



HABITOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO SEMESTRE CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO.

LIFE HABITS AND THEIR INFLUENCE ON THE OVERWEIGHT OF STUDENTS IN THE SECOND SEMESTER NURSING CAREER OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF BABAHOYO.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4110762>

AUTORES: Lcda. Álvarez Macías Blanca Cecilia. Md.
Dr. Carlos Emilio Paz Sánchez. PhD.
Dra. Orozco Falconí Johanna Maira. Md.
Lcda. Rosa Mercedes Bedoya Vásquez. MSc.
Lcdo. Jimmy Antonio Zambrano Mazacón. MSP.

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: joha_4orozco@hotmail.com

Fecha de recepción: 07 de octubre del 2019

Fecha de aceptación: 25 de noviembre del 2019

RESUMEN

La salud es un derecho y a la vez un bien necesario para que el individuo pueda desarrollar y desarrollarse con todas sus capacidades. salud es el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La presente investigación tiene como objetivo determinar los hábitos de vida y su influencia en el sobrepeso de los estudiantes, lo que proporcionara beneficios a la comunidad universitaria dando paso a otros estudios y empoderando a la unidad académica en promoción de salud. En los resultados obtenidos se logra evidenciar que, de 86 estudiantes evaluados, 53 presentaron un IMC normal que corresponden a un 61,6%. 32 de ellos presentaron sobrepeso, representado un 37,2% y 1 estudiante presentó obesidad grado I, representando el 1,2%. Además se evidencia que el mayor porcentaje de los sujetos de estudio que presenta sobrepeso es el

sexo femenino con un 24,42%. Una vez aplicado el indicador IMC se puso en evidencia que el estado nutricional que predomina en los estudiantes es normal, seguido del sobrepeso con un porcentaje que no deja de ser alarmante en incita a intervenir en este problema de salud pública desde la academia, predominando esta problemática en el sexo femenino.

PALABRAS CLAVE: hábitos, sobrepeso, estudiantes

ABSTRACT

Health is a right and at the same time a necessary good so that the individual can develop and develop with all their capacities. Health is the state of complete physical, mental, spiritual, emotional and social well-being, and not only the absence of diseases or illnesses. The objective of this research is to determine life habits and their influence on students' overweight, which will provide benefits to the university community, giving way to other studies and empowering the academic unit in health promotion. The results obtained show that, of the 86 students evaluated, 53 presented a normal BMI that corresponds to 61.6%. 32 of them were overweight, representing 37.2% and 1 student had grade I obesity, representing 1.2%. In addition, it is evidenced that the highest percentage of study subjects who are overweight is female with 24.42%. Once the BMI indicator was applied, it became clear that the nutritional status that predominates in students is normal, followed by overweight with a percentage that continues to be alarming in encouraging to intervene in this public health problem from the academy, predominantly this problematic in the female sex.

KEYWORDS: habits, overweight, students

INTRODUCCIÓN

En base a la observación directa realizada en el objeto de estudio, se evidencio que gran parte de los estudiantes de nuestra unidad académica consumen alimentos poco saludables y presentan sobrepeso, además la no realización actividad física debido a la jornada de permanencia en la universidad.

El sobrepeso y obesidad consideradas como un problema de salud pública, siendo uno los factores de riesgos más importantes debido a la morbi-mortalidad que representa, puesto que la presencia de estas patologías desencadenan enfermedades crónicas no transmisibles.

La presente investigación tiene como objetivo determinar los hábitos de vida y su influencia en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la escuela enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, lo que proporcionara beneficios a la comunidad universitaria dando paso a otros estudios y empoderando a la unidad académica en promoción de salud.

La justificación de este proyecto de investigación se fundamenta en que no se han realizado estudios previos similares en la Universidad Técnica de Babahoyo. La investigación será de tipo descriptiva, de campo con un diseño transversal aplicando la modalidad cuantitativa.

La propuesta de la investigación es desarrollar una estrategia de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre. Se desarrollara a través de la ejecución de talleres de capacitación.

MÉTODOLOGIA

Métodos Teóricos.- Método Analítico Sintético. - Ya que se trató de determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera enfermería, para ello se analizaran los datos obtenidos en la encuesta hasta llegar a discernir porque se está dando esta problemática con los estudiantes.

Método Inductivo Deductivo. - Permitted determinar de forma clara que hábitos de vida tienen los estudiantes y la influencia de estos en el sobrepeso de los estudiantes de la escuela enfermería de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Métodos Empíricos.- Observación. - La observación como método empírico nos permitió percibir de forma directa al objeto de investigación y analizar las circunstancias en las que se desarrolla el fenómeno. Resultados En los resultados obtenidos se logra evidenciar que, de 86 estudiantes evaluados, 53 presentaron un IMC normal que corresponden a un 61,6%. 32 de ellos presentaron sobrepeso, representado un 37,2% y 1 estudiante presentó obesidad grado I, representando el 1,2%. Además se evidencia que el mayor porcentaje de los sujetos de estudio que presenta sobrepeso es el sexo femenino con un 24,42%.

