



# REVISTA MEXICANA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## MEXICAN JOURNAL OF EATING DISORDERS

<http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/>



### REVISIÓN

## Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations

Soraya Santana-Cárdenas

Departamento de Cultura, Arte y Desarrollo Humano, Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara, Ciudad Guzmán, Jalisco, México

Recibido el 29 de enero de 2016; aceptado el 6 de julio de 2016

#### KEYWORDS

Work stress;  
Eating behaviour;  
Obesity;  
Lifestyle;  
Work psychology

**Abstract** The changing world of work and the challenges emerging from labor contexts for economically active persons are lines of analysis and reflexion that stand out in recent years by the effects it poses to the health and lifestyles of people and organizations. More and more people in the world are overweight or obese, where labor scenarios do not escape from this situation. The aim of this paper was to conduct a systematic review of research that has been published in recent years on the relationships of work stress with eating behavior and obesity, based on the findings emerging from eight scientific databases and an academic search engine. It has been found that 50% of the consulted papers report a positive correlation between job stress and body mass index, while 33% of the studies found that occupational stress is accompanied by eating disorder, reflected as obesity or overweight. These results indicate the relevance and necessity of further study on the correlation between occupational stress and eating behaviour, because the serious impact that it should imply on health problems on the working population, and its repercussion on the whole society.

All Rights Reserved © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. This is an open access item distributed under the Creative Commons CC License BY-NC-ND 4.0.

#### PALABRAS CLAVE

Estrés laboral;  
Conducta alimentaria;  
Obesidad;  
Estilo de vida;  
Psicología del trabajo

#### Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas

**Resumen** Las transformaciones en el mundo del trabajo, y los desafíos que representan los contextos laborales, son líneas de análisis y reflexión que destacan en los últimos años, por sus efectos sobre los estilos de vida y la salud de las personas y las organizaciones. Cada vez más personas en el mundo presentan sobrepeso u obesidad, y los escenarios laborales no escapan a esta situación. El objetivo de este artículo fue realizar una revisión sistemática de las

Correo electrónico: [soraya@cusur.udg.mx](mailto:soraya@cusur.udg.mx)

La revisión por pares es responsabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>

2007-1523/Derechos Reservados © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0.

Cómo citar este artículo: Santana-Cárdenas, S. Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>

investigaciones que se han hecho en los últimos años sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, a partir de los hallazgos arrojados por 8 bases de datos científicas y un buscador académico de Internet. Se encontró que 50% de los artículos reportan una correlación positiva entre estrés laboral e índice de masa corporal, mientras que 33% informan que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de presentar alteraciones en la conducta alimentaria, lo que puede reflejarse en obesidad o sobrepeso. Los hallazgos permiten proponer conclusiones orientadas hacia la pertinencia de profundizar en el estudio de la relación entre estrés laboral y conducta alimentaria, dadas las graves consecuencias que suponen para la población trabajadora y la sociedad.

Derechos Reservados © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0.

## Introducción

La relación entre estrés y trabajo se ha estudiado en las últimas cuatro décadas, pero en el mundo hispano ha cobrado mayor relevancia en los últimos 20 años, a raíz de su amplia prevalencia y sus efectos sobre las organizaciones, ya que impacta en la productividad y la salud del trabajador, así como en el clima y la satisfacción laboral (Gil, 2012). Probablemente el estrés, y sus consecuencias, es uno de los temas que más ha ocupado la atención de estudiosos e investigadores de diferentes disciplinas científicas, lo que ha desembocado en varias corrientes de estudio, y una gran ambigüedad conceptual que predomina hoy en día (Ardid y Zarco, 2001; Miguel y Cano, 2005). No obstante, son diversos los autores que coinciden en señalar cuatro categorías de análisis conceptual que definen el estrés: 1) como situación que desencadena una experiencia o vivencia; 2) como respuesta fisiológica o psicológica que experimenta una persona ante estresores; 3) como la percepción del individuo, a través de cuyo filtro se significan y enfrentan experiencias estresantes; y 4) como un proceso dinámico de retroalimentación que pone en relieve la transacción entre individuo y ambiente (Buchwald, 2006; Furnham, 2001; Guillén, Güil y Mestre, 2000; Peiró, 2000; Peiró 2001). Sin duda, esas cuatro categorías evidencian la complejidad del estudio del estrés.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) define el estrés laboral como «la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias» (p. 2). Entre las diversas fuentes de estrés laboral se encuentra un mosaico amplio de factores (Furnham, 2001; Peiró, 2001), como son: ambiente físico del trabajo, contenidos del puesto de trabajo (e.g., ambigüedad de funciones, exigencias del puesto, cargas excesivas), desempeño de roles (e.g., responsabilidades excesivas, retroalimentación insuficiente), relaciones interpersonales, desarrollo de carrera (e.g., falta de apoyo social, poca participación en decisiones, nuevas tecnologías, condiciones de trabajo y conciliación trabajo-familia). El estrés en el trabajo ha sido ampliamente estudiado, por lo que en los últimos años se ha incrementado el número de estresores identificados en el contexto laboral, y esto se debe —al menos en parte— a

la gran complejidad del fenómeno, pero también al importante impacto que tiene sobre el bienestar y la calidad de vida (Gil, 2012; OIT, 2010; Scott y Johnstone, 2012).

Lupien (2009) señala cuatro características que provocan estrés, que son: 1) situación novedosa; 2) impredecibilidad; 3) sensación de descontrol; y 4) amenazas hacia el ego o la personalidad (e.g., cuando alguien en el trabajo cuestiona la capacidad de una persona para hacer algo). Características que no necesariamente se presentan simultáneamente, pero que cuantas más se cumplan, mayor será el estrés. Paralelamente, estos factores van asociados a una alta segregación de catecolaminas y corticoides, llamadas hormonas del estrés, las que generan una serie de efectos en cadena que se manifiestan en conductas. Una vez activado el cuadro fisiológico del estrés, las manifestaciones emocionales y de ansiedad se encadenan con otros efectos, como los relacionados con la ingesta de alimento (Kottwitz, Grebner, Semmer, Tschan y Elfering, 2014; Sominsky y Spencer, 2014). Sin embargo, hasta hoy, la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad ha sido poco estudiada (Nevanpera et al., 2012; Scott y Johnstone, 2012). Por tanto, el objetivo de este trabajo fue realizar una revisión sistemática de las investigaciones que se han hecho en los últimos años sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, a partir de los hallazgos arrojados por ocho bases de datos científicas y un buscador académico de Internet.

## Método

A partir de la pregunta de investigación: ¿Qué relación guarda el estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad?, se procedió a hacer una búsqueda de artículos en diferentes bases de datos: *Cambridge Collection*, *Ebsco*, *Emerald*, *Ovid*, *Science Direct*, *Springer Link*, *Web of Science*, *Redalyc* y *Google Académico*, que dieran cuenta de trabajos empíricos sobre el tema. La búsqueda se acotó al periodo que va de enero de 2000 a abril de 2016. Para ello, las palabras clave estrés laboral (*work stress*) y *burnout*, se cruzaron con otras tres palabras: conducta alimentaria (*eating behaviour*), obesidad (*obesity*), atracón (*binge eating*) y alimentación emocional (*emotional eating*); esto en el título, el tema y los descriptores. De los resultados

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/6820478>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/6820478>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)