participantes tengan poco compromiso para responder con la verdad, dejan encuestas incompletas o bien no se toman el tiempo para leer todas las preguntas.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

## **2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

En este apartado se mencionan los aspectos teóricos e históricos de la investigación tanto a nivel nacional como internacional, siendo el resultado de una revisión bibliográfica.

### **2.1.1. Creación de las jornadas laborales**

El trabajo es un acto esencial para el ser humano, es una necesidad para poder mantenerse ya sea así mismo o a la familia, ya que es retribuido con dinero bajo la forma de salario. Así mismo, además de los beneficios económicos que brinda, también podría afectar tanto la calidad de vida del trabajador como la salud. Es por ello que es tan importante que las condiciones de trabajo sean las adecuadas.

Según Calderón (2012) desde mediados del siglo XIX, como producto de las luchas obreras, se han dispuesto límites legales a la cantidad máxima de horas diarias de trabajo de quienes viven de un salario. Tal jornada es la que el asalariado tiene obligación de cumplir para obtener a cambio un salario o remuneración de parte de su patrono. Por otra parte, en Costa Rica se estableció como un logro de las huelgas de los ebanistas, carpinteros, panaderos y otros trabajadores asalariados en el año 1920. Dicho logro también debe contextualizarse más ampliamente, dada la repercusión que tuvieron los movimientos obreros en los países europeos y en Estados Unidos, así como el impacto de la Revolución Rusa en octubre de 1917. (pág. 4)

Al mismo tiempo, conforme ha pasado el tiempo las jornadas laborales se han modificado de tal manera que se genere un equilibrio entre el patrono y el empleado, esto con el fin de aumentar la producción. Adicionalmente, que el empleado no labore horas excesivas y esté a gusto en su lugar de trabajo.

Además, más específicamente el contexto del ambiente laboral hospitalario, en el que se deben cubrir las 24 horas del día con el fin de que se dé una supervisión continua de los pacientes. Se establecen tres jornadas de 8 horas cada una. Siendo indispensable que el tercer turno o turno nocturno se complete.

### **2.1.2. Jornada laboral en el mundo**

Para García (2018), actualmente, las normas de la OIT sobre el tiempo de trabajo constituyen el marco para la regulación de horas de trabajo, periodos de descanso diario y semanal, y de las vacaciones anuales. Por ejemplo, en 1919, a través del primer Convenio de la OIT, se limitaron las horas de trabajo y se dispuso de descanso para los trabajadores. Posteriormente, en 1935 se estableció el Convenio sobre cuarenta horas de trabajo semanales, y posteriormente en 1962, se proporcionaron recomendaciones sobre la reducción de la duración del trabajo. (pág. 2)

Además, de acuerdo a cálculos de la OIT, a nivel mundial, el tiempo de trabajo semanal promedio es aproximadamente de 43 horas. Sin embargo: “Si se excluye América del Norte, Europa Oriental y Europa Septentrional, Meridional y Occidental, el promedio de horas de trabajo semanales supera la norma de las 40 horas establecidas en el Convenio núm. 47 de la OIT” (OIT, 2021)

### **2.1.3. Jornada ordinaria de trabajo en Costa Rica**

Al igual que en el resto del mundo, en Costa Rica las jornadas laborales se clasifican según la hora en la que laboran. Según MTSS (2021): “La jornada ordinaria es el número máximo de horas ordinarias, permitido por ley, en las que la persona trabajadora se encuentra sujeto a las órdenes de la persona empleadora”. (s. pág)

#### **2.1.4. Tipos de jornada ordinaria**

Existen varios tipos de jornadas ordinarias de trabajo. Estas pueden clasificarse según el número de horas que se labore por día, unas pueden llamarse jornadas ordinarias normales y son la generalidad, u otras, que son las menos, se designan jornadas ordinarias especiales o de excepción. Además, dependiendo si se trabaja en el día o en la noche, las jornadas ordinarias se denominan diurnas, nocturnas o mixtas. (MTSS, 2021)

\*Jornada Ordinaria Diurna: es aquella en la que se trabaja en el período comprendido entre las cinco de la mañana y las siete de la noche. Está compuesta por ocho (8) horas por día y cuarenta y ocho (48) horas por semana. En trabajos que no sean peligrosos ni insalubres puede ser hasta de diez (10) horas diarias, pero no más de cuarenta y ocho (48) horas semanales, dándose así lo que se conoce como jornada diurna acumulativa.

\*Jornada Ordinaria Nocturna: es la que se realiza entre las siete de la noche y las cinco de la mañana del día siguiente. Es de seis (6) horas por día y treinta y seis (36) horas semanales. Además, este caso no se permite la jornada acumulativa nocturna.

\*Jornada Ordinaria Mixta: es aquella en que se labora una parte en el período comprendido entre las cinco de la mañana y las siete de la noche y otra parte entre las siete de la noche y las cinco de la mañana; por ejemplo, se ingresa a las dos de la tarde y se sale a las diez de la noche. Es de siete horas por día (7) y cuarenta y dos (42) horas semanales.

En trabajos no peligrosos ni insalubres puede ser hasta de ocho (8) horas diarias y cuarenta y ocho (48) horas por semana. Por el hecho que se permite laborar hasta ocho horas por día, también constituye una jornada especial o de excepción. Si se llega a trabajar hasta las diez y treinta de la noche o más, la jornada mixta se convierte en jornada nocturna y será de seis (6)

horas por día y treinta y seis (36) horas por semana.

#### **2.1.5. Jornada laboral extraordinaria**

Dicha jornada hace referencia al tiempo que se labora más allá de la jornada ordinaria correspondiente, o de la jornada inferior que hubiesen convenido las partes. Debe pagarse a razón de una hora ordinaria más un cincuenta por ciento (tiempo y medio) por la cantidad de horas extras laboradas. Por otra parte, cuando se trata de días feriados, cada hora extra deberá pagarse doble (MTSS, 2021)

#### **2.1.6. Historia de la Enfermería: profesión que labora III turnos**

En lo que concierne a la historia de la enfermería, Ceballos et al. (2015) indican que prácticamente todos los países de la región han emprendido reformas en sus sistemas de salud durante las últimas dos décadas y en muchos de ellos se incorporan avances en las herramientas y modelos de gestión. Dichos cambios se han plasmado en códigos, decretos, resoluciones y leyes, dentro de los que se enmarcan los servicios de enfermería, el cuidado y la gestión del cuidado, que varían según el país. (pág. 5)

Al mismo tiempo, como producto de todo tipo de esfuerzos, especialmente gremiales, enfermería en América Latina se ha incorporado en las reformas al obtener marcos regulatorios, claros y explícitos que les otorgan una mayor autonomía y desarrollo en sus ámbitos de desempeño. Sin embargo, no todas las/os enfermeras/os en América del Sur y Centroamérica asumen la gestión del cuidado como uno de sus ejes, como responsabilidad legal y/o rol social; por lo que aún queda mucho por avanzar.

Por otra parte, a nivel nacional la enfermería se ha periodizado su historia. Según Vega (2013)

varios autores han indicado cinco períodos, a los que habría que agregar un sexto.

Las etapas señaladas son las siguientes:

- 1836 – 1917: etapa caracterizada por la formación de voluntarios para asistencia de enfermos graves. Creación de la Escuela de Obstetricia dependiente de la facultad de medicina.
- 1917- 1945: período dominado por creación de la Escuela de Enfermería dirigida por la facultad de medicina.
- 1946-1959: fase en la que la Escuela de Enfermería se independiza de la Facultad de Medicina y se nombra como directora a una enfermera laica.
- 1960-1974: etapa en la que se afilia la Escuela de Enfermería a la Universidad de Costa Rica. Por primera vez se aceptan estudiantes varones.
- 1975-1987: período en el que la enfermería se integra como Escuela de la Facultad de Medicina y se inicia el programa de Licenciatura.
- El sexto punto, se puede denominar la fase de la aceptación de la profesionalización de la enfermería. (pág. 53)

Aunado a esto, en dicha época la cantidad de enfermeras era muy escasa y las pocas que habían laboraban en el Hospital San Juan de Dios, el cual fue creado en 1845 por decreto del Poder Ejecutivo, bajo la presidencia de Don José Rafael Gallegos. No es sino hasta 1852 que el hospital inicia sus funciones y hasta 1863 que se inicia una primera sistematización de los servicios de salud con la creación de la Primera Junta de la Caridad. Por ello fue que hasta ese momento se inició el oficio de la enfermería, que a su vez comenzaría a consolidarse en 1889

cuando el Dr. Durán solicitara en la sesión de la Facultad de Medicina la creación de la Escuela de Obstetricia para preparar enfermeras en dicho campo, de modo que las parturientas no fueran atendidas por personas sin preparación formal. Este aspecto se reforzó con la creación de Maternidad Carit en 1900. Sin embargo, no fue sino hasta 1917 cuando se creó la Escuela de Enfermería dependiente de la Facultad de Medicina que se puede hablar de un oficio reconocido de la enfermería. (Vega, 2013, pág. 54)

### **2.1.7. Sistema Nacional de Salud en Costa Rica**

El Sector Salud en Costa Rica pertenece al área social y fue formalmente establecido el 15 de febrero de 1983 mediante el Decreto Ejecutivo n.º 14313 SPPS-PLAN llamado Constitución del Sector Salud en el que se regula su estructura y organización. Ya desde el año 1979 se había estructurado en sus rasgos más generales, pero no se habían definido claramente las potestades que el (la) Presidente (a) de la República y el (la) Ministro (a) de Salud tendrían sobre las instituciones que lo integraban. Según el decreto mencionado, el Sector Salud está integrado por las siguientes instituciones: Ministerio de Salud, Ministerio de Planificación y Política Económica, Ministerio de la Presidencia, Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados, CCSS, Instituto Nacional de Seguros (específicamente los programas de riesgos del trabajo y accidentes de tránsito), Universidad de Costa Rica (UCR) (de esta, el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA) y el área de Ciencias de la Salud), cualquier institución que determine el (la) Presidente (a) de la República en atención a propuestas del (la) Ministro (a) de Salud. (García, 2004, pág. 11)

De acuerdo con Sáenz et al. (2011) los servicios personales de salud se prestan en distintos sectores, ya sea en el público, el privado y un difuso sector mixto. En primer lugar, el sector

público está dominado por la CCSS, principal proveedor de servicios personales. El Ministerio de Salud (MS), como ente rector del sistema, y las instituciones adscritas al mismo, como los Centros de Educación y Nutrición (CEN), los Centros Infantiles de Nutrición y Alimentación (CINAI) y el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA). Todos estos anteriormente mencionados atienden a poblaciones con carencias nutricionales y problemas de adicciones a sustancias psicoactivas, respectivamente. (pág. 4)

Al ser el CCSS el ente que se encarga de brindar atención integral de la salud y promover la misma en la sociedad costarricense, este establece y administra diferentes regímenes dentro de la institución, con el fin de que sus asegurados obtengan distintos seguros según las necesidades. Siendo estos: el seguro de enfermedad y maternidad (SEM), el seguro de invalidez, vejez y muerte (SIVM) y el régimen no contributivo.

Por otra parte, la CCSS presta sus servicios mediante una red de servicios propios organizada en tres niveles diferenciados por su capacidad resolutive y con sus propios médicos, enfermeras y demás personal de salud. En el primer nivel se encuentran las unidades de atención primaria, llamadas Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS), que atienden a grupos poblacionales de 3 500 a 4 000 personas junto con algunas clínicas periféricas y clínicas desconcentradas de atención ambulatoria. En este nivel se implementan cinco programas de atención integral en función de la condición etaria, del proceso de vida y género.

Después, el segundo nivel lo conforma una red de clínicas mayores, hospitales periféricos y hospitales regionales que proporcionan servicios de urgencias, apoyo al diagnóstico, consulta externa especializada, tratamientos quirúrgicos sencillos e internamientos cortos. Por último, el tercer nivel cuenta con servicios de internamiento y servicios médico-quirúrgicos de alta complejidad tecnológica que se brindan en los hospitales nacionales de concentración y

especializados.

Según Sáenz et al. (2011) en cuanto a la contratación, la CCSS realiza sus contrataciones bajo varias figuras a proveedores del sector privado, con y sin fines de lucro, cuando lo considera necesario. Por ejemplo, con el fin de extender su red de servicios, en los años ochenta, la CCSS empezó a contratar cooperativas para prestar servicios de salud en áreas donde era deficitaria. Actualmente las cooperativas Coopesaín, Coopesalud, Coopesiba y Coopesana, y dos entidades no cooperativas, la Asociación ASEMECO y la Universidad de Costa Rica, atienden al 15% de la población con base en contratos para el primer nivel de atención, utilizando en este proceso su propio personal. Dichos proveedores, en caso de presentarse un caso de alta complejidad, deben referir a sus pacientes al segundo y tercer nivel de la red pública. De igual forma la CCSS, contrata servicios diagnósticos y tratamiento de alta complejidad, sobre todo para pacientes con cáncer. (pág. 4)

#### **2.1.8. Estilos de vida**

Al referirse al estilo de vida, este indica un conjunto de decisiones que las personas toman en su vida cotidiana y que afectan su salud. Las personas tienen más o menos control sobre tales decisiones, de modo que el estilo de vida saludable se ha entendido como el conjunto de estos patrones de conducta relacionados con la salud. (MUÑOZ & URIBE, 2013, pág. 2)

Aunado a esto, buena parte de la población mantiene estilos de vida poco saludables, como, por ejemplo, el consumo de alcohol y tabaco se relaciona directamente con la adaptación social, estrés, sedentarismo y una dieta pobre en alimentos saludables, ocasionando diversos deterioros en el organismo. Además, los ciclos de sueño se ven directamente afectados por factores como estrés, horarios rotativos, lo que provoca que la vida cotidiana sufra modificaciones negativas.

Continuando con lo anterior, según lo menciona DI MUZIO et al. (2019) son numerosos los estudios acerca de la forma en que la eficacia del sueño afecta la calidad de vida. Destacando que las enfermeras al realizar jornadas nocturnas son más propensas a verse afectadas por los cambios en las horas de sueño. Para dichas investigaciones utilizaron varias escalas y notaron que las enfermeras que laboran en turnos nocturnos presentan mayor fatiga en comparación con las que laboran en el turno diurno. Además, notaron mayores disfunciones durante el día en las enfermeras que laboran el tercer turno. Estos autores centran su atención en los errores de medicación y la fatiga en enfermeras. (pág. 2)

#### **2.1.9. Actividad física (beneficios-clasificación)**

En los últimos años se ha incrementado notablemente el sedentarismo; la tecnología y los diferentes medios de transporte han ocasionado que las tareas diarias sean más fáciles. La ajetreada vida de las personas provoca que se tenga que elegir caminos más accesibles y rápidos. Lo que incluye utilizar más el automóvil, motocicleta o algún otro medio de transporte, utilizar ascensor en vez de gradas, no asistir al supermercado o feria, sino que utilizan los servicios express y entre otras cosas que le faciliten el día a día.

Ahora bien, como lo refiere la Adhanom (2021) esta considera que la actividad física interviene en el estado de la salud de las personas. Además, la define como una estrategia vital de prevención ante el sobrepeso u obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales hoy en día son las responsables de un alto número de muertes en el mundo.

En igual forma, tal y como lo menciona Bennassar (2015) la actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. (pág. 47) Por lo tanto, a la hora de hablar de

actividad física hay que englobar todas las actividades diarias que una persona realiza, ya sea una actividad de ejercicio específica o un desplazamiento de un lugar a otro de manera común.

Por el contrario, al utilizar el término “ejercicio físico” se indica la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por 4 componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física) (Bennassar, 2015, pág 47).

A diferencia de lo anterior, el alto índice de sedentarismo de hoy en día es preocupante, ya que entre más prolongado sea, la reducción de masa muscular, fuerza, flexibilidad y equilibrio será más acentuada. Por ende, la recomendación de realizar actividad física al menos tres veces a la semana promueve diferencias significativas en los índices de grasa corporal y previene enfermedades de origen coronario, hipertensión arterial y dislipidemias. (Vidarte et al. 2011, pág. 10)

Así pues, como lo menciona MATSUDO (2012) son múltiples los beneficios que genera el realizar actividad física, algunos de ellos son:

- a. Antropométricos: 1. Control y disminución de la grasa corporal 2. Mantener o aumentar la masa muscular, fuerza muscular y la densidad mineral ósea 3. Fortalecimiento del tejido conectivo 4. Mejorar la flexibilidad.
- b. Fisiológicos: 1. Aumento del volumen de sangre circulante, la resistencia física en un 10-30% y la ventilación pulmonar 2. Disminución de la frecuencia cardíaca en

reposo y durante el trabajo submáximo y la presión arterial. 3. Incremento en los niveles de HDL y disminución de los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL; control de los niveles de glucosa en la sangre contribuyendo para la prevención y el control de la diabetes; mejora en los parámetros del sistema inmunológico, lo que se asocia con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer (colon, de mama y de útero).

- c. Psicosocial y cognitivo: 1. Mejora el auto-concepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio. 2. Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención) 3. Disminuye el riesgo de depresión 4. Menor estrés, ansiedad y depresión, consumo de drogas 5. Mejor socialización y calidad de vida. (pág. 2)

#### **2.1.10. Hábitos alimentarios**

La NOM-043-SSA2-2012 (2013) menciona que los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Además, estos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. (pág. 8)

Por otro lado, el acelerado ritmo de vida de los costarricenses y del resto del mundo ha provocado que los buenos hábitos alimentarios pasen a un segundo plano, así como el estilo de vida saludable. Son múltiples las causas que provocan a una persona a tomar la decisión de comer fuera de su casa. Ya sea, una falta de tiempo para preparar sus alimentos y/o la facilidad con la que se accede a plataformas digitales lo que ocasiona que las personas elijan consumir

alimentos no adecuados como los que se adquieren en restaurantes de comida rápida.

Sumado a esto, los cambios en las jornadas laborales tal como turnos rotativos o jornadas extraordinarias favorecen para que las personas opten por lo fácil y rápido y además a precios más accesibles que las opciones saludables. Por consiguiente, se presenta un aumento en la población con sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros.

#### **2.1.11. Alimentación durante la jornada laboral (rendimiento)**

Una buena alimentación trae consigo buena salud, mayor energía y con ello mayor productividad. Por tanto, debería ser de interés general que todos los empleados sigan una correcta alimentación.