RESULTADOS

En el trabajo de investigación se reportan los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo. La muestra del estudio, estuvo conformada por 86 estudiantes de la escuela de enfermería. En los resultados obtenidos se logra evidenciar que, de 86 estudiantes evaluados, 53 presentaron un IMC normal que corresponden a un 61,6%. 32 de ellos presentaron sobrepeso, representado un 37,2% y 1 estudiante presentó obesidad grado I, representando el 1,2%. Además se evidencia que el mayor porcentaje de los sujetos de estudio que presenta sobrepeso es el sexo femenino con un 24,42%.

Cardozo et al (2016) en su estudio de Porcentaje de grasa corporal y prevalencia del sobrepeso y obesidad en estudiantes Universitarios con rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia, encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad en hombres de 20,9%, y en mujeres del 46,67%. Información coherente con los resultados de nuestro estudio.

Identificar hábitos alimentarios

Pi, et al (2016) en su estudio de Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes, encontró que casi un 50% presento sobrepeso y un 40% grasa corporal elevada. En relación al número de ingestas, los estudiantes que realizaron menos de 4 ingestas y más de seis tuvieron más oportunidad de tener exceso de peso y cuando disminuyen los niveles de actividad física, aumenta la oportunidad de presentar un índice de masa corporal y grasa corporal elevada. Datos coherentes con los resultados de nuestra investigación, los estudiantes ingieren alimentos de 3- 4 veces al día representando el 84,8%, siendo propensos a desarrollar IMC elevado. Los estudiantes realizan actividad física el 75,6%, quedando un importante número que es el 24,4% que no realiza actividad física, siendo propensos a desarrollar IMC elevado.

A su vez se evidenció que el tipo de actividad que realizan los estudiantes con sobrepeso, por un lado caminata como actividad

física con el 16,92%. Y como actividad de tiempo libre el uso de celulares y computadora con el 13,95%.

Análisis e Interpretación de los resultados

Estado nutricional aplicando el IMC

Cuadro 1 - Índice de Masa Corporal

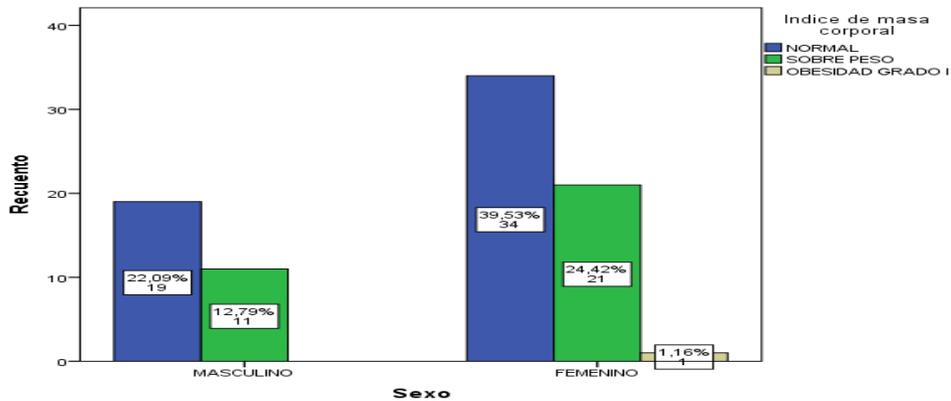
	Frecuencia	Porcentaje
NORMAL	53	61,6
SOBRE PESO	32	37,2
OBESIDAD GRADO I	1	1,2
Total	86	100,0

Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

El 61,63 % presentaron peso normal, sin embargo el 37,21 % de los estudiantes presento sobrepeso. Cifra que marca una pauta de que este problema de salud pública está presente dentro de la academia.