La (OIT, 2021) menciona que una: “Alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad. Esto, ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación”. (s. pág)

Además: “Hace varios años puso de relieve la importancia de la alimentación en el ámbito laboral a través del documento Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases” (Wanjek, 2005, pág. 25). El mensaje principal del estudio es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a tener un mayor rendimiento en su entorno laboral.

#### **2.1.12. Riesgos en la salud de laborar en el III turno o turno nocturno**

Con respecto a los riesgos de salud de laborar en el turno nocturno Fradkin et al. (2018) mencionan: “El trabajo por turnos permite la productividad las 24 horas del día, 7 días a la

semana, generalmente dividiendo períodos de una hora en tres turnos de 8 horas: mañana, tarde y noche”. (pág. 2)

Tal y como se menciona en apartados anteriores la cantidad de trabajadores que realizan jornadas laborales rotativas incluida la jornada laboral nocturna ha ido en crecimiento durante las últimas décadas. Por tanto, es importante tener en cuenta que rotar de turno a los funcionarios suele ser pieza clave para evitar a largo plazo enfermedades crónicas o algún tipo de trastorno. Sin embargo, un individuo puede realizar turnos fijos si así lo desean, esto les permite mantener mayor estabilidad en cuanto a ciclos de sueño, hábitos alimentarios y estilos de vida.

Además, como lo indican Vieira et al. (2019) los cambios en los horarios de trabajo dan como resultado cambios fisiológicos y de comportamiento en los trabajadores por turnos. Los mismos sufren de una interrupción del ritmo circadiano y por lo tanto experimentan alteraciones hormonales debido a estar despierto en el momento biológicamente reservado para dormir. Además, sufren cambios en los patrones de comida como frecuencia, tipos y horarios de alimentación. (pág. 7)

Aunado a lo anterior, se ha sugerido que los efectos negativos del turno de noche sobre la salud de las personas provocan un conflicto entre horarios de comidas determinados socialmente y los ritmos biológicos circadianos en el hambre, la saciedad, y metabolismo. La alimentación nocturna causa alteraciones en la motilidad intestinal, afectando la digestión, absorción y utilización de fármacos y nutrientes farmacológicos. (Ávila, 2016, pág. 5)

Por su parte, diversos estudios han identificado una asociación entre el turno de trabajo de noche y alteración metabólica. Por ejemplo, disturbantes en los niveles hormonales, incluida la tiroxina, prolactina, hormona del crecimiento, insulina y grelina. De igual manera, se han

demostrado niveles elevados de melatonina ya que suelen aumentar después de que oscurece, lo cual hace que las personas se sientan somnolientas. (Fradkin et al. 2018)

Cabe mencionar, que el trabajo nocturno suele ir acompañado de cambios en el estilo de vida, algunos de ellos tales como cambiar la hora de las comidas, podría explicar las alteraciones en la respuesta a la insulina. También, se ha demostrado que el sueño altera los niveles de leptina y grelina, lo que podría resultar en un aumento en los niveles de apetito, por ende, un mayor consumo calórico, aumento de peso y por tanto desarrollo del síndrome metabólico. (Rosa et al. 2019)

### **2.1.13. Ritmo circadiano**

En relación al ritmo circadiano (RC), Chamorro et al. (2018) señalan que los RC (del latín *circa* y *diem*, alrededor de un día), se caracterizan por tener una duración aproximada de 24 horas. Siendo este el período en el cual se presenta una variación entre el máximo y el mínimo de actividad en diversas variables o funciones biológicas estudiadas. (pág. 286)

Además, NIH (2021) menciona, que los RC pueden influir en las funciones importantes del organismo, como las siguientes:

- Liberación de hormonas
- Hábitos alimentarios y digestión
- Temperatura corporal

No obstante, la mayoría de las personas nota el efecto de los RC en los patrones de sueño. Por lo que es conveniente mencionar el núcleo supraquiasmático (NSQ), ya que este es el centro principal de regulación de los RC, siendo una de sus funciones principales controlar la

producción de melatonina, una hormona que produce somnolencia. Este recibe información sobre la luz entrante de los nervios ópticos, los cuales la transmiten desde los ojos hasta el cerebro. Cuando hay menos luz (por ejemplo, en la noche), el NSQ le indica al cerebro que elabore más melatonina para producir sueño.

Los cambios en el cuerpo y los factores ambientales pueden fomentar que los RC y el ciclo natural luz-oscuridad no estén sincronizados. Provocando así trastornos del sueño y además producir otras afecciones médicas crónicas, como obesidad, diabetes, depresión, trastorno bipolar y trastorno afectivo estacional. Algunos ejemplos de dichos cambios son:

- Las mutaciones o los cambios en ciertos genes que pueden afectar los relojes biológicos.
- El desajuste horario o el trabajo por turnos que cambia el ciclo luz-oscuridad.
- La luz de los dispositivos electrónicos en la noche que confunde los relojes biológicos.

En tal sentido, la incidencia de personas que laboran en turnos rotativos va en aumento y se ha demostrado que el cambio en cuanto a horario se refiere está relacionado directamente con el desarrollo anormal de los RC, que a su vez provoca que los trabajadores tengan mayor predisposición tanto a desórdenes en el metabolismo como a nivel hormonal. Ocasionalmente así, que aumenten los problemas en la salud, lo que genera una menor productividad, aumento de trabajadores incapacitados, entre otros.

Así bien, si una persona labora turnos rotativos o sólo turnos nocturnos su RC sufre una alteración importante, ya que cuando el cuerpo debe descansar (noche) están realizando actividades diarias y viceversa, incluido el tema de la alimentación. Por tanto, la sensación de

hambre y los tiempos de comida también se ven afectados.

Como consecuencia de lo anterior, los estudios revelan la relación de alterar el RC con problemas intestinales, obesidad y alteración del sueño. Tal y como lo mencionan Chamorro et al. (2018) la actividad enzimática y hormonal, el metabolismo de nutrientes, la temperatura corporal, presión arterial y el ciclo sueño-vigilia (CSV), son todos procesos regulados por los RC.

Así mismo, tal como lo son la sensación de apetito/hambre, funcionalidad del tracto gastrointestinal, síntesis y absorción de ácidos biliares y la motilidad intestinal. Lo anterior es importante considerando que las consecuencias metabólicas e incluso la sintomatología postprandial, se ven influidas por la hora del día en que ocurre la alimentación.

#### **2.1.14. Ritmo sueño-vigilia**

El sueño, al igual que otras funciones del organismo (hormonas, metabolismo, etc.) está regulado por el llamado “reloj biológico”. Este es un centro neuronal situado en el hipotálamo cerebral cuya función es dar la señal al resto de las estructuras del cerebro para iniciar y para finalizar el sueño. (Instituto del Sueño, 2021)

Así, en condiciones naturales, el reloj biológico se activa al acabar el día y disminuir la señal luminosa, de manera que notemos la sensación de somnolencia unas horas más tarde. Algunos de los factores determinantes en dicho proceso son:

- Factores genéticos: varios genes (llamados en conjunto “clock genes” intervienen en este proceso y cualquier anomalía genética de los mismos puede tener como consecuencia que nos cueste dormir a determinadas horas.

- Factores hormonales: diversos cambios hormonales como pueden ser la menstruación, la menopausia, pero también algunas enfermedades endocrinológicas pueden alterar la función del reloj biológico.
- Fármacos: algunos fármacos con efectos sobre el sistema nervioso, como los antidepresivos, pero también algunos antihipertensivos, alteran el ritmo sueño-vigilia.
- Alteraciones oftalmológicas que dificulten la transmisión de la señal luminosa.
- Alteraciones neurológicas
- Edad.
- Alimentación, ejercicio.

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

En el siguiente apartado se describe la metodología planteada, se conceptualizarán las variables en estudio, así como también se describirá el instrumento a utilizar y el modo en que se realizará la recolección de datos que darán respuesta a la pregunta de investigación.

### **3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se realiza bajo un enfoque cuantitativo, el mismo según Hernandez (2017) se caracteriza por ser secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. (pág. 37)

De las preguntas se establecen hipótesis y se determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un contexto específico; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis.

Se propone establecer una posible relación entre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los profesionales de enfermería con jornadas laborales rotativas a las que se encuentran sometidos. Para ello se eligen los profesionales en enfermería que laboran en el cantón central de San José y que, además, realizan jornadas laborales con turnos rotativos. Siendo dichos turnos de 6:00AM-2:00PM, 2:00PM-10:00PM y 10:00PM-6:00AM.

### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Se plantea un diseño de tipo descriptivo, no experimental ya que se pretende describir la situación. El estudio comprende varias fases. Primeramente, se determinará a través de un cuestionario la frecuencia de consumo, para así poder valorar los hábitos de alimentación. También se evaluarán los estilos de vida y que tipo de jornada laboral realizan. Con dicha

información y a través del análisis, se determinará si existe o no una relación directa entre las jornadas laborales rotativas y el tipo de hábitos alimentarios y el estilo de vida que los individuos en estudio practican en su vida cotidiana. Además, debido a que se tomarán datos en un momento dado y no existe continuidad en el tiempo, se determina que la investigación será de corte transversal.

### **3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

A continuación, se describe el área donde se realizará el estudio, la población y el método de selección de la muestra, así como las características de los participantes.

#### **3.3.1. Área de estudio**

El estudio se ejecutará en el cantón de San José perteneciente a la provincia de San José, Costa Rica. Dicho cantón cuenta con un área de 44.6 km<sup>2</sup>, y un total de 288.054 habitantes, además una densidad poblacional de 6.456 habitantes por km<sup>2</sup>, esto según datos del Censo Nacional de Población y Vivienda que realizó el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en el año 2011. Por último, el porcentaje de alfabetismo por cada 100 es de un 98.8% y el nivel educativo superior es de un 30%.

#### **3.3.2. Población**

El grupo que se decide estudiar corresponde a profesionales en enfermería, graduados y colegiados que laboren en el Cantón de San José, que además laboren en horarios rotativos o bien una jornada rotativa. Se toma como rango de edad de 20 a 60 años, se decide trabajar con este rango de edad debido a son las edades en las que se ejerce la carrera de enfermería. Por otra parte, para efectos de dicha investigación se trabajará con una población infinita, ya que se

desconoce el tamaño de la misma.

### 3.3.3. Muestra

Utilizando un nivel de confianza de un 95% y un error máximo permisible de un 10% los cuales son valores comúnmente utilizados en proyectos similares a este y debido a que no se conoce el tamaño exacto de la población se propone calcular la muestra con la fórmula que se presenta a continuación:

$$n = \frac{Z^2PQ}{d^2}$$

En dónde.

n= muestra.

Z= Factor de confiabilidad. Es 1.96 cuando es un 95% de confianza y es 2.57 cuando se establece un 99% de confianza.

P= 0.5

Q= 1-P = 0.5

d= Es el margen de error permisible.

Fuente: Ernesto (2012).

De acuerdo con esto el cálculo de la muestra sería:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.10)^2}$$

Se puede afirmar, con un nivel de confianza de 95% y un error máximo permisible del 10% que el tamaño de muestra teórico adecuado para realizar este estudio es de 96 profesionales en

enfermería.

Para efectuar dicho tipo de muestreo, se selecciona la muestra al azar a partir de la totalidad de la población, de manera que cada elemento o individuo tenga las mismas posibilidades de que se le incluya en el estudio.

### 3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se detallan los criterios para que los participantes sean incluidos o excluidos de la investigación.

*Tabla N° 1*  
*Criterios de inclusión y exclusión de los profesionales en Enfermería, 2021*

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Personas dentro del rango de edad entre 20 y 60 años.	Personal profesional en enfermería que no firme el consentimiento informado.
Ser profesional de enfermería y realizar turnos rotativos.	Mujeres profesionales en enfermería en estado de embarazo.
Tener un puesto de categoría profesional	Personal de enfermería que padezcan enfermedades como el cáncer.
Laborar en el cantón de San José	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

## 3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

### 3.4.1. Validez del cuestionario

Para el desarrollo de la investigación se utilizará un cuestionario de elaboración propia, el cual

contará con características sociodemográficas, de la jornada laboral y estilo de vida. Dicho instrumento se validará por medio de la prueba piloto, la cual se aplicará a una población que presenta características afines a la estudiada en la investigación. Además, se incluirán unas preguntas del cuestionario IPAQ para recopilar datos sobre la actividad física y un cuestionario de elaboración propia para medir el consumo y frecuencia del consumo de licor, cigarrillos o drogas. Por último, se medirán los hábitos alimentarios por medio de la frecuencia de consumo obtenida de la Universidad de Harvard.

#### **3.4.2. Confiabilidad del cuestionario**

Al aplicar el instrumento a la prueba piloto, los participantes indican que es fácil de comprender, el rellenar los rubros se realiza de forma sencilla y rápida. Además, las preguntas son muy claras y concisas.

### **3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para la investigación que se llevará a cabo el diseño es de tipo no experimental, esto ya que, se describe la situación y no se manipula ninguna variable. Además, es un estudio de tipo transversal ya que se estudian las variables en determinado momento como lo son los datos sociodemográficos, frecuencia de consumo y hábitos de alimentación.

### 3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 2

Operacionalización de variables de los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Describir las características sociodemográficas de los profesionales en Enfermería</b>	Características sociodemográficas	Son el conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales que están presentes en la población sujeta a	Aplicación del cuestionario vía digital de condiciones sociodemográficas	Edad	Años cumplidos	Cuestionario
	Sexo	Femenino/Masculino				
	Religión	Católico/católico no practicante/cristiano/evangélico/otro/ninguno				
	Nivel socioeconómico	Menos de 200mil mensual/De 200 a 400mil mensuales/De 400 a 600mil mensuales/De 600 a				

estudio,  
 tomando  
 aquellas que  
 puedan ser  
 medibles.

800mil mensuales/De 800 a  
 1millón mensuales/Más de 1  
 millón mensuales.

Escolaridad Licenciatura/Maestría/Doctorad

o

<b>Identificar las características de la jornada laboral que realizan los profesionales en enfermería</b>	Características de la jornada laboral	Período horario en que el trabajador debe prestar su servicio.	Aplicación del cuestionario vía digital relacionado a los tipos de jornada laboral	Labora en la provincia de San José	Sí/No	Cuestionario
				Días	De 0 a 31	
				Horario	Mañana-Tarde-Noche	

**mediante un  
cuestionario.**

Laboral del  
mes actual

---

Horario                      Mañana-Tarde-Noche

Laboral del  
mes anterior

---

Tiempo                      Si/No

Extraordinari  
o

---

Turno en el                      Diurno/Nocturno/Mixto

que realiza el  
tiempo

extraordinari  
o

---

Horas extras                      De 0 a 31

que realiza al  
mes

---

<b>Describir el estilo de vida de los profesionales en enfermería.</b>	Estilos de Vida  Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables y determinados por la interacción entre características personales, socioeconómicas y	Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables y determinados por la interacción entre características personales, socioeconómicas y	Aplicación del cuestionario vía digital relacionado a los estilos de vida	Tiempo, Frecuencia e Intensidad de la Actividad Física  Consumo de Licor  Tipo, frecuencia y cantidad del licor  Consumo de Drogas  Frecuencia, Cantidad y tipo de	Intensidad (Intenso-Moderado-Caminata) Frecuencia (3 o más veces por semana / 1 a 2 veces por semana / Casi nunca)  Tiempo (horas por día)  Nunca/Rara vez/1 vez o más por semana  Ninguna/1 o 2 veces/ 3 o más veces  Si/No  Rara vez/1 vez o más por semana	Cuestionario
--	---	--	---	--	---	--------------

---

ambientales.

drogas

---

Consumo de

Si/No

Cigarrillo

---

Frecuencia y

Cigarrillos al día

Cantidad de

cigarrillo al

día

---

Horas de

De 0 a 31

Sueño al día

---

Tiempo de

Ver series/TV - Jugar Play

Ocio

Station - Ir de paseo - Gimnasio

- Ir de compras – Siesta

---

Frecuencia

Casi siempre/Algunas

con que

veces/Casi nunca

realiza

actividades

---

				fuera de horario laboral		
<b>Determinar los hábitos alimentarios de la muestra a través de una encuesta</b>	Hábitos Alimentarios	Son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.	Aplicación del cuestionario vía digital relacionado con hábitos alimentarios	Frecuencia de Consumo	Nunca o menos de una vez al mes/1-3 al mes/1 vez a la semana/2/4 veces a la semana/5-6 veces a la semana/1 vez al día/2-3 veces al día/4-5 veces al día/6 o + veces al día	Cuestionario
				Tipo de Alimentación	Ayuno Intermitente/Dieta Cetogénica/Libre de Gluten/Libre de Lácteos/Vegetariana/Vegana/Consumo todos los alimentos	
				Tiempo que dedica a la	Menos de 30 minutos/30 minutos/1 hora	

---

alimentación

en un día

laboral

---

Tiempo que

Menos de 30 minutos/30

dedica a la

minutos/1 hora

alimentación

en un día no

laboral

---

Tiempos de

1 tiempo/2 tiempos/3 tiempos/ 4

alimentación

tiempos/5 tiempos/6 tiempos

en un día

laboral

(mañana-

tarde-noche)

---

Tiempos de

1 tiempo/2 tiempos/3 tiempos/ 4

alimentación

tiempos/5 tiempos/6 tiempos

---

---

en el día

libre

---

Consumo de 1/2 litro/1 litro/1 1/2 litro/ 2

agua o litros/2 1/2 litros/3 litros

líquido

durante la

jornada

laboral

---

Consumo de 1/2 litro/1 litro/1 1/2 litro/ 2

agua o litros/2 1/2 litros/3 litros

líquido fuera

de jornada

laboral

---

Consumo de 1/2 litro/1 litro/1 1/2 litro/ 2

agua o litros/2 1/2 litros/3 litros

líquido en el

---

---

día libre

---

Consumo de	Si, cada vez / Algunas veces /
------------	--------------------------------

comida	No
--------	----

rápida cada  
vez que se le  
ofrece en el  
trabajo a  
pesar de  
llevar  
comida  
casera

---

Consumo de	Número de días que consume
------------	----------------------------

comidas	comida rápida al mes: Turno
---------	-----------------------------

rápidas	mañana / Turno de la Tarde /
---------	------------------------------

dependiendo	Turno de la noche
-------------	-------------------

del turno que

---

---

realice

---

Influye el	Comer menos/Comer más
primer turno	comida chatarra/comer grandes
de trabajo	cantidades de comida/comer
para	alimentos más saludables/hacer
	más ejercicio/hacer menos
	ejercicio

---

Influye el	Comer menos/Comer más
segundo	comida chatarra/comer grandes
turno de	cantidades de comida/comer
trabajo para	alimentos más saludables/hacer
	más ejercicio/hacer menos
	ejercicio

---

Influye el	Comer menos/Comer más
tercer turno	comida chatarra/comer grandes
de trabajo	cantidades de comida/comer

---

---

para	alimentos más saludables/hacer más ejercicio/hacer menos ejercicio
Tus	Comer menos/Comer más
compañeros	comida chatarra/comer grandes
de trabajo te	cantidades de comida/comer
influncian	alimentos más saludables/hacer
para	más ejercicio/hacer menos ejercicio

---

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **3.7. PLAN PILOTO**

El plan piloto se realizó eligiendo a 10 funcionarios de enfermería del cantón de San José, dicha cantidad se basa en que el total de la población en estudio son 96 funcionarios, por tanto, se toma un 10% de la población que no pertenecen a la muestra. La totalidad de dichos enfermeros respondieron un formulario con 65 preguntas de forma rápida y concisa, destacando que las preguntas son de fácil comprensión.

Al aplicar el instrumento el total de los encuestados coincidieron que este es extenso, sin embargo, a la hora de completarlo afirman que al ser de respuesta corta no se les dificultó, por lo que de igual manera les tomó como tiempo promedio 10 minutos para llenarlo en su totalidad. Destacando así, que la extensión del cuestionario no es un inconveniente ni un determinante para la realización del mismo.

Asociado a lo anterior, se encuentran diferentes puntos a destacar, primeramente, que el instrumento fue aceptado positivamente. Asimismo, el total de los participantes indican que todas las preguntas son claras y muy entendibles para cualquier población. Igualmente, mencionan que la plataforma utilizada es de muy fácil acceso, lo que permite que se registre la información completa sin inconvenientes y de manera puntual, por lo tanto, es el instrumento que se utilizará de manera definitiva para la recolección de los datos al total de la muestra de 96 funcionarios de enfermería.

### **3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de los datos de los Profesionales en Enfermería que se encuentran en el rango de edad entre 20 y 60 años que laboran en el cantón de San José, se diseña un instrumento

(cuestionario) con preguntas abiertas y cerradas en el que se incluyen todas las variables de la investigación.

Se les ofrece un consentimiento informado con la finalidad de que el participante logre comprender todos los objetivos que tiene la investigación. Además, se les garantiza la confidencialidad de los datos que brindaron.

Previo a la recolección de los datos se envía un mensaje de texto explicando de que se trata dicha investigación. Así mismo, se les solicita que la población contactada reenvíe el mensaje a sus colegas para lograr abarcar toda la muestra. Por otra parte, se adjunta el cuestionario en forma de link, el mismo consta de cuatro secciones en donde se obtienen datos sociodemográficos como edad, sexo, religión, escolaridad y nivel socioeconómico, sus jornadas laborales en donde se busca ampliarse un poco más el tipo de jornada que realizan al momento de llenar el cuestionario y la jornada del mes anterior, así como sus horas extraordinarias si es que realizan. Además de esto se evalúa el estilo de vida, para el cual se utiliza el cuestionario de la IPAQ con el fin de recopilar datos sobre la actividad física y adjunto a esto un cuestionario de elaboración propia para medir el consumo y frecuencia del consumo del licor, cigarrillos o drogas. Por último, para valorar los hábitos alimentarios como frecuencia de consumo de ciertos alimentos se utiliza la frecuencia efectuada por Harvard, y para evaluar los tiempos de alimentación tanto los que realizan dentro como fuera de la jornada laboral y los de su día libre se genera un cuestionario propio. Obteniendo con todo esto los datos que precisan para la investigación.

### **3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Para la organización de los datos, los resultados se ingresan al programa Microsoft Excel y

SPSS, como una base de datos para un mayor orden. Seguido de esto se realizan los gráficos de barras y las tablas que muestran los diferentes resultados.

### **3.10. ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Se aplican metodología estadística (ANOVA de un factor para variables cuantitativas y Chi cuadrado de Pearson/Test exacto de Fisher para variables cualitativas) para determinar la relación entre variables de hábitos alimentarios y estilos de vida con las jornadas laborales rotativas (I, II, III) de los participantes. Se utiliza nivel de confianza de 95%, por ende, el valor Alpha de referencia es (0,05).

## **CAPITULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

En el presente capítulo se observan los resultados obtenidos de la encuesta realizada a 96 enfermeros profesionales según los objetivos planteados. Primeramente, se describen tanto las características sociodemográficas como las socioeconómicas. Seguido de esto se detalla la actividad física de la población en estudio. Posteriormente se define el estilo de vida y hábitos alimenticios de los individuos. Por último, se presenta los datos obtenidos de la frecuencia de consumo de alimentos.

#### 4.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Como parte del análisis, se revisan las principales características sociodemográficas de la muestra de Enfermeros Profesionales que fueron tomados en cuenta para llenar el formulario.

*Tabla N° 3*

*Edad de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Años</b>
Desviación estándar	6,33
Promedio	35,26

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a lo observado a la tabla N° 3, se entrevistaron 96 profesionales en enfermería, entre un rango de edades de 20 a 60 años, con una edad promedio de 35 años.

*Tabla N° 4*

*Género de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	67%
Masculino	33%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación al género de los profesionales en enfermería, en la tabla N° 4 se denota que la

mayoría de funcionarios pertenecen al género femenino siendo este 67% del total de la muestra.

*Tabla N° 5*

*Ingreso neto mensual aproximado de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Ingreso</b>	<b>Porcentaje</b>
Entre 200,000 y 399,000 colones	7%
Entre 400,000 y 599,000 colones	23%
Entre 600,000 y 799,000 colones	15%
Entre 800,000 y 1,000,000 colones	24%
Más de 1,000,000 (millón) de colones	31%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 5 se puede señalar que un 31% de los profesionales en enfermería reciben más de 1 millón de colones como ingreso mensual neto.

*Tabla N° 6*

*Nivel educativo de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Grado</b>	<b>Porcentaje</b>
Licenciatura	62%
Maestría	37%
Doctorado	1%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto al nivel educativo de los participantes el 62% indica que cuenta solamente con la Licenciatura en Enfermería, mientras que solo el 1% cuenta con un doctorado y el 37% cuenta con una maestría tal y como se aprecia en la tabla N° 6.

*Tabla N° 7*

*Cantidad de días laborados al mes por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Días</b>
------------------	-------------

Desviación estándar	1,25
Promedio	24,27
Mínimo	20
Máximo	28

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En lo que respecta a los días mensuales laborados por el personal de enfermería, según la tabla N° 7 el promedio es de 24.27 días, mientras que el mínimo son 20 días ya que les descuentan los días libres.

*Tabla N° 8*

*Horario laboral del mes actual de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Horario</b>	<b>Porcentaje</b>
Mañana	42%
Tarde	28%
Noche	30%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por lo que se refiere a la tabla N° 8, un 30% de los funcionarios les correspondió laborar en el tercer turno durante el mes de marzo.

*Tabla N° 9*

*Horario laboral del mes anterior de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Horario</b>	<b>Porcentaje</b>
Mañana	45%
Tarde	27%
Noche	28%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación al horario laboral del mes de febrero, según la tabla N° 9 un 28% del personal laboró en el turno de la noche, mientras que el 45% les correspondió el turno de la mañana.

Tabla N° 10

*Hábito de laborar tiempo extraordinario de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí labora	29%
No labora	71%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 10, se observa que del total de la muestra de Enfermeros Profesionales solo un 29% realiza tiempo extraordinario en cualquiera de los tres turnos.

## 4.2. ESTILO DE VIDA

Se presenta los hábitos de estilo de vida de los participantes.

Tabla N° 11

*Cantidad de horas de sueño profundo diario de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Horas</b>
Desviación estándar	9,59
Promedio	7,04
Mínimo	2
Máximo	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 11, cabe destacar que cuando los enfermeros realizan I o II turno el promedio de horas de sueño profundo es de 7, mientras que el mínimo son 2 horas de sueño.

Tabla N° 12

*Cantidad de horas que duermen aproximadamente al laborar en el III turno profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Horas</b>
Desviación estándar	2,3
Promedio	6,24

Mínimo	0
Máximo	14

Fuente: elaboración propia, 2021.

Mientras que en la tabla N° 12 se observa que en el III turno los funcionarios en promedio duermen 6 horas y como máximo 14 horas.

*Tabla N° 13*

*Hábito de fumado de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Hábito</b>	<b>Porcentaje</b>
No fumo	88%
Algunas veces	10%
A diario	2%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al hábito de fumado, solo un 2% afirmó que si tiene la costumbre de fumar a diario como se aprecia en la tabla anterior y de ellos el 100% manifestó que fuma de 1 a 5 cigarrillos al día.

*Tabla N° 14*

*Hábito de consumo de alcohol de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	12%
Rara vez	62%
1 vez o más por semana	26%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación al hábito de consumo de alcohol, un 62% indicó que rara vez lo consumen, mientras que un 26% si tiene la costumbre de consumir al menos 1 vez o más por semana según lo muestra la tabla anterior.

De ese porcentaje, 69% manifestó que consumen 1 o 2 bebidas cada ocasión que se presenta, según se aprecia en la tabla N° 15.

*Tabla N° 15*

*Cantidad de bebidas que consumen por ocasión profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad de bebidas</b>	<b>Porcentaje</b>
1 o 2 bebidas	69%
3 o más bebidas	31%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 16*

*Percepción de efecto del trabajo en turno rotativos sobre el estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí afecta	92%
No afecta	8%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se consultó a los profesionales en enfermería si ellos consideraban que los turnos rotativos afectaban el estilo de vida a lo que se encontró que un 92% de los funcionarios están de acuerdo en que los horarios afectan de manera desfavorable, según lo muestra la tabla N° 16.

### **4.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Se consultó a los profesionales de enfermería una serie de preguntas que se asocian a sus hábitos alimentarios y estilos de vida, así como frecuencia de consumo de un grupo de alimentos de mayor interés.

Tabla N° 17

*Siguen un plan de alimentación especial profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sigue un plan	28%
No sigue un plan	72%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En este apartado se describe el apego de los profesionales de enfermería a un plan de alimentación, el cual según la tabla N° 17 el 72% no realiza ningún tipo de dieta o plan de alimentación.

Tabla N° 18

*Persona que orienta el plan de alimentación especial de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Persona</b>	<b>Porcentaje</b>
Nutricionista	74%
Endocrinólogo	4%
Autoimpuesta	22%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a lo observado en la tabla N° 18 del 28% de los funcionarios que, si siguen un plan de alimentación, el 74% lo orienta una nutricionista y un 22% se autoimpone una dieta.

Tabla N° 19

*Cantidad de agua pura que consumen en un día libre profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Medio litro o menos	30%
1 litro	25%
1 y 1/2 litros (1,5 lts.)	25%
2 litros o más	20%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por otra parte, se estimó cuanta cantidad de agua pura consumen los enfermeros en un día no laboral o día libre, lo cual según la tabla N° 19 el 30% consume medio o litro o menos y sólo el 20% cumple con los 2 litros diarios.

*Tabla N° 20*

*Cantidad de agua pura que consumen durante la jornada laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Medio litro o menos	35%
1 litro	44%
1 y 1/2 litros (1,5 lts.)	8%
2 litros o más	13%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

A su vez, en la tabla N° 20 se muestra que en un día donde les corresponde laborar el 44% de los profesionales en enfermería consumen 1 litro de agua pura.

*Tabla N° 21*

*Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
1 tiempo de comida	3%
2 tiempos de comida	15%
3 tiempos de comida	31%
4 tiempos de comida	23%
5 tiempos de comida	20%
6 tiempos de comida	8%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto a los tiempos de alimentación que realiza la población en un día laboral, en la tabla N° 21 se muestra que un 31% realiza solamente 3 tiempos de comida, seguido de un 23% que realiza 4 tiempos de comida.

Tabla N° 22

*Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día no laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
2 tiempos de comida	5%
3 tiempos de comida	13%
4 tiempos de comida	29%
5 tiempos de comida	33%
6 tiempos de comida	20%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tal y como lo muestra la tabla N° 22, en un día no laboral o bien día libre, el 33% realiza 5 tiempos de comida, seguido de un 29% que realiza 4 tiempos de comida.

Tabla N° 23

*Tiempo dedicado a cada tiempo de comida o merienda en un día laboral por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de 30 minutos	54%
30 minutos (media hora)	43%
1 hora	3%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 23 se observa el tiempo dedicado a los tiempos de comida, la cual el 54% afirmó dedicar menos de 30 minutos en un día laboral. Mientras que en un día libre el 39% indicó dedicar 30 minutos y el 36% dedica 1 hora, tal y como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla N° 24

*Tiempo dedicado a cada tiempo de comida o merienda en un día no laboral por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de 30 minutos	23%
30 minutos (media hora)	39%

1 hora	36%
Más de 1 hora	2%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 25*

*Consumo de comida rápida a pesar de llevar comida casera de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí consume	38%
No consume	62%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación con consumo de comidas rápidas en el trabajo a pesar de llevar comida hecha en casa, según lo muestra la tabla N° 25, un 38% respondió que si prefiere la comida rápida sobre la comida casera.

*Tabla N° 26*

*Influencia del turno diurno sobre hábitos de alimentación y estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Influencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Comer menos	28%
Comer más comida rápida	12%
Comer grandes cantidades	18%
Comer alimentos menos saludables	24%
Hacer más ejercicio	37%
Hacer menos ejercicio	24%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 26, el turno diurno influencia a los enfermeros a realizar más ejercicio debido a que tienen mayor tiempo libre y a comer menos. Por el contrario, solo un 12% respondió que aumenta el consumo de comida rápida.

Tabla N° 27

*Influencia del turno nocturno sobre hábitos de alimentación y estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Influencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Comer menos	5%
Comer más comida rápida	76%
Comer grandes cantidades	24%
Comer alimentos más saludables	8%
Hacer más ejercicio	5%
Hacer menos ejercicio	6%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

A su vez, según la tabla N° 27 el tercer turno los influencia a consumir más comida rápida según respondió el 76% de la muestra y un 24% indicó que ingiere grandes cantidades respecto a otros turnos.

Tabla N° 28

*Influencia de los compañeros de trabajo sobre hábitos alimentarios y de estilo de vida de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Influencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Comer menos	43%
Comer más comida rápida	30%
Comer grandes cantidades	11%
Comer alimentos menos saludables	24%
Hacer más ejercicio	2%
Hacer menos ejercicio	46%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tomando en cuenta que la gran mayoría de la muestra indico que los turnos rotativos si afectan su estilo de vida, se les consultó si sus compañeros de trabajo influyen ya sea para algo negativo o positivo, lo cual el 46% reveló que sus compañeros influyen para que realicen menos ejercicio y un 30% revelo que los influyen a comer más comida rápida.

Tabla N° 29

*Relación entre frecuencia de consumo de comidas rápidas con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

Hábito	Frecuencia de consumo	Horario Laboral			Total
		Mañana	Tarde	Noche	
	1 a 3 veces al mes	14	9	9	32
	1 vez a la semana	18	10	7	35
Frecuencia de consumo de Comidas Rápidas	1 vez al día	1	0	0	1
	2 a 3 veces al día	0	0	1	1
	2 a 4 veces a la semana	2	3	6	11
	5 a 6 veces a la semana	1	0	1	2
	Nunca o menos de 1 vez al mes	5	4	5	14
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como lo evidencia la tabla N° 29 en el turno diurno 2 personas señalaron que consumen de 2 a 4 veces a la semana comida chatarra, mientras que en el turno nocturno fueron 6 personas.

Tabla N° 30

*Relación entre tiempos de comida en un día laboral con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

Hábito	Tiempos de comida	Horario Laboral			Total
		Mañana	Tarde	Noche	
Tiempos de	1	2	1	-	3

comida día	2	9	1	5	15
laboral	3	13	7	10	30
	4	11	7	4	22
	5	5	6	7	18
	6	1	4	3	8
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a los tiempos de alimentación que realizan en un día laboral, la mayoría (30) personas indicaron que solo realizan 3 tiempos de comida, independientemente del turno que laboren tal y como lo muestra la tabla N° 30.

*Tabla N° 31*

*Relación entre tiempos de comida en un día no laboral con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

Hábito	Tiempos de comida	Horario Laboral			Total
		Mañana	Tarde	Noche	
	2	3	1	1	5
Tiempos de	3	6	2	5	13
comida día no	4	15	5	8	28
laboral	5	12	10	9	31
	6	5	8	6	19
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 31 los tiempos de alimentación que realizan en un día libre la mayoría de

participantes son entre 4 y 5 tiempos; 28 personas indicaron realizar 4 tiempos y 31 personas indicaron realizar 5 tiempos.

*Tabla N° 32*

*Relación entre el tiempo dedicado a comer con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

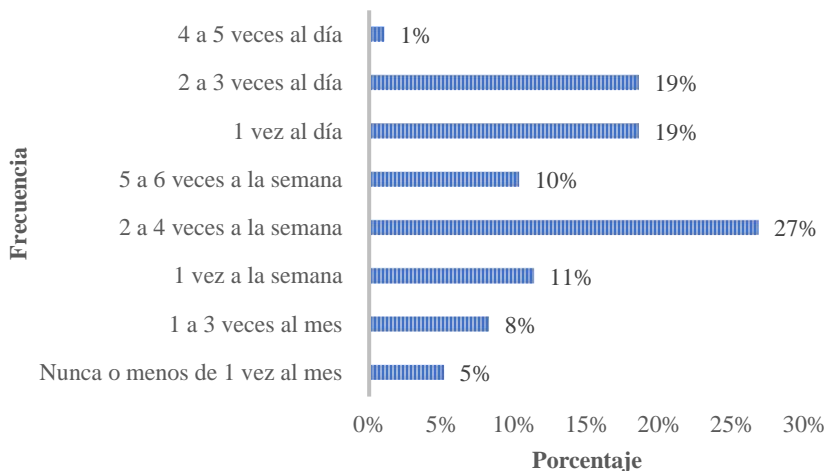
<b>Hábito</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Horario Laboral</b>			<b>Total</b>
		Mañana	Tarde	Noche	
Tiempo para	Menos de 30	22	12	17	51
comer en día	30 minutos	18	13	11	42
laboral	1 hora	1	1	1	3
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación a la tabla N° 32, a pesar de que la diferencia no es significativa, 51 participantes indican que tienen menos de 30 minutos para consumir sus alimentos y 42 participantes dedican 30 minutos.

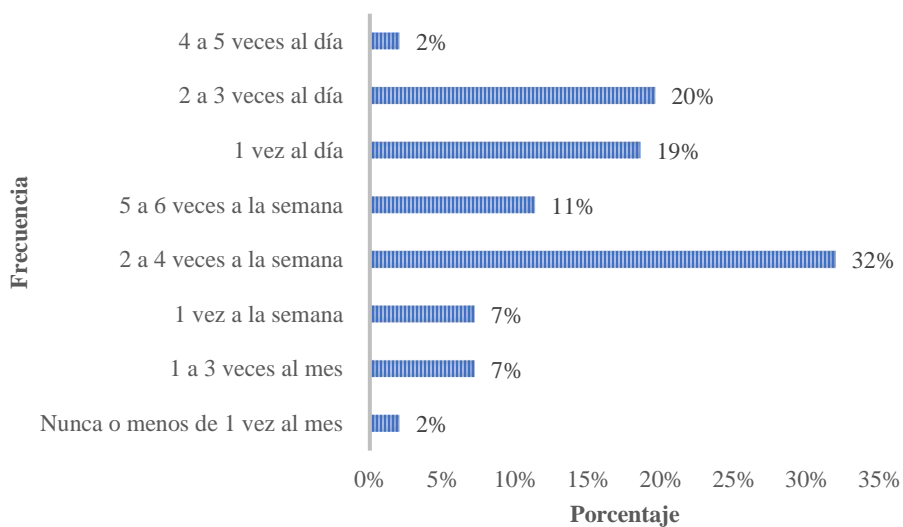
#### **4.4. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Se presentan los resultados del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos contestado por profesionales de enfermería del Cantón de San José.



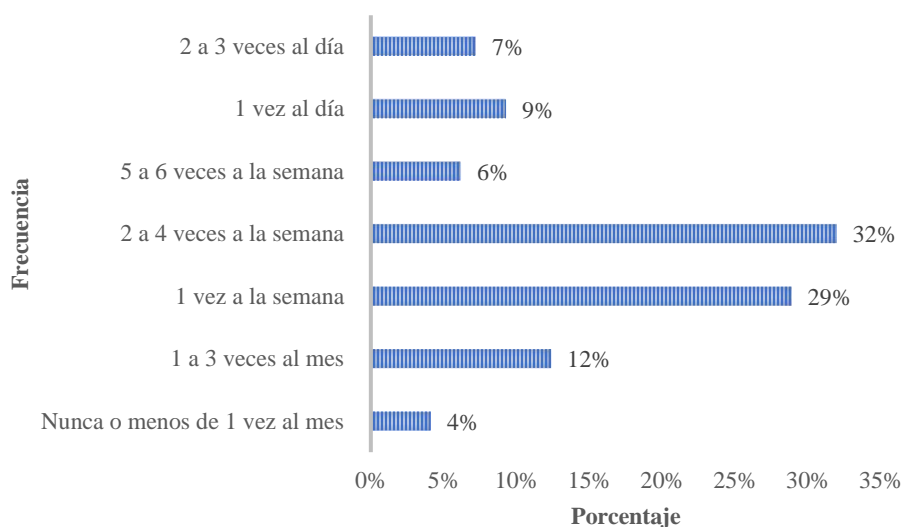
*Figura N° 1 Frecuencia de consumo de frutas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto a los datos destacados en la figura N° 1 se encuentra que un 27% de la población consume frutas de 2 a 4 veces por semana, a su vez las opciones 2 a 3 veces al día y 1 vez al día obtuvieron 19% del total.



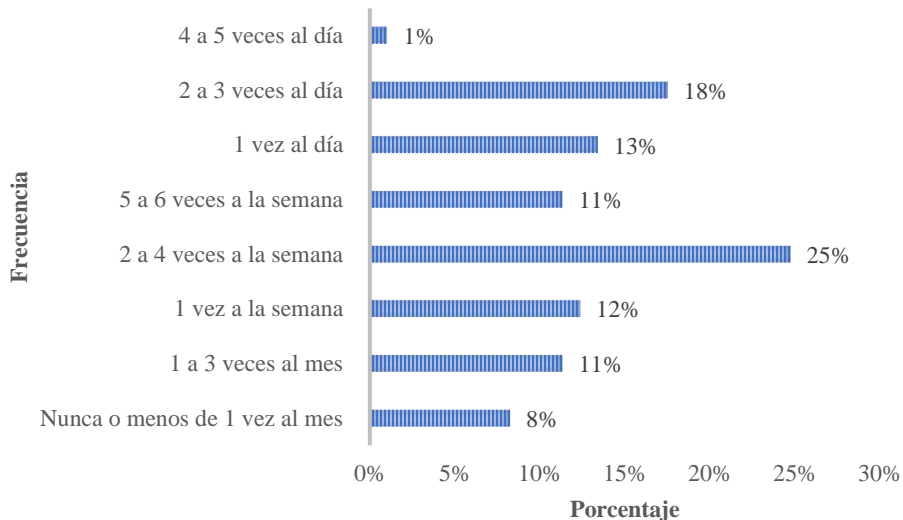
*Figura N° 2 Frecuencia de consumo de vegetales en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Por otra parte, el 32% profesionales en enfermería encuestados indican que consumen de 2 a 4 veces a la semana vegetales, tal y como se aprecia en la figura anterior.



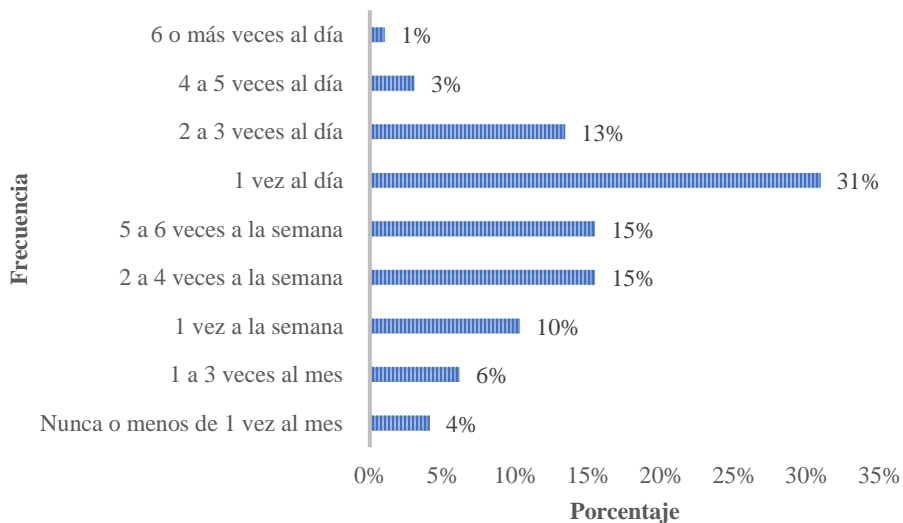
*Figura N° 3 Frecuencia de consumo de verduras harinosas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Como se observa en la figura N° 3 las opciones 1 vez a la semana y 2 a 4 veces a la semana obtuvieron un puntaje muy parecido, siendo estos 29% y 32% según corresponde.



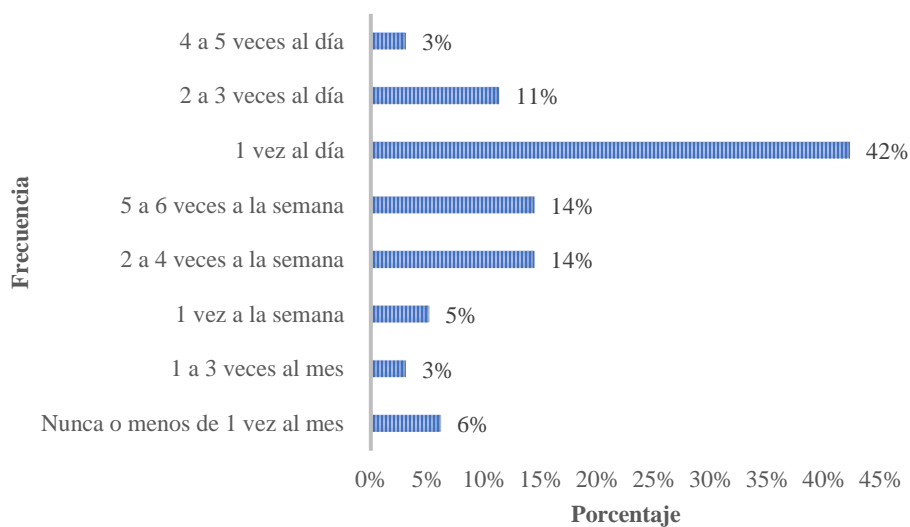
*Figura N° 4 Frecuencia de consumo de leguminosas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto a los datos destacados en la figura N° 4 se encuentra que el 25% de los encuestados manifestaron consumir leguminosas de 2 a 4 veces por semana, el 18% indicó que consumen de 2 a 3 veces al día leguminosas, lo cual no es factible y esto indica que probablemente no conocen el termino leguminosa.



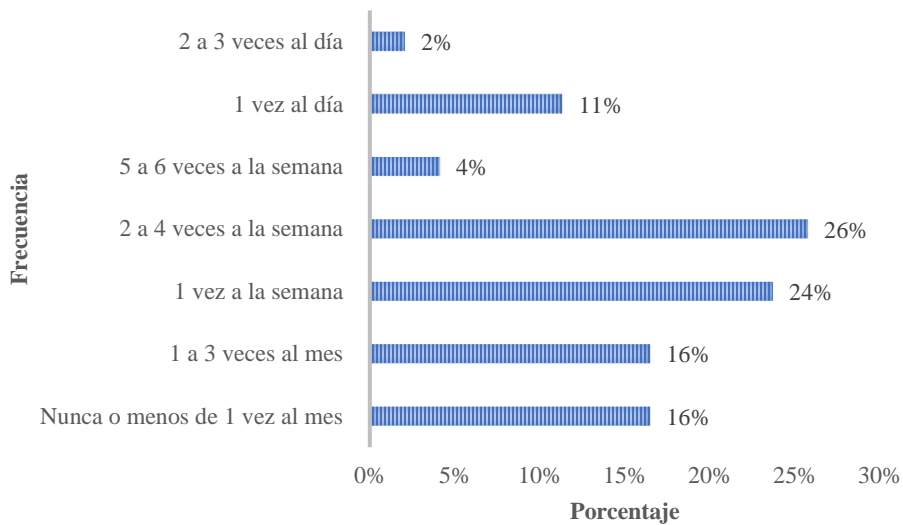
*Figura N° 5 Frecuencia de consumo de lácteo en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Con respecto a la figura N° 5, se evidencia que un 31% de los encuestados consume 1 vez al día al menos un lácteo.



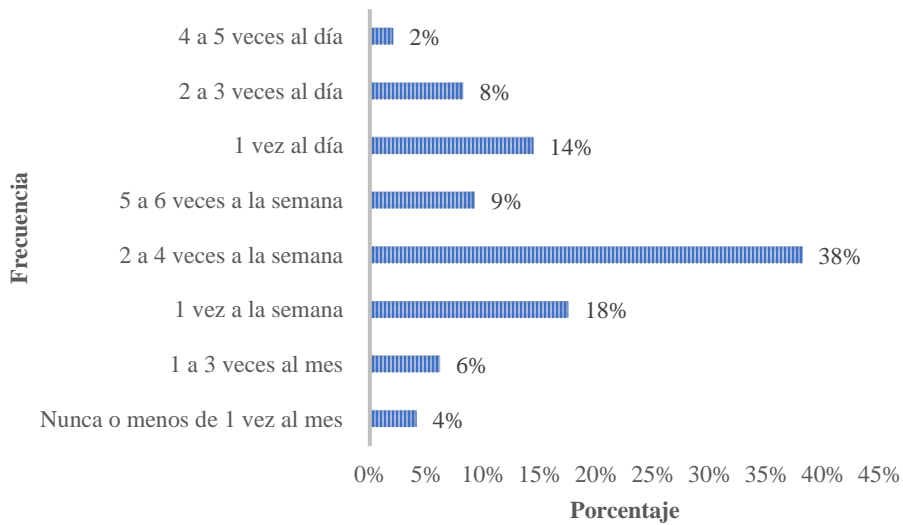
*Figura N° 6 Frecuencia de consumo de huevo en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto al consumo de huevo en la población estudiada, un 42% manifestó que lo añade 1 vez al día a su alimentación, mientras que las opciones 2 a 4 veces a la semana y 5 a 6 veces a la semana obtuvieron un 14% ambas.



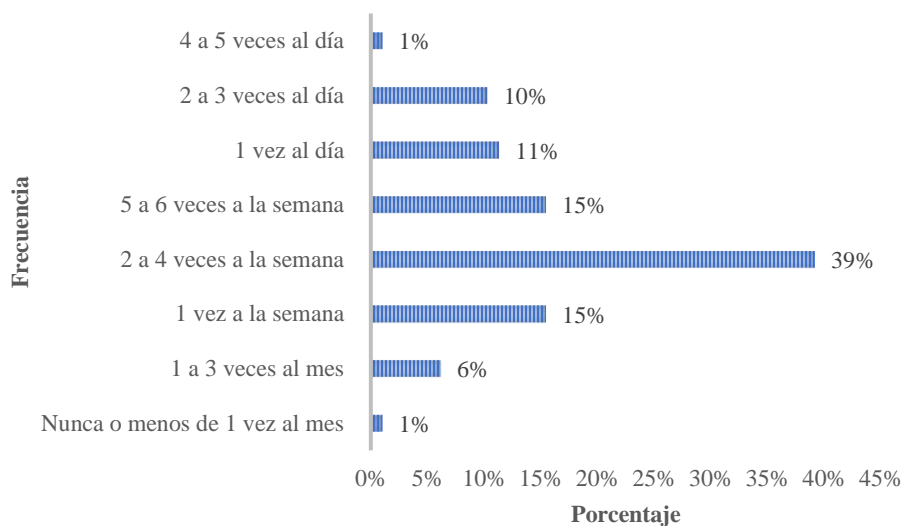
*Figura N° 7 Frecuencia de consumo de embutidos en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Como lo evidencia la figura N° 7, las opciones 1 vez a la semana y 2 a 4 veces a la semana están muy parejas, 24% y 26% respectivamente.



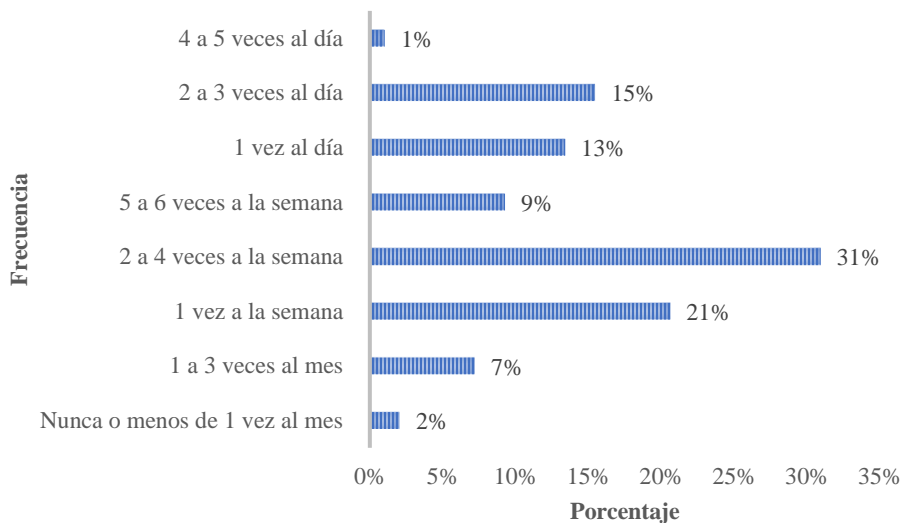
*Figura N° 8 Frecuencia de consumo de carne roja en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Como se observa en la figura N° 8 referente al consumo de carne roja, un 38% lo consume de 2 a 4 veces a la semana y muy por debajo un 18% lo consumen 1 vez a la semana.



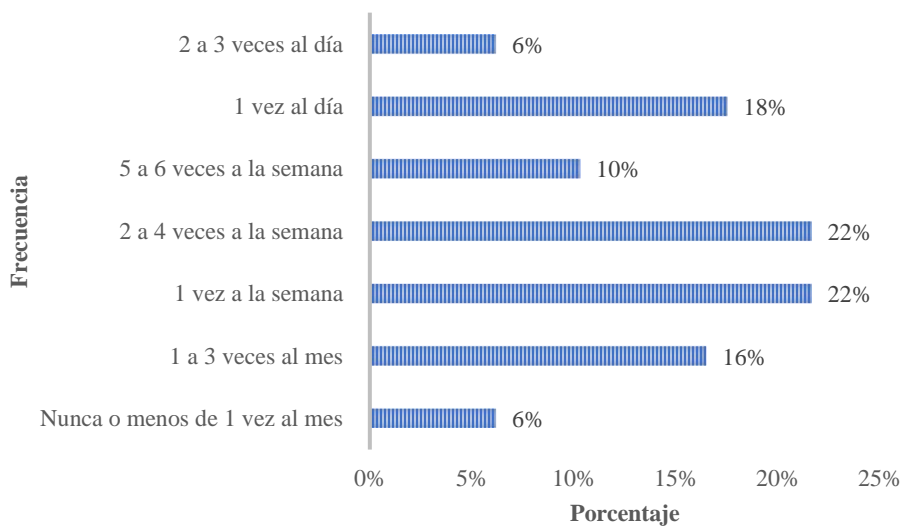
*Figura N° 9 Frecuencia de consumo de carne blanca en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto al dato destacado en la figura N° 9 relacionado al consumo de carnes blancas por los profesionales en enfermería un 39% indica que lo incluye en su alimentación de 2 a 4 veces a la semana, muy parecido al consumo de carne roja.



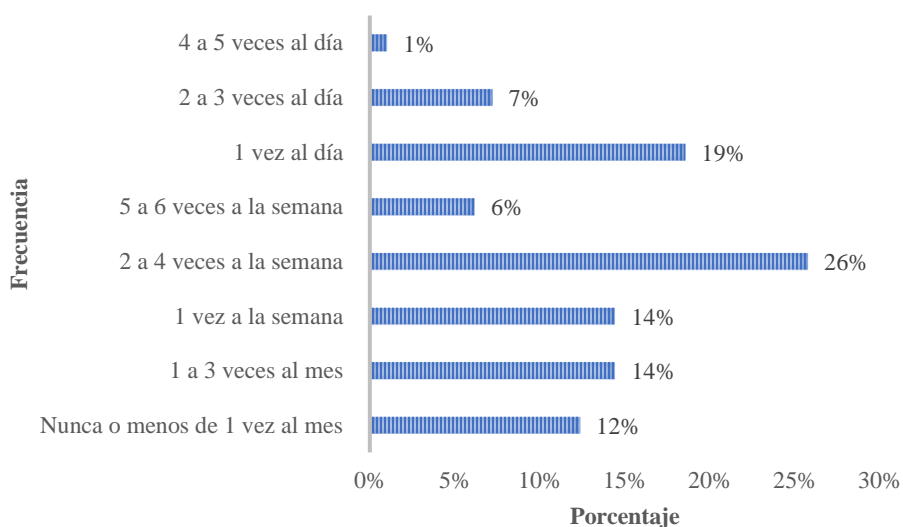
*Figura N° 10 Frecuencia de consumo de cereales y derivados en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En la figura N° 10 se encontró que el 31% de los encuestados indica consumir cereales y sus derivados de 2 a 4 veces a la semana, mientras que un 21% indica que 1 vez a la semana.



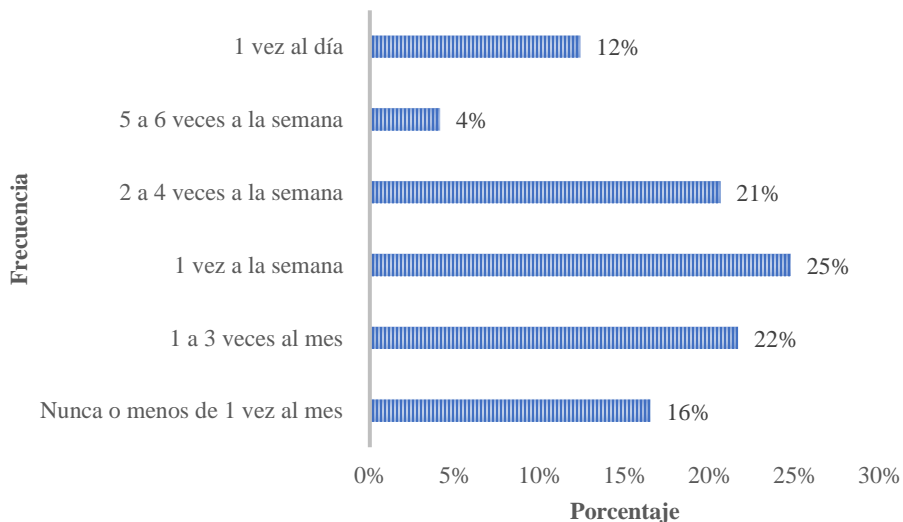
*Figura N° 11 Frecuencia de consumo de galletas, panes y productos de bollería en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Por otra parte, en el consumo de galletas, panes y productos de bollería prevalecieron las opciones 1 vez a la semana y 2 a 4 veces a la semana, las cuales obtuvieron un 22% ambas, seguido de un 18% que manifestó que consume esos productos 1 vez al día.



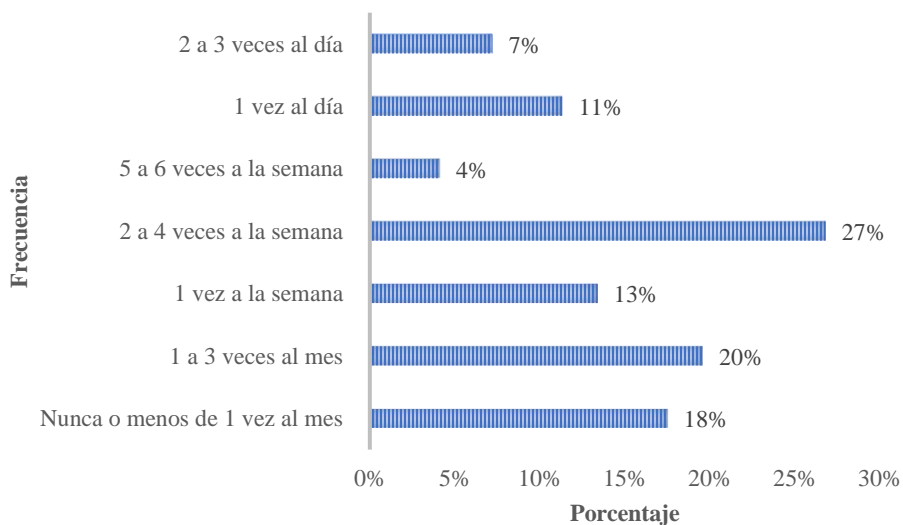
*Figura N° 12 Frecuencia de consumo de grasas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto a los datos destacados en la figura N° 12 correspondiente al consumo de grasas, un 26% indicó consumirlas de 2 a 4 veces a la semana, seguido de un 19% correspondiendo a 1 vez al día.



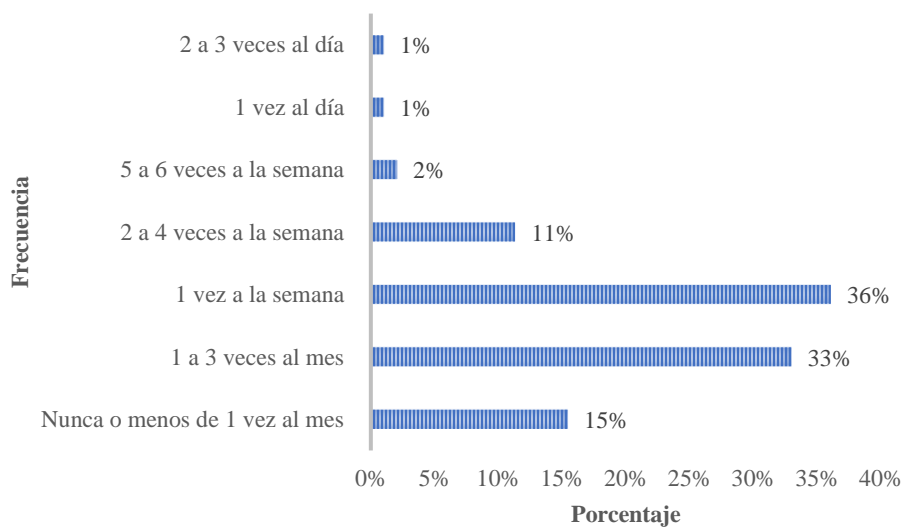
*Figura N° 13 Frecuencia de consumo de aderezos y salsas en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Como lo evidencia la figura N°13, un 25% de los profesionales encuestados dijo que agregaban aderezos y salsas a sus comidas o ensaladas 1 vez a la semana, mientras que las opciones 2 a 4 veces a la semana y 1 a 3 veces al mes estuvieron muy parejos, 21% y 22% respectivamente.



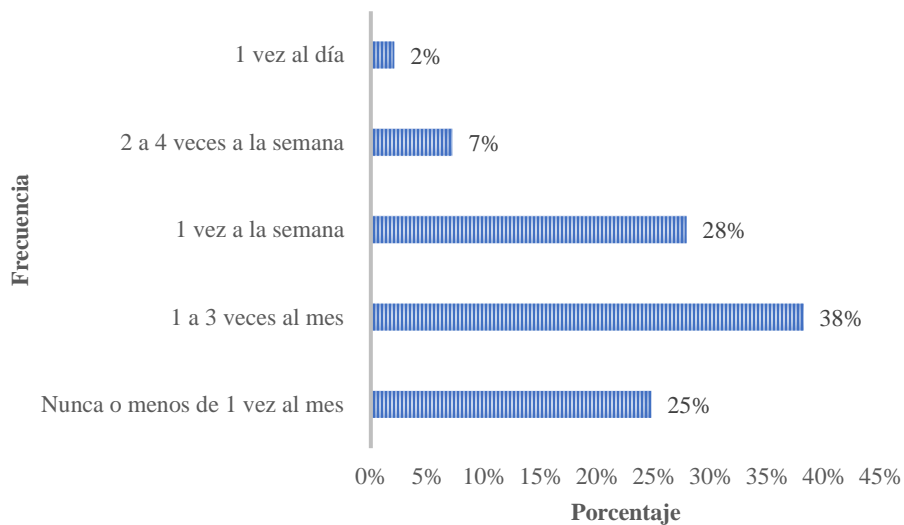
*Figura N° 14 Frecuencia de consumo de azúcar, miel y dulces en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto al consumo de azúcar, miel y dulces, un 27% de los encuestados indicó que los consume de 2 a 4 veces a la semana, seguido de un 20% que manifestó ingerirlos de 1 a 3 veces al mes.



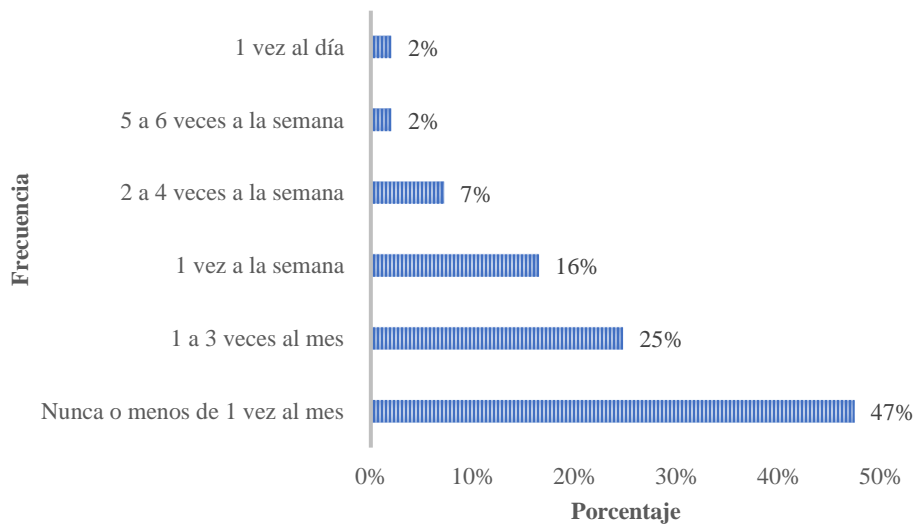
*Figura N° 15 Frecuencia de consumo de comida rápida en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En cuanto a los datos destacados en la figura N° 15 se encuentra que un 36% de los encuestados consume 1 vez a la semana en algún tiempo de alimentación comida rápida y solo en 15% manifestó que consume nunca o menos de 1 vez al mes.



*Figura N° 16 Frecuencia de consumo de postres en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En relación al consumo de postres, el 38% de los profesionales manifestaron que, si consumen de 1 a 3 veces al mes, mientras que un 28% indica que si degusta algún tipo de postre luego de algún tiempo de comida 1 vez a la semana.



*Figura N° 17 Frecuencia de consumo de licores en profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Como lo evidencia la figura N° 17, el 47% de los encuestados expresó que nunca o menos de 1 vez al mes consumen algún tipo de licor mientras que un 25% refirió que ingiere licor de 1 a 3 veces al mes.

#### **4.5. ACTIVIDAD FÍSICA**

Se observa a continuación la actividad física realizada habitualmente por los participantes, según respuesta del instrumento sobre actividad física.

*Tabla N° 33*

*Tiempo en minutos por día dedicado a diferentes actividades en los últimos siete días de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Actividad en día hábil</b>	<b>Promedio (minutos por día)</b>	<b>Desviación estándar (minutos por día)</b>	<b>Mínimo (minutos por día)</b>	<b>Máximo (minutos por día)</b>
<b>Actividad física intensa</b>	41,14	47,07	0	240
<b>Actividad física moderada</b>	29,53	43,21	0	180
<b>Caminata</b>	68,93	106,60	0	600
<b>Sentado</b>	226,35	191,07	0	1080

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a la tabla N° 33, relacionada con diferentes actividades en los últimos siete días, se observa que el promedio de minutos que los enfermeros pasan sentados es de 226,35min, mientras que el tiempo dedicado a una actividad física intensa es solo 41,14 min diarios.

**Relación entre los hábitos alimentarios y los estilos de vida con las jornadas laborales rotativas.**

*Tabla N° 34*  
*Relación entre hábitos alimentarios y los estilos de vida con las jornadas laborales rotativas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Variable</b>	<b>Valor P</b> <b>(significancia)</b>	<b>Prueba</b>	<b>Interpretación</b>
<b>Tiempos de comida día laboral</b>	0,032	ANOVA	Rechaza hipótesis nula. Hay diferencia significativa entre grupos de horario laboral.
<b>Tiempo para comer en día laboral</b>	0,691	ANOVA	Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.
<b>Tiempo para comer en día no laboral</b>	0,169	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de comida rápida</b>	0,561	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Frutas</b>	0,68	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Vegetales</b>	0,01	Test Exacto Fisher	Rechaza hipótesis nula. Las variables no son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Verduras harinosas</b>	0,06	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Leguminosas</b>	0,06	Test Exacto	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.

		Fisher	
<b>Frecuencia de consumo de Huevos</b>	0,19	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Embutidos</b>	0,11	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Carne roja</b>	1,00	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Cereales y derivados</b>	0,30	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de Galletas, panes y bollería</b>	0,01	Test Exacto Fisher	Rechaza hipótesis nula. Las variables no son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de azúcares</b>	0,30	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Frecuencia de consumo de postres</b>	0,60	Test Exacto Fisher	Acepta hipótesis nula. Las variables son independientes.
<b>Tiempos de comida día no laboral</b>	,097	ANOVA	Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.
<b>Horas de sueño</b>	,410	ANOVA	Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.
<b>Actividad física intensa</b>	,149	ANOVA	Acepta hipótesis nula. No hay diferencia

<b>(cantidad de días en los últimos 7 días)</b>				significativa entre grupos.
<b>Actividad física</b>				
<b>moderada (cantidad de días en los últimos 7 días)</b>	,298	ANOVA		Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.
<b>Caminata de 10 minutos en los últimos 7 días</b>	,318	ANOVA		Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.
<b>Consumo de agua día laboral</b>	,002	ANOVA		Rechaza hipótesis nula. Existe diferencia significativa entre grupos.
<b>Consumo de agua día no laboral</b>	,074	ANOVA		Acepta hipótesis nula. No hay diferencia significativa entre grupos.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se encuentra relación entre la cantidad de tiempos de comida realizado en un día laboral con el horario de trabajo, la diferencia entre grupos de horario de trabajo es significativa, es decir los tiempos de comida realizados en un día laboral difieren según el horario laborado. En cuanto a las demás variables analizadas no se encuentra relación entre variables dependientes (prueba ANOVA) y el horario de trabajo (mañana, tarde, noche). De igual manera la prueba exacta de Fisher no encuentre dependencia entre variables de horario de trabajo y frecuencia de consumo de comida rápida, pero si hay dependencia entre el horario laboral y el consumo de vegetales y productos de bollería, panes y galletas.

## **CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En lo que concierne a los resultados obtenidos, la distribución según sexo de los profesionales en enfermería que laboran turnos rotativos corresponde mayormente al género femenino, el rango de edad promedio de los participantes es de 35 años. Así mismo, el total de la población que participó en el estudio cuenta con un nivel educativo de Universidad completa.

En relación a las jornadas laborales, según el (MTSS, 2021) la jornada ordinaria nocturna se compone de seis (6) horas por día y treinta y seis (36) horas semanales, contrario a las Instituciones Públicas de Costa Rica específicamente a las áreas de salud que laboran cuarenta y ocho (48) horas semanales y ocho (8) horas diarias, laborando en promedio 24 días mensuales. Además, este aumento en el tiempo que se trabaja en horas de la noche puede fomentar un deterioro en la salud. Tal como lo menciona la (OIT, 2021) “un trabajador envejece prematuramente 5 años por cada 15 años que permanezca en horario de trabajo nocturno”.

Por otra parte, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2021), en Costa Rica la tasa de participación laboral a nivel nacional para la zona urbana se estima en un 60.4% y para la zona rural un 56.6%.

Con respecto al ingreso neto mensual del personal de enfermería, un 31% del total de los encuestados perciben más de un millón de colones mensuales por lo que según datos del INEC dicha población se encuentra en el quintil 5, lo que significa que se localizan en el grupo de la población que perciben un mayor ingreso per cápita. Además, según el (INEC, 2018) el ingreso promedio neto mensual para un hombre profesional es de ₡1.247.526 mientras que para una mujer en las mismas condiciones es de ₡1.019.108.

Por otra parte, al describir el gasto, según datos del (INEC, 2020) el 31% de la población que se encuentra en el quintil 5 según su ingreso per cápita, destinan en comidas y bebidas fuera del

hogar aproximadamente €14.966 mensual, mientras que la población que se ubica en el quintil 4 €17.843 mensuales. Por esta razón, y según la bibliografía encontrada la población en estudio tiene mayor acceso a comidas rápidas o preparadas fuera del hogar lo que genera hábitos no saludables, ya que dichas comidas suelen estar cargadas de grasas, azúcar, sodio, preservantes, entre otros.

En referencia al estilo de vida de los profesionales en enfermería, se evidencia según los resultados que la cantidad de horas de sueño cuando realizan el III turno puede variar de 2 a 14 horas, siendo el promedio 6 horas diarias lo cual no cumple con la recomendación de 8 horas diarias, esto para ayudar a los procesos metabólicos e inmunológicos y así recargar energías, por lo que Uihôa et al. (2015) mencionan que el trabajo por turnos puede afectar negativamente el sueño y contribuir al sedentarismo, hábitos alimentarios poco saludables y estrés. Esto demuestra que el ciclo del sueño se puede alterar desfavorablemente y padecer todas las secuelas que esto conlleva, según refiere CONTRERAS S (2013) estudios recientes revelan que aproximadamente un 30% de las personas tiene una mala calidad del dormir, esto es: alteraciones en la duración, latencia, número de despertares del sueño. Lo más frecuente dentro de los problemas del sueño, son las dificultades para conciliar y/o mantener el sueño nocturno, la excesiva somnolencia diurna y la dificultad para levantarse. (pág. 8)

Para Aguirre (2013) los ritmos circadianos de sustancias hormonales como la hormona del crecimiento (HC), el cortisol, la melatonina (MLT) y la prolactina (PRL) acompañan el proceso del ciclo vigilia-sueño (pág. 5). Por ende, al verse alterado dicho ciclo se presentan diferentes alteraciones en el estado de salud que van desde cambios en los hábitos alimentarios, cambios en las concentraciones de leptina (hormona del control del apetito), lo que genera un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

En relación con la idea anterior, el progresivo incremento de la exposición a la luz artificial por las noches junto a las actividades de la vida moderna que incluyen los trabajos nocturnos y los turnos rotativos, así como los viajes transmeridianos y el uso masivo de dispositivos electrónicos, han contribuido a alterar el sueño de las personas y aumentar la prevalencia de los trastornos del sueño o enfermedades del sueño. Esto incluye las dificultades para conciliar el sueño o para permanecer dormido, dormir en momentos inapropiados, dormir demasiado y/o conductas anormales durante el sueño. ( Lira & Custodio, 2018)

Otro hábito no saludable importante de mencionar es el consumo de alcohol y tabaco. Resulta que gran parte de la población (62%) rara vez ingieren algún tipo de bebida alcohólica y un 26% manifiesta que lo consumen 1 o más veces por semana. Igualmente, en cuanto a la frecuencia de consumo un 31% consumen 3 o más bebidas por cada ocasión.

Pepłońska et al. (2019) hace referencia que, en comparación con otros turnos de trabajo, los que laboran en el turno de noche suelen beber menos alcohol que aquellos que tienen turnos diurnos. A pesar de que la población en estudio no indica un alto consumo de alcohol semanal, es importante destacar que este puede generar algún tipo de alteración. Como lo menciona Quijada et al. (2020) el metabolismo del cerebro sufre afectaciones cuando se ingiere alcohol y cuando se está deprimido. El ciclo circadiano se desajusta y altera, así como se puede perder la noción del tiempo o presentar síntomas adversos como insomnio o exceso en las horas dedicadas a dormir. (pág. 2)

Por otra parte, solo un 2% afirmó que tiene la costumbre de fumar a diario y de ellos el 100% manifiesta que fuma de 1 a 5 cigarrillos diarios. (Fernández & Figueroa, 2018, pág. 4) sostienen que el tabaquismo es uno de los más importantes factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular y la principal causa de enfermedad y muerte evitable a nivel

mundial. Además de ser un factor negativo que se involucra en múltiples enfermedades inclusive diferentes tipos de cáncer.

Por otra parte, cabe destacar que la actividad física es todo movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía y ejercicio físico incluye todo un programa para el cual es necesario la prescripción del ejercicio por un profesional. (Vidarte et al. 2011)

En lo que corresponde a las actividades físicas realizadas por la población en estudio, según resultados analizados se presentaron diferencias significativas entre los minutos promedio que pasan sentados versus a los minutos dedicados a alguna actividad física intensa. El 65% manifestó que no cumple con al menos 15 minutos de actividad física, así lo demuestra el resultado bivariado, ya que al sacar el promedio de minutos dedican aproximadamente 226.35 minutos diarios para estar sentados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su estrategia de salud planteó el incremento de la proporción de adultos que realiza actividad física moderada diaria, de tal forma que la realicen al menos durante 30 minutos y con una frecuencia de 5 días a la semana, por lo tanto, el 65% no cumple con la recomendación diaria de actividad física y esto tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades. (Vidarte et al. 2011)

Mientras tanto, el 15% manifiesta que realiza al menos 15 minutos de ejercicio de 1 a 2 veces por semana y el 20% lo realiza 3 o más veces por semana, así está demostrado en los resultados bivariados lo cual demuestra que para realizar actividades físicas moderadas dedican 29.53 minutos y 41.14 minutos promedio a realizar una actividad física intensa. En dicho caso se deben tomar en cuenta factores como la edad, ya que los funcionarios a menor edad dedican

mayor tiempo a realizar actividad física. En ambos casos se evidencia la poca realización de actividad y ejercicio físico en los profesionales de salud encuestados, lo cual demuestra la ausencia de programas de intervención y control en temas de salud. Es importante incluir la actividad física como un pasatiempo en su día libre, debido a que diversos estudios indican que ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades y nos mantiene en un peso saludable.

Con respecto, en el estilo de vida, cabe considerar que el 92% de los participantes señalan que el trabajo por turnos sí les afecta su estilo de vida. Esto a pesar de que como lo menciona Umaña (2005) diversos estudios demuestran que los profesionales en enfermería, aunque tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de enfermedades, parecen que no los interiorizan en su diario vivir porque sacrifican su salud en beneficio de los demás.

En lo concerniente a los hábitos de alimentación, la OMS (Organización Mundial de la Salud) refuerza las medidas de promoción de la alimentación equilibrada y de lucha contra el sedentarismo recogiendo en su documento estratégico: “Salud para todos en el Siglo XXI”. Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud estarían los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. ( Márquez et al. 2015, pág. 2)

Considerando las recomendaciones de la OMS en cuanto a la actividad física adecuada y una correcta alimentación, la población en estudio no las cumple debido a que 44 participantes no realizan una adecuada actividad física independientemente del turno, además 35 personas indicaron consumir comidas chatarra al menos 1 vez a la semana y 11 indicaron que consumen de 2 a 4 veces por semana.

Por otra parte, con respecto a los hábitos de alimentación, los malos hábitos representan un factor de riesgo para desarrollar problemas a nivel nutricional. En cuanto a los resultados obtenidos, el 72% de los profesionales no sigue ningún plan nutricional, solo un 28% indicó que sigue una alimentación balanceada guiada por un nutricionista. Ortega & López (2020) hacen referencia a que conocer y mejorar la situación nutricional de cada individuo es un objetivo prioritario, ya que una alimentación correcta ayuda a conseguir mejor rendimiento, bienestar y calidad de vida.

Además, en cuanto al consumo de líquido durante un día laboral el 44% indicaron que ingieren aproximadamente 1 Litro, mientras que en un día libre el 30% indicaron consumir medio litro (1/2) o menos. Esto demuestra que tienen más tiempo para consumir líquido mientras están en horas laborales que cuando están en casa o bien realizando actividades al aire libre. Las recomendaciones más comunes de ingesta de agua para adultos (incluyendo adultos mayores) son de 2 L/ día para mujeres y 2.5 L/día para hombres. Si se realiza trabajo manual a altas temperaturas, pueden ser necesarios 4.5 L/día. La recomendación, muy aceptada, de ocho vasos de 240 ml de agua al día, no parece tener sustento en investigaciones científicas (Avila et al. 2013, pág. 6)

Salas et al. (2020) hace referencia a que las necesidades de ingesta de agua vienen determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir de 4 a 6 vasos de agua al día con el objetivo de asegurar un estado de hidratación óptimo. Sin embargo, en caso de aumentar la temperatura o la humedad ambiental, realizar actividad física o presentar fiebre o pérdida de líquidos se recomiendan 10 vasos diarios (pág. 4). Por lo que queda en evidencia que el consumo de líquido y agua que consume la población en estudio está muy por debajo de las necesidades diarias

tanto para hombres como para mujeres y esto es de suma importancia ya que nos ayuda en muchos procesos del organismo, como regular temperatura, eliminar desechos a través de la orina o transportar los nutrientes.

En cuanto a los resultados arrojados sobre tiempos de alimentación, se encuentra que existe gran diferencia en la cantidad de tiempos de comida que realizan en un día laboral a un día no laboral o día libre. Dicho esto, resulta que el 31% de la población efectúa 3 tiempos de comida durante el día que les corresponde laborar, mientras que el 33% de la población realiza 5 tiempos de comida en sus días libres.

Con respecto al tiempo dedicado a la alimentación, resultó que el 54% de los profesionales dedican menos de 30 minutos en un día laboral, contrario a un día libre que el 39% dedica 30 minutos y el 36% dedica 60 minutos, esto denota que los días que les corresponde laborar ya sea por la afluencia de trabajo o estrés se disminuyen sus tiempos de alimentación. Aunado a esto, disponen de un tiempo reducido para consumir sus alimentos de forma relajada. Paredes et al. (2018) hace referencia en que según la OMS “un entorno de trabajo saludable es aquel en el cual los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo” esto incluye un área adecuada y el tiempo prudencial para la alimentación.

Por último, en cuanto a la frecuencia de consumo, queda evidenciado que el consumo de frutas y vegetales es muy bajo ya que la mayoría de la muestra indicó que el consumo es de 2 a 4 veces a la semana. Consumo que está muy por debajo de las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Costa Rica las cuales son de al menos 5 porciones al día. (Gamboa et al. 2011)

En cuanto a las verduras harinosas y leguminosas, estas se consumen de 2 a 4 veces por semana

por la mayoría de la muestra. Hay que recordar que la base de la alimentación diaria es constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas ya que aportan carbohidratos que dan energía, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, potasio y zinc. (Gamboa et al. 2011)

Además, el consumo de lácteos en la población es de 1 vez al día, sin embargo, hay funcionarios que tienen un consumo más bajo. Al ser dicho grupo de alimentación una fuente importante de calcio para las personas, es necesario que se obtenga este de otros alimentos para no presentar algún tipo de deficiencia. Tal y como lo menciona Carrillo & Serra (2019) el calcio es un mineral importante para el mantenimiento de huesos y dientes, mantener el tono del músculo esquelético y la transmisión del impulso nervioso y formación de neurotransmisores; obteniéndose de productos lácteos, leche y pescados con espinas.

Con respecto al consumo de huevo el 42% de los encuestados lo consume 1 vez al día. En cuanto al grupo de proteínas el consumo es el ideal ya que la mayor parte lo consume de 2 a 4 veces a la semana. Dicho dato es importante ya que por requerimientos dietéticos de la población es necesario que haya un adecuado aporte, hablamos que según la ingesta diaria de proteína recomendada es 0.8g/kg de peso al día, sin embargo, la típica dieta occidental del adulto contiene entre 70-100g/día de proteínas lo cual sobrepasa esa ingesta, en cuanto al huevo aporta aproximadamente 6.25 gramos de proteína y según evidencia encontrada, se ha demostrado que el consumo de 1 huevo al día no tiene un impacto significativo en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Berciano & Ordovás, 2014). Como lo menciona Peña et al. (2011) el nutriente más destacable del huevo de gallina es la proteína, debido a que contiene una proporción óptima de los ocho aminoácidos esenciales que el organismo necesita. (pág. 5) Además, Aburto (2008) refiere que el alto valor del huevo como alimento radica en diversos

factores, tales como la riqueza y variedad de sus componentes, su elevada digestibilidad, el valor para satisfacer el apetito, y el hecho de no ser adulterable.

Hay que resaltar que el 7% consume de 2 a 3 veces al día azúcar, miel o dulces y el 11% 1 vez al día, mientras que el 27% señala que lo consume de 2 a 4 veces a la semana, viéndolo de esta manera aproximadamente la mitad de la muestra tiene un consumo elevado. El exceso de azúcar se almacena en forma de grasa en el organismo, lo que puede producir problemas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, enfermedades osteoarticulares, apnea del sueño y ciertos tipos de cáncer como el de mama, próstata y colon. Además, Se ha considerado que esto posiblemente contribuye al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual e incluso enfermedades mentales. (Cabezas et al. 2016)

Por último, el consumo de comida chatarra según indican los funcionarios es de 1 vez a la semana, al mismo tiempo hay un 11% que la consume de 2 a 4 veces por semana. Los expertos en salud afirman que la comida rápida no es muy saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud. (Oliva & Fragoso, 2013)

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. CONCLUSIONES

6.1.1 Una vez finalizada la investigación con el correspondiente análisis de los resultados, se concluye que no se observó una modificación significativa en los hábitos alimenticios y estilos de vida según la jornada laboral de los Enfermeros profesionales pertenecientes al cantón de San José.

Además, se concluye que:

6.1.2 Las características sociodemográficas reflejaron que todos los participantes pertenecen al gremio de enfermería, con una licenciatura o una maestría, la edad de prevalencia fue de 35 años y el género que predominó fue el femenino.

6.1.3 El estilo de vida de los profesionales en Enfermería suele ser inadecuado, independientemente del turno que laboren, ya que la mayoría no realiza actividad física, las personas que si realizan alguna actividad moderada (11 personas) o intensa (18 personas) lo hacen solamente 2 días a la semana. Además, se evidenció que pasan mucho tiempo sentados, unos 226 minutos diarios aproximadamente.

6.1.4 De los enfermeros que participaron en la encuesta, las horas de sueño promedio para el I y II turno fue de 6 horas mientras que para el III turno fue de 5 horas, lo cual significa que en ningún turno cumplen con la recomendación.

6.1.5 Con respecto a los hábitos alimentarios, la cantidad de tiempos de comida que realizan si difieren de si laboran o bien tienen su día libre, ya que realizan 3 tiempos de alimentación y 5 tiempos de alimentación respectivamente, en este punto si existe una modificación significativa.

6.1.6 De acuerdo al tiempo de dedican para consumir sus alimentos hay una modificación no tan significativa, debido a que si laboral el 54% tienen menos de 30 minutos, mientras que si tienen su día libre el 39% dedica 30 minutos y el 36% dedica 1 hora.

6.1.7 El 92% de los participantes tienen la percepción de que los turnos rotativos si afectan los hábitos alimentarios y el estilo de vida, si bien según los resultados las modificaciones no fueron muy significativas, esto no quiere decir que los turnos rotativos no afecten directamente los hábitos alimentarios y el estilo de vida, sino más bien que los participantes tienen mucho tiempo de laborar por turnos por ende adoptan los malos hábitos sin importar que turno laboren.

6.1.8 Según los resultados arrojados en la frecuencia de consumo, los vegetales y las galletas-panes-bollería no son independientes, esto significa que su consumo está directamente relacionado con los turnos laborales y el consumo de otros grupos de alimentos como frutas, leguminosas, huevos, embutidos o azúcares son independientes o los participantes los consumen independientemente del turno.

## **6.2. RECOMENDACIONES**

### **PARA FUTURAS INVESTIGACIONES**

6.2.1 Evaluar el estado nutricional de los participantes por medio de la evaluación antropométrica, incluyendo variables como porcentaje de grasa corporal, ya que esto haría que la investigación sea aún más completa y se podrían analizar más variables.

6.2.2 Realizar el cuestionario de forma presencial, debido a dos factores importantes: brinda más formalidad a la entrevista/encuesta y los participantes se sienten más comprometidos en contestar con la verdad y ampliar más sus respuestas.

6.2.3 Indagar profundamente sobre el tamaño de las porciones y la frecuencia con la que consumen ciertos grupos de alimentos, esto para que a la hora de plasmarlos en la investigación sea más fácil y se compare con otras variables.

6.2.4 Realizar programas sobre educación nutricional con el fin de que amplíen sus conocimientos en el tema y puedan aplicarlo a su vida diaria, pese al estrés y falta de tiempo logren dedicar unos minutos a cuidar su salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aburto Irigoyen, A. (2008). EL HUEVO COMO ALIADO DE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD. *Revista Cubana Alimentaria Nutrición*.
- Adhanom Ghebreyesus, T. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es>
- Aguirre Navarrete, R. (2013). Cambios Fisiológicos en el Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 22(1-3).
- Ana Imelda Barahona Madrigal, E. J. (2013). El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica.
- Ávila Darcia, S. (2016). Implicaciones Del Trabajo Nocturno y/o Trabajo Por Turnos Sobre La Salud. *Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual*.
- Avila Rosas, H., Aedo Santos, A., Levin Pick, G., Bourges Rodríguez, H., & Barquera, S. (2013). El agua en la nutrición. *Acta Pediátrica de México*, 34(2).
- Bannai A, T. A. (2015). Resultados de una revisión sistemática sobre la influencia de las largas jornadas de trabajo en la salud de los trabajadores.
- Belén Leyva-Vela, F. J.-C.-A.-R. (2018). PSYCHOSOCIAL AND PHYSIOLOGICAL RISKS OF SHIFT WORK IN NURSES: A CROSS-SECTIONAL STUDY. 187.
- Bennassar Veny, M. (2015). ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES

UNIVERSITARIOS: LA UNIVERSIDAD COMO ENTORNO PROMOTOR DE LA SALUD. *Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias.*

Berciano, S., & Ordovás, J. (2014). Nutrition and Cardiovascular Health. *Revista Española de Cardiología*, 741.

Cabezas Zabala, C., Hernández Torres, B., & Vargas Zárate, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Rev. Fac. Med*, 64(2).

Carine Fröhlich, A. G. (2018). Obesidade abdominal e padrões alimentares em mulheres trabalhadoras de turnos. 3286.

Carrillo Fernández, L., & Serra Majem, L. (2019). Alimentación y dietas terapéuticas. *Elsevier España*, 140.

Ceballos-Vásquez , P., Jara-Rojas , A., Stieповich-Bertoni , J., Aguilera-Rojas , P., & Vílchez-Barboza , V. (2015). La gestión del cuidado: una función social y legal de la enfermería chilena. *Revista Electronica Enfermeria Actual en Costa Rica*.

Chamorro, R., Farías, R., & Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista Chilena Nutrición*.

CONTRERAS S, A. (2013). SUEÑO A LO LARGO DE LA VIDA Y SUS IMPLICANCIAS EN SALUD. *[REV. MED. CLIN. CONDES*.

Da Costa Fernades, J., Fernandes Portela, L., Roterberg, L., & Harter Griep, R. (2013). Jornada de trabajo y comportamientos de salud entre enfermeros de hospitales

públicos. *Latino-Am. Enfermagem*.

DI MUZIO, M., DIONISI, S., DI SIMONE, E., CIANFROCCA, C., DI MUZIO, F.,

FABBIAN, F., . . . GIANNETTA, N. (2019). Can nurses' shift work jeopardize the patient safety? A systematic review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 2.

Elizondo Calderón, W. (2012). La jornada laboral: hacia una comprensión de su importancia social e histórica desde el sector público. *Revista de Servicio Civil*.

Ernesto, B. R. (2012). Muestra y Muestreo.

Fernandes, J. d., Portela, L. F., Rotenberg, L., & Griep, R. H. (2013). Jornada de trabajo y comportamientos de salud entre enfermeros de hospitales públicos. 8.

Fernández González, E., & Figueroa Oliva, D. (2018). Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Rev haban cienc méd*, 17(2).

Fradkin, L., Raz, O., & Boaz, M. (2018). Nurses who work rotating shifts consume more energy, macronutrients and calcium when they work the night shift versus day shift. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*. Obtenido de <http://www.tandfonline.com/loi/icbi20>

Gamboa Cerdas , C., Claramunt Garro, M., Jorquera Encina, C., De Beausset Stanton , I., Ureña, I., Arce Leon , A., . . . Del Rio, L. (20 de Abril de 2011). *Guias Alimentarias para Costa Rica*. (R. p. Social, Productor)

García Bernal, N. (2018). Jornadas laborales en países de la OCDE y América Latina.

*Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.*

García González, R. (2004). El Sistema Nacional de Salud en Costa Rica: Generalidades.

Hernandez Sampieri, R. (2017). “Metodología de la Investigación”. McGRAW-HILL /  
INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

INEC. (2021). *Instituto de Estadística y Censos*. Obtenido de <https://www.inec.cr/>

*Instituto del Sueño*. (2021). Obtenido de <https://www.iis.es/transtornos-del-ritmo-sueno-vigilia/>

Joo, J. H., Lee, D. W., Choi, D.-W., & Park, E.-C. (2019). Association between night work and dyslipidemia in South Korean men and women: a cross-sectional study.

Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Rev Neuropsiquiatr.*

Márquez Moreno, R., Beato Víbora, P., & Tormo García, M. (2015). Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. *Nutr Hosp.*

MATSUDO, S. (2012). ACTIVIDAD FÍSICA: PASAPORTE PARA LA SALUD. [REV. MED. CLIN. CONDES.

Mozhdeh Tahghighi, C. S. (2017). What is the impact of shift work on the psychological functioning and resilience of nurses? An integrative review.

MTSS. (11 de Abril de 2021). *Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica.*

Obtenido de <https://www.mtss.go.cr/>

MUÑOZ ARGEL, M., & URIBE URZOLA, A. (2013). ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. 2.

NIH. (2021). *National Institutes of Health*. Obtenido de <https://salud.nih.gov/>

NOM-043-SSA2-2012, N. O. (2013). SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN. 8.

OIT. (10 de Abril de 2021). *Organizacion Internacional del Trabajo* . Obtenido de <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>

Oliva Chávez, O., & Fragoso Díaz, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7).

Paredes G, F., Ruiz Díaz, L., & González C, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chilena Nutrición*.

Peña Vázquez, M., Castro Alpízar, A., & Martínez Jaikel, T. (2011). Conocimientos, opiniones y prácticas respecto al huevo de gallina en familias de comunidades urbana-rural, Costa Rica. *Revista Costarricense Salud Pública*.

Peplóńska, B., Nowak, P., & Trafalska, E. (2019). THE ASSOCIATION BETWEEN NIGHT SHIFT WORK AND NUTRITION PATTERNS AMONG NURSES: A LITERATURE REVIEW. *Medycyna Pracy*.

- Qiuzi Sun, X. J. (2018). Sleep problems in shift nurses: A brief review and recommendations at both individual and institutional levels. *J Nurs Manag.*
- Quijada Gaytán, J., Martinelli Herrera, M., & Hernández Llanes, N. (2020). Ciclos circadianos desajustados en la relación del consumo de alcohol y depresión. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones.*
- Rhéaume, A., & Mullen, J. (2017). The impact of long work hours and shift work on cognitive errors in nurses. *J Nurs Manag* , 27.
- Rosa, D., Terzoni, S., Dellafiore, F., & Destrebecq, A. (2019). Systematic review of shift work and nurses' health. *Occupational Medicine*, 239.
- Sáenz, M., Acosta, M., Muiser, J., & Bermúdez, J. (2011). Sistema de salud de Costa Rica. *salud pública de méxico*, 53, 4.
- Salas Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria.*
- Samhat, Z., Attieh, R., & Sacre, Y. (2020). Relationship between night shift work, eating habits and BMI among nurses in Lebanon.
- Sampieri, R. H. (2017). Metodología de la Investigación.
- Seguel Palma, F., Valenzuela Suazo, S., & Sanhueza Alvarado, O. (2015). EL TRABAJO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA: REVISIÓN DE LA LITERATURA. *CIENCIA Y ENFERMERIA XXI.*

Souza, R. V., Sarmiento, R. A., Almeida, I. C., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review.

Ulhoa, M., Marqueze, E., Burgos, L., & Moreno, C. (2015). Shift work and endocrine disorders. *Int J Endocrinol*.

Umaña Machado, A. (2005). Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales en enfermería, Hospital de Guápiles. *Enfermería en Costa Rica*.

Vega Camacho, B. (2013). La enfermería en Costa Rica Una trayectoria histórica: de oficio a profesión de 1850 a 2013. *Enfermería en Costa Rica*.

Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *16*.

Vieira Souza, R., Aguiar Sarmiento, R., Carnevale de Almeida, J., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*.

Villafuentes Peña, C. (2018). Actividad física y comportamiento sedentario del personal de enfermería con base en el Cuestionario Mundial sobre la Actividad Física (GPAQ).

Wanjek, C. (2005). FOOD AT WORK WORKPLACE SOLUTIONS FOR MALNUTRITION, OBESITY AND CHRONIC DISEASES. *INTERNATIONAL LABOUR OFFICE*.

## GLOSARIO Y ABREVIATURAS

**Actividad Física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

**Características Sociodemográficas:** Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles.

**Comida Rápida:** Es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados.

**Enfermería:** Es la ciencia que se dedica al cuidado y atención de enfermos y heridos, así como a otras tareas de asistencia sanitarias, clínicas y a la promoción y prevención de la salud.

**Estilos de Vida:** Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables y determinados por la interacción entre características personales, socioeconómicas y ambientales.

**Hábitos Alimentarios:** Son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.

**Jornadas Laborales:** Período horario en que el trabajador debe prestar su servicio.

**Jornadas Laborales rotativas:** Es cuando se establecen turnos de trabajo, y los trabajadores se alternan mañana, tarde y noche.

**CCSS:** Caja Costarricense del Seguro Social.

**CEN:** Centros de Educación y Nutrición.

**CINAI:** Centros Infantiles de Nutrición y Alimentación.

**CSV:** Ciclo Sueño-Vigilia.

**DM:** Diabetes Mellitus.

**EBAIS:** Equipos Básicos de Atención Integral de Salud.

**HDL:** Lipoproteínas de Alta Densidad

**HTA:** Hipertensión Arterial.

**IAFA:** Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia.

**INEC:** Instituto Nacional de Estadística y Censos.

**INISA:** Instituto de Investigación en Salud.

**LDL:** Lipoproteínas de Baja Densidad

**MS:** Ministerio de Salud

**MTSS:** Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica.

**NSQ:** Núcleo Supraquiasmático.

**OIT:** Organización Internacional de Trabajo

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**RC:** Ritmo Circadiano.

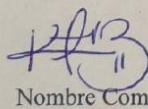
**SEM:** Seguro de Enfermedad y Maternidad

**UCR:** Universidad de Costa Rica

## **ANEXOS**

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Karen Vargas Barquero, con cédula de identidad número 1-1486-0359, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciada, titulado Relación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al cantón de San José, Costa Rica, 2021, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las leyes penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; específicamente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José, Costa Rica, el día 24 del mes mayo del presente año.

 céd. = 1-1486-0359  
Nombre Completo

# CARTA DE APROBACIÓN DE PROFESOR TUTOR

San José, 23 de mayo 2021

**Carrera de Nutrición**

**Universidad Hispanoamericana**

**Estimados señores:**

La estudiante Karen Vargas Barquero, con cédula de identidad número 1-1486-0359, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LAS JORNADAS LABORALES ROTATIVAS EN UNA MUESTRA DE PROFESIONALES EN ENFERMERÍA PERTENECIENTES AL CANTÓN DE SAN JOSÉ, COSTA RICA, 2021”** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He acompañado a la estudiante en el proceso de investigación, haciendo observaciones y correcciones y he evaluado los aspectos como: la elaboración del problema, los objetivos, la justificación; los antecedentes y el marco teórico, el marco metodológico, la tabulación y el análisis de datos; las conclusiones y las recomendaciones.

Además, según el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, la calificación que recibe la tesis y el informe final es de:

• Originalidad del tema	20%
• Cumplimiento de entregas de avance	8%
• Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	18%
• Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	25%
• Calidad y detalle del marco teórico	20%
<b>Calificación final</b>	<b>91 %</b>

Por lo tanto, cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



**Dra. Vanessa Maroto V. Nutricionista. CPN. Cód.: 349-10**

**Tutora Trabajo Final de Graduación**

**Universidad Hispanoamericana.**

# CARTA DE APROBACIÓN LECTOR

14 de junio del 2021

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores

Por este medio hago constar, en mi calidad de lectora de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición de la estudiante, KAREN VANESSA VARGAS BARQUERO, con número de cédula de identidad 1 1486 03 59, titulado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LAS JORNADAS LABORALES ROTATIVAS EN UNA MUESTRA DE PROFESIONALES EN ENFERMERÍA PERTENECIENTES AL CANTÓN DE SAN JOSÉ, COSTA RICA, 2021"

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy como aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente



Lector

Dra. Kathia Quintanilla Segura

CPN:2957-20

# CARTA AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 19 de Julio del 2021

Señores:  
Universidad  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Karen Vanessa Vargas Barquero con número de identificación 1-1486-0359 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al cantón de San José, Costa Rica, 2021" como requisito para optar por el grado de Licenciatura de Nutrición; Si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

 1-1486-0359

Firma y Cédula de Identidad

## ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2211 3000

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en enfermería pertenecientes al cantón de San José, Costa Rica, 2021.

Nombre del Investigador (a) Principal: Karen Vanessa Vargas Barquero

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

#### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Mi nombre es Karen Vargas Barquero, soy estudiante de la Universidad Hispanoamericana. Me encuentro en el desarrollo de un trabajo de investigación para optar por el grado de licenciatura en Nutrición. Dicho trabajo consiste en recolectar información que me permitirá relacionar los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas en una muestra de profesionales en Enfermería.

#### **B. ¿QUÉ SE HARÁ?:**

Las personas involucradas en la investigación deben completar el formulario que se presentará a continuación para poder obtener la información requerida. Los requisitos para participar en la investigación es tener entre 20 y 60 años de edad, ser profesional en enfermería y realizar turnos rotativos, laborar en el cantón de San José. El tiempo aproximado para llenar el formulario por

persona es de 15 a 20 minutos.

El formulario recaba información sobre datos personales, laborales, hábitos de alimentación y estilo de vida.

**C. RIESGOS:**

La participación en la investigación no representa ningún riesgo para su salud física o mental.

**D. BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estilo de vida con las jornadas laborales rotativas y si esto tiene algún efecto en los participantes y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

**E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Karen Vargas Barquero quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 8311-47-41 en el horario de 7:00am a 3:00pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2211-3000, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

**F.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

**G.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

- H.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.
- I.** Por último, una vez aceptado como parte de la población para la investigación, el participante se compromete a brindar todos los datos solicitados y a colaborar con todos los aspectos que así requiera la investigación.

**CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

---

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos) fecha

---

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

---

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad) fecha

## ANEXO 2. INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

INVESTIGADORA: KAREN VARGAS BARQUERO

NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN: RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LAS JORNADAS LABORALES ROTATIVAS EN UNA MUESTRA DE PROFESIONALES EN ENFERMERIA PERTENECIENTES AL CANTÓN DE SAN JOSÉ, COSTA RICA, 2021.

La siguiente encuesta tiene como fin recopilar información para la realización de una investigación respecto a las jornadas laborales rotativas y sus efectos sobre la alimentación y el estilo de vida de los trabajadores. Los datos recolectados serán manejados de manera confidencial y serán utilizados únicamente para el desarrollo del estudio en nutrición requisito para obtener el grado de licenciatura del entrevistador. Consta de tres partes cada una con una serie de preguntas.

Instrucciones para el llenado del formulario: Por favor lea correctamente las siguientes preguntas y marque con una X la casilla o provea la respuesta que más se adecua a su realidad personal, asegúrese de responder todas las preguntas.

### Parte I. Información sociodemográfica y laboral.

1. Indique su edad en años cumplidos \_\_\_\_\_
2. Sexo asignado al nacer: (\_\_\_\_) Masculino (\_\_\_\_) Femenino
3. ¿Qué religión practica? (\_\_\_\_) católica practicante (\_\_\_\_) católica no practicante (\_\_\_\_) evangélica (\_\_\_\_) cristiano evangélico (\_\_\_\_) testigo de Jehová (\_\_\_\_) ninguna
4. ¿Cuál es su ingreso mensual neto? (\_\_\_\_) Menos de 199mil (\_\_\_\_) De 200 a 399mil (\_\_\_\_) De 400 a 599 mil (\_\_\_\_) De 600 a 799 mil (\_\_\_\_) De 800 a 1 millón (\_\_\_\_) Más de 1 millón.
5. ¿Cuál es su máximo nivel educativo alcanzado? (\_\_\_\_) Licenciatura (\_\_\_\_) Maestría (\_\_\_\_) Doctorado
6. ¿Labora en la provincia de San José? (\_\_\_\_) Sí (\_\_\_\_) No
7. Su horario de trabajo ¿es rotativo? (\_\_\_\_) Sí (\_\_\_\_) No
8. ¿Cuántos días labora al mes? \_\_\_\_\_
9. ¿Qué horario laboral le asignaron el mes actual? (\_\_\_\_) Mañana (\_\_\_\_) Tarde (\_\_\_\_) Noche

10. ¿Qué horario laboral le asignaron el mes anterior? (\_\_\_\_)  
Mañana (\_\_\_\_) Tarde (\_\_\_\_) Noche
11. ¿Realiza tiempo extraordinario? (\_\_\_\_) Sí (\_\_\_\_) No
12. ¿Si este mes realiza tiempo extraordinario en cuál turno lo realiza? (\_\_\_\_) Mañana (\_\_\_\_) Tarde (\_\_\_\_) Noche
13. ¿Cuántas horas extra es el máximo que ha realizado en un mes?  
\_\_\_\_\_

**Parte II. Estilo de vida.** A continuación, se le realizan preguntas acerca de su estilo de vida.

### Actividad Física

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

14. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?  
\_\_\_\_\_ días por semana

■ Ninguna actividad física intensa      —————> Vaya a la pregunta 16

15. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?  
\_\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_\_ minutos por día

■ No sabe/No está Seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

16. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada       Vaya a la pregunta 18

17. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está Seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

18. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna caminata —————> Vaya a la pregunta 20

19. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está Seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

20. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está Seguro

21. ¿Con qué frecuencia hace al menos 15 minutos de ejercicio?  
(\_\_\_\_) 3 o más veces por semana (\_\_\_\_) 1 a 2 veces por semana  
(\_\_\_\_) Casi Nunca
22. ¿Se mantiene ocupado fuera de horario laboral? (\_\_\_\_) Casi siempre (\_\_\_\_) Algunas veces (\_\_\_\_) Casi nunca
23. ¿Qué hace con mayor frecuencia en su tiempo libre (Tiempo fuera de la jornada laboral)? (\_\_\_\_) Ver series (\_\_\_\_) Jugar videojuegos (\_\_\_\_) Ir de paseo (\_\_\_\_) Ir al gimnasio (\_\_\_\_) Ir de compras (\_\_\_\_) Dormir (\_\_\_\_) Otros.
24. ¿Fuma? (\_\_\_\_) No fumo (\_\_\_\_) Algunas veces (\_\_\_\_) A diario
25. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? (\_\_\_\_) Ninguno (\_\_\_\_) De 1 a 5 (\_\_\_\_) 6 o más
26. ¿Bebe alcohol? (\_\_\_\_) Nunca (\_\_\_\_) Rara vez (\_\_\_\_) 1 vez o más por semana
27. ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma en cada ocasión? (\_\_\_\_) Ninguna (\_\_\_\_) 1 o 2 (\_\_\_\_) 3 o más
28. ¿Consume drogas? (\_\_\_\_) Si (\_\_\_\_) No
29. ¿Con qué frecuencia? (\_\_\_\_) Rara vez (\_\_\_\_) 1 vez o más por semana
30. ¿Cuántas horas de sueño profundo suele dormir diariamente?  
\_\_\_\_\_
31. ¿Cuántas horas duerme aproximadamente cuando labora en el III turno? \_\_\_\_\_
32. ¿Considera usted que los horarios de trabajo rotativos afectan su estilo de vida? (\_\_\_\_) Sí (\_\_\_\_) No

**Parte III. Hábitos Alimentarios.** A continuación, se le realizan preguntas acerca de sus hábitos alimentarios.

33. ¿Sigue algún tipo de plan de alimentación especial (dieta)?  
(\_\_\_\_) Sí (\_\_\_\_) No
34. ¿El plan de alimentación especial que realiza es guiada por un profesional? (\_\_\_\_) Nutricionista (\_\_\_\_) Endocrinología (\_\_\_\_) Autoimpuesta

35. ¿Qué tipo de plan de alimentación especial sigue? (\_\_\_\_) Dieta Cetogénica (\_\_\_\_) Libre de Gluten (\_\_\_\_) Libre de Lácteos (\_\_\_\_) Vegetariana (\_\_\_\_) Vegana (\_\_\_\_) Otra
36. ¿Cuántos tiempos de alimentación realiza al día en un día laboral? (\_\_\_\_)1 (\_\_\_\_)2 (\_\_\_\_)3 (\_\_\_\_)4 (\_\_\_\_)5 (\_\_\_\_)6
37. ¿Cuántos tiempos de alimentación realiza al día en un día NO laboral? (\_\_\_\_)1 (\_\_\_\_)2 (\_\_\_\_)3 (\_\_\_\_)4 (\_\_\_\_)5 (\_\_\_\_)6
38. ¿Cuánto tiempo dedica a los tiempos de comida principales o meriendas en un día laboral? (\_\_\_\_) Menos de 30 minutos (\_\_\_\_)30 minutos (\_\_\_\_)1 hora (\_\_\_\_) Más de 1 hora
39. ¿Cuánto tiempo dedica a los tiempos de comida principales o meriendas en un día NO laboral? (\_\_\_\_) Menos de 30 minutos (\_\_\_\_)30 minutos (\_\_\_\_)1 hora (\_\_\_\_) Más de 1 hora
40. ¿Cuántos litros de agua consume durante la jornada laboral? (\_\_\_\_) ½ litro (\_\_\_\_) 1 litro (\_\_\_\_) 1 ½ litro (\_\_\_\_) 2 litros
41. ¿Cuántos litros de agua consume en su día libre? (\_\_\_\_) ½ litro (\_\_\_\_) 1 litro (\_\_\_\_) 1 ½ litro (\_\_\_\_) 2 litros
42. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida cuando realiza el I turno? (\_\_\_\_) Todos los días (\_\_\_\_) Sólo fines de semana (\_\_\_\_) 4 veces por semana (\_\_\_\_) 3 veces por semana (\_\_\_\_) 2 veces por semana (\_\_\_\_) 1 vez por semana
43. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida cuando realiza el II turno? (\_\_\_\_) Todos los días (\_\_\_\_) Sólo fines de semana (\_\_\_\_) 4 veces por semana (\_\_\_\_) 3 veces por semana (\_\_\_\_) 2 veces por semana (\_\_\_\_) 1 vez por semana
44. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida cuando realiza el III turno? (\_\_\_\_) Todos los días (\_\_\_\_) Sólo fines de semana (\_\_\_\_) 4 veces por semana (\_\_\_\_) 3 veces por semana (\_\_\_\_) 2 veces por semana (\_\_\_\_) 1 vez por semana
45. ¿Consume comida rápida cada vez que se le ofrece en el trabajo a pesar de llevar comida casera? (\_\_\_\_) Si, cada vez (\_\_\_\_) Algunas veces (\_\_\_\_) No

46. ¿Influye el primer turno de trabajo en los hábitos alimentarios?  
(\_\_\_\_) Si (\_\_\_\_) No
47. ¿Cómo influye? (\_\_\_\_) Comer menos (\_\_\_\_) Comer más comida rápida (\_\_\_\_) Comer grandes cantidades (\_\_\_\_) Comer alimentos más saludables (\_\_\_\_) Hacer más ejercicio (\_\_\_\_) Hacer menos ejercicio
48. ¿Influye el segundo turno de trabajo en los hábitos alimentarios? (\_\_\_\_) Si (\_\_\_\_) No
49. ¿Cómo influye? (\_\_\_\_) Comer menos (\_\_\_\_) Comer más comida rápida (\_\_\_\_) Comer grandes cantidades (\_\_\_\_) Comer alimentos más saludables (\_\_\_\_) Hacer más ejercicio (\_\_\_\_) Hacer menos ejercicio
50. ¿Influye el tercer turno de trabajo en los hábitos alimentarios? (\_\_\_\_) Si (\_\_\_\_) No
51. ¿Cómo influye? (\_\_\_\_) Comer menos (\_\_\_\_) Comer más comida rápida (\_\_\_\_) Comer grandes cantidades (\_\_\_\_) Comer alimentos más saludables (\_\_\_\_) Hacer más ejercicio (\_\_\_\_) Hacer menos ejercicio
52. Tus compañeros de trabajo te influyen para: (\_\_\_\_) Comer menos (\_\_\_\_) Comer más comida rápida (\_\_\_\_) Comer grandes cantidades (\_\_\_\_) Comer alimentos más saludables (\_\_\_\_) Hacer más ejercicio (\_\_\_\_) Hacer menos ejercicio







<p>COMIDAS RÁPIDAS (Empanadas, Tacos, Hamburguesas, Pollo frito, Chalupas, Taco Bell, Mac Donalds, etc)</p>									
<p>POSTRES (Tres Leches-Flanes- Queques)</p>									
<p>LICORES (Cerveza- Vino-Tequila-Wisky)</p>									

## ANEXO 3. RESULTADOS PRUEBA PILOTO

### Características Sociodemográficas

*Tabla N° 1*  
*Edad de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Edad</b>	<b>Años</b>
Desviación estándar	2,8
Promedio	33,5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 2*  
*Nivel educativo de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Nivel educativo alcanzado</b>	<b>Porcentaje</b>
Licenciatura	70,0%
Maestría	30,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### Actividad Física

Se observa a continuación la actividad física realizada habitualmente por los sujetos participantes.

*Tabla N° 3*  
*Tiempo dedicado a una actividad física intensa en los últimos 7 días por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Horas por día	10,0%
Minutos por día	10,0%
No sabe/no está seguro	15,0%
No mostrada	65,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 4*  
*Frecuencia en que realizan al menos 15 minutos de ejercicio profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Casi Nunca	65,0%
1 a 2 veces por semana	15,0%
3 o más veces por semana	20,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 5*  
*Actividades que realizan con mayor frecuencia en su tiempo libre profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Actividades</b>	<b>Porcentaje</b>
Ver televisión (series, etc.)	25,0%
Jugar videojuegos	20,0%
Salir de paseo	40,0%
Asistir al gimnasio	5,0%
Ir de compras	35,0%
Dormir	30,0%
Otro	10,0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **Estilos de vida**

Se presenta los hábitos de estilo de vida de los participantes.

*Tabla N° 6*  
*Hábito de consumo de alcohol de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	20,0%
Rara vez	60,0%
1 vez o más por semana	20,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 7*  
*Cantidad de horas de sueño profundo diario de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Horas</b>
Desviación estándar	1,86
Promedio	6,5
Mínimo	4
Máximo	13

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **Hábitos Alimentarios**

Se presentan los hábitos alimentarios de los participantes.

*Tabla N° 8*  
*Siguen un plan de alimentación especial profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí	20,0%
No	80,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 9*  
*Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
1 tiempo de comida	5,0%
2 tiempos de comida	25,0%
3 tiempo de comida	30,0%
4 tiempos de comida	15,0%
5 tiempo de comida	10,0%
6 tiempos de comida	15,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

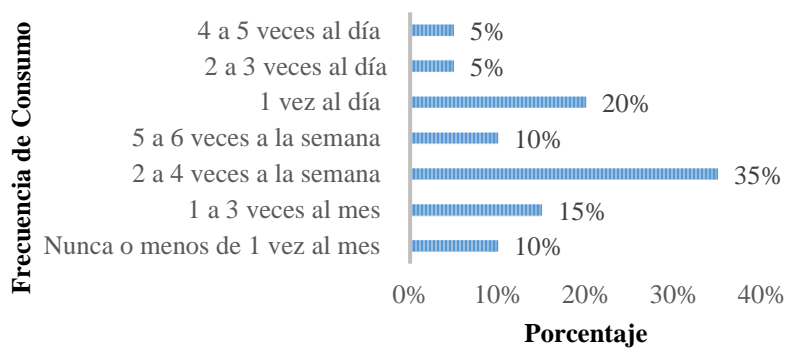
*Tabla N° 10*  
*Cantidad de tiempos de comida que realizan en un día no laboral profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
2 tiempos de comida	5,0%
3 tiempo de comida	15,0%
4 tiempos de comida	35,0%
5 tiempo de comida	35,0%
6 tiempos de comida	10,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **Frecuencia de Consumo de Alimentos**

Se presentan los resultados del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos contestado por profesionales de enfermería del Cantón de San José.



*Figura N° 2 Frecuencia de consumo de frutas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

## ANEXO 4. RESULTADOS

Tabla N° 1

*Religión que profesan profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Religión</b>	<b>Porcentaje</b>
Católico	78%
Evangélico	7%
Cristiano	5%
Otro*	10%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021. \* Entre los sujetos que eligieron la opción otros, 6 indicaron que no profesan ninguna religión, el resto reporta ser creyente pero no ser adepto a ninguna religión particular.

Tabla N° 2

*Turno en que realizan tiempo extraordinario profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Turno</b>	<b>Porcentaje</b>
Mañana	30%
Tarde	52%
Noche	18%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 3

*Cantidad de horas extraordinarias que realizan profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Horas</b>
Desviación estándar	21,71
Promedio	46,5
Mínimo	5
Máximo	80

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 4

*Actividades físicas intensas en los últimos 7 días realizadas por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Días</b>
Desviación estándar	1,92
Promedio	2,29

Mínimo	0
Máximo	7

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 5*

*Tiempo dedicado a una actividad física intensa en los últimos 7 días por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Horas por día	59%
Minutos por día	28%
No sabe/no está seguro	13%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 6*

*Actividades físicas moderadas en los últimos 7 días realizadas por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Días</b>
Desviación estándar	2,03
Promedio	1,77
Mínimo	0
Máximo	7

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 7*

*Tiempo dedicado a una actividad física moderada en los últimos 7 días por profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Horas por día	57%
Minutos por día	34%
No sabe/No está seguro	9%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 8*

*Cantidad de días en los últimos 7 días en que caminaron por lo menos 10 minutos seguidos profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Indicador</b>	<b>Días</b>
Desviación estándar	2,35
Promedio	4,71
Mínimo	0
Máximo	7

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 9*

*Tiempo dedicado a caminar habitualmente en un día en los últimos 7 días profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Horas por día	44%
Minutos por día	40%
No sabe/no está seguro	16%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 10*

*Tiempo dedicado a estar sentado en un día hábil en los últimos 7 días profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>
Horas por día	81%
Minutos por día	3%
No sabe/No está seguro	16%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 11*

*Frecuencia en que realizan al menos 15 minutos de ejercicio profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Casi Nunca	23%
1 a 2 veces por semana	26%
3 o más veces por semana	51%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 12*

*Tiempo dedicado a diferentes actividades fuera del horario laboral de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Casi nunca	5%
Algunas veces	39%
Casi siempre	56%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 13

*Actividades que realizan con mayor frecuencia en su tiempo libre profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Actividades</b>	<b>Porcentaje</b>
Ver televisión (series, etc.)	43%
Jugar videojuegos	9%
Salir de paseo	37%
Asistir al gimnasio	31%
Ir de compras	32%
Dormir	38%
Otro	7%

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 14

*Cantidad de cigarrillos que fuman al día profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Cigarrillos al día</b>	<b>Porcentaje</b>
1 a 5	100%
6 o más	0%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 15

*Hábito de consumo de drogas de profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Opción</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí consume	2%
No consume	98%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 16

*Frecuencia en que consumen drogas profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rara vez (SQ001)	50%
1 o más veces por semana (SQ002)	50%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 17

*Tipo de plan de alimentación que siguen profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Tipo de plan</b>	<b>Porcentaje</b>
Dieta Cetogénica	4%
Dieta Libre de Gluten	4%
Dieta Libre de Lácteos	4%
Dieta Vegetariana	4%
Otro	84%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 18

*Frecuencia en que consumen comida rápida al laborar el turno I los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Todos los días	1%
Solo fines de semana	12%
3 veces por semana	2%
2 veces por semana	12%
1 vez por semana	48%
Nunca	25%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 19

*Frecuencia en que consumen comida rápida al laborar el turno II los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Todos los días	1%
Solo fines de semana	13%
4 veces por semana	2%
3 veces por semana	10%
2 veces por semana	16%
1 vez por semana	38%
Nunca	20%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 20*  
*Frecuencia en que consumen comida rápida al laborar el turno III los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Todos los días	1%
Solo fines de semana	8%
4 veces por semana	3%
3 veces por semana	15%
2 veces por semana	15%
1 vez por semana	30%
Nunca	28%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 21*  
*Tablas de contingencia cruce de variables de los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

<b>Hábito alimentario</b>	<b>Indicador</b>	<b>Horario laboral</b>			<b>Total</b>	<b>Significancia</b>
		Mañana	Tarde	Noche		
<b>Frecuencia de consumo de Comidas Rápidas</b>	1 a 3 veces al mes	14	9	9	32	0,56
	1 vez a la semana	18	10	7	35	
	1 vez al día	1	0	0	1	
	2 a 3 veces al día	0	0	1	1	
	2 a 4 veces a la semana	2	3	6	11	
	5 a 6 veces a la semana	1	0	1	2	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	5	4	5	14	
<b>Tiempo para comer en día laboral</b>	Menos de 30	22	12	17	51	0,69
	30 minutos	18	13	11	42	
	1 hora	1	1	1	3	
<b>Tiempo para comer en día no laboral</b>	Menos de 30	8	6	8	22	0,17
	30 minutos	13	11	13	37	
	1 hora	20	9	6	35	
<b>Tiempos de comida día laboral</b>	Más de 1 hora	0	0	2	2	0,03
	1 tiempo de comida	2	1		3	
	2 tiempos de comida	9	1	5	15	
	3 tiempos de comida	13	7	10	30	
	4 tiempos de comida	11	7	4	22	
<b>Tiempos de comida día no laboral</b>	5 tiempos de comida	5	6	7	18	0,09
	6 tiempos de comida	1	4	3	8	
	2 tiempos de comida	3	1	1	5	
	3 tiempos de comida	6	2	5	13	
	4 tiempos de comida	15	5	8	28	
	5 tiempos de comida	12	10	9	31	

	6 tiempos de comida	5	8	6	19	
<b>Agua en día laboral</b>	Media	804,9	1211,5	1051,7	989,6	0,00
	Desviación estándar	401,2	513,3	488,2	486,6	
<b>Agua en día no laboral</b>	Media	1048,8	1365,4	1137,9	1161,5	0,07
	Desviación estándar	533,9	520,7	596,1	559,6	

(Fuente: elaboración propia, 2021)

*Tabla N° 22*  
*Relación de frecuencia de consumo de alimentos con horario laborado de los profesionales de enfermería del Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

Alimento	Frecuencia de consumo	Turno laboral			Total	Significancia
		Mañana	Tarde	Noche		
Frutas	1 a 3 veces al mes	3	2	3	8	0,68
	1 vez a la semana	4	3	4	11	
	1 vez al día	9	3	6	18	
	2 a 3 veces al día	5	8	5	18	
	2 a 4 veces a la semana	15	6	5	26	
	4 a 5 veces al día	1	0	0	1	
	5 a 6 veces a la semana	2	3	5	10	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	2	1	1	4	
Vegetales Harinosos	1 a 3 veces al mes	3	5	4	12	0,06
	1 vez a la semana	10	7	11	28	
	1 vez al día	6	3	0	9	
	2 a 3 veces al día	1	4	2	7	
	2 a 4 veces a la semana	16	6	9	31	
	5 a 6 veces a la semana	5	0	1	6	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	0	1	2	3	
	1 a 3 veces al mes	2	1	4	7	
Vegetales No Harinosos	1 vez a la semana	3	1	3	7	0,01
	1 vez al día	12	4	2	18	
	2 a 3 veces al día	4	11	4	19	
	2 a 4 veces a la semana	15	3	12	30	
	4 a 5 veces al día	0	1	1	2	
	5 a 6 veces a la semana	5	3	3	11	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	0	2	0	2	
	1 a 3 veces al mes	5	4	2	11	
Leguminosas	1 vez a la semana	3	2	7	12	0,06
	1 vez al día	8	3	2	13	
	2 a 3 veces al día	8	6	3	17	
	2 a 4 veces a la semana	14	3	7	24	
	4 a 5 veces al día	0	1	0	1	
	5 a 6 veces a la semana	3	3	5	11	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	0	4	3	7	
	1 a 3 veces al mes	2	1	0	3	
Huevos	1 vez a la semana	1	1	3	5	0,19
	1 vez al día	15	17	9	41	
	2 a 3 veces al día	4	3	4	11	

Alimento	Frecuencia de consumo	Turno laboral			Total	Significancia
		Mañana	Tarde	Noche		
Embutidos	2 a 4 veces a la semana	8	0	6	14	0,11
	4 a 5 veces al día	1	0	2	3	
	5 a 6 veces a la semana	7	3	4	14	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	3	1	1	5	
	1 a 3 veces al mes	6	8	2	16	
	1 vez a la semana	13	6	4	23	
	1 vez al día	4	4	3	11	
	2 a 3 veces al día	2	0	0	2	
	2 a 4 veces a la semana	11	4	10	25	
	5 a 6 veces a la semana	2	0	2	4	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	3	4	8	15	
	1 a 3 veces al mes	2	2	2	6	
	1 vez a la semana	6	5	6	17	
	1 vez al día	8	4	2	14	
Carnes Rojas	2 a 3 veces al día	3	2	3	8	1,00
	2 a 4 veces a la semana	16	10	11	37	
	4 a 5 veces al día	1	0	1	2	
	5 a 6 veces a la semana	4	2	3	9	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	1	1	1	3	
	1 a 3 veces al mes	4	2	1	7	
	1 vez a la semana	8	6	6	20	
	1 vez al día	9	4	0	13	
	2 a 3 veces al día	7	3	5	15	
	2 a 4 veces a la semana	9	9	12	30	
Cereales Y Derivados	4 a 5 veces al día	1	0	0	1	0,30
	5 a 6 veces a la semana	3	2	4	9	
	Nunca o menos de 1 vez al mes	0	0	1	1	
	1 a 3 veces al mes	8	4	4	16	
	1 vez a la semana	11	7	3	21	
	1 vez al día	6	7	4	17	
	2 a 3 veces al día	2	2	2	6	
	2 a 4 veces a la semana	9	0	12	21	
Galletas, Panes y Bollería	5 a 6 veces a la semana	5	2	3	10	0,01*
	Nunca o menos de 1 vez al mes	0	4	1	5	
	1 a 3 veces al mes	7	5	7	19	
	1 vez a la semana	3	5	5	13	
	1 vez al día	8	2	1	11	
	2 a 3 veces al día	5	0	2	7	
	2 a 4 veces a la semana	8	10	8	26	
	5 a 6 veces a la semana	2	0	2	4	
Azúcares	Nunca o menos de 1 vez al mes	8	4	4	16	0,30
	1 a 3 veces al mes	16	12	9	37	
	1 vez a la semana	12	5	10	27	
	1 vez al día	0	1	1	2	
	2 a 4 veces a la semana	5	1	1	7	
Postres	Nunca o menos de 1 vez al mes	8	7	8	23	0,60

(Fuente: elaboración propia, 2021)

*Tabla N° 23*  
*Relación de Estilo de vida con horario laborado de los profesionales de enfermería del*  
*Cantón de San José, Costa Rica, 2021*

Estilo de vida	Indicador	Horario laboral			Total	
		Mañana	Tarde	Noche		
<b>Horas de sueño</b>	2 horas	0	0	1	1	
	3 horas	0	1	0	1	
	4 horas	3	3	4	10	
	5 horas	7	2	9	18	
	6 horas	15	11	7	33	
	7 horas	11	6	1	18	
	8 horas	3	2	4	9	
	9 horas	2	1	1	4	
	10 horas	0	0	2	2	
	<b>Actividad física Moderada (7 días)</b>	0 días	22	9	13	44
1 día		4	2	3	9	
2 días		2	3	6	11	
3 días		4	4	2	10	
4 días		3	4	2	9	
5 días		3	1	2	6	
6 días		3	2	1	6	
7 días		0	1	0	1	
<b>Actividad física Intensa (7 días)</b>		0 días	16	3	10	29
		1 día	2	2	2	6
	2 días	5	7	6	18	
	3 días	8	4	4	16	
	4 días	5	5	4	14	
	5 días	4	3	1	8	
	6 días	1	2	1	4	
	7 días	0	0	1	1	
	<b>Caminata de 10 Min (7 días)</b>	0 días	6	1	2	9
		1 día	1	1	1	3
2 días		4	2	2	8	
3 días		5	2	3	10	
4 días		1	3	3	7	
5 días		9	3	3	15	
6 días		3	4	3	10	
7 días		12	10	12	34	

(Fuente: elaboración propia, 2021)