Estado nutricional en relación IMC-SEXO

Grafico 1



Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

El 22,09% de los estudiantes de sexo masculino y el 39,53% de las estudiantes de sexo femenino presenta peso normal. Siendo notable que del 37,2% del total de los sujetos de este estudio

presenta sobrepeso. El sexo femenino presenta el mayor porcentaje de sobrepeso

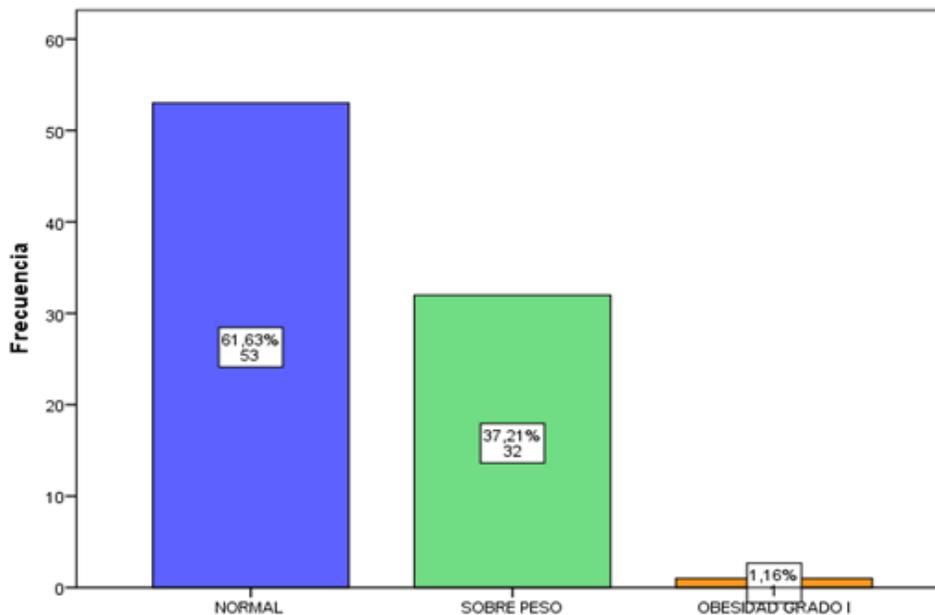
Hábitos alimentarios

¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio
Cuadro 2 Hábitos alimentarios

	Frecuencia	Porcentaje
DE 1 - 2 VECES	6	7,0
DE 3 - 4 VECES	73	84,9
MAS DE 4 VECES AL DIA	7	8,1
Total	86	100,0

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio
El 84,88% de los estudiantes encuestados manifestaron que consumen alimentos de 3 a 4 veces al día, incluido el refrigerio. Mientras que el 6,98% manifestó consumir alimentos de una a dos veces al día.

Grafico 2 Estado nutricional aplicando el indicador IMC



Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

El 61,63 % presentaron peso normal, sin embargo el 37,21 % de los estudiantes presento sobrepeso. Cifra que marca una pauta de que este problema de salud pública está presente dentro de la academia.

Hábitos alimentarios de los estudiantes con sobrepeso

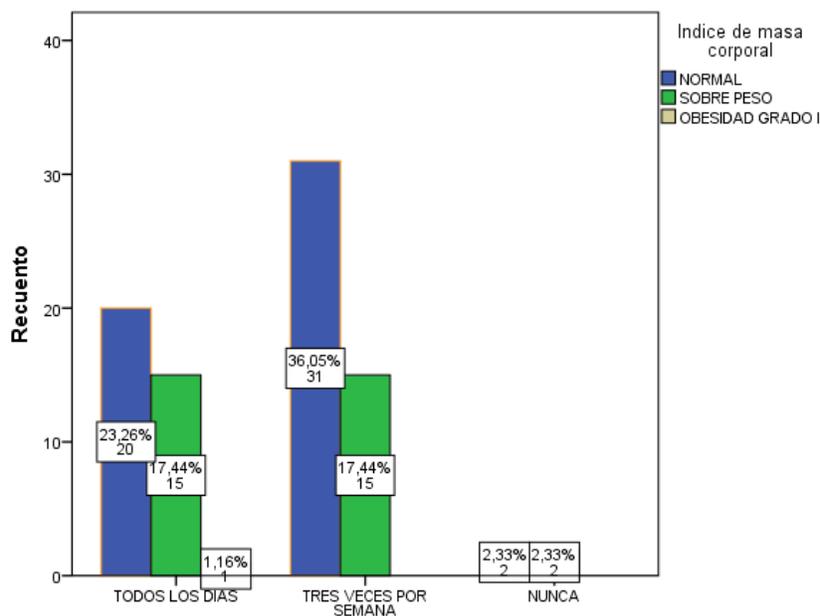
Cuadro 3 – Correlación IMC-Consumo diario de alimentos

	NORMAL	SOBRE PESO	OBESIDAD GRADO I	Total
Cuántas veces comes al día. Includo el refrigerio				
DE 1 - 2 VECES	3	3	0	6
DE 3 - 4 VECES	45	27	1	73
MAS DE 4 VECES AL DIA	5	2	0	7
Total	53	32	1	86

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

De los 86 estudiantes encuestados el 31,04% que presento sobrepeso tiene como habito el consumo alimentos de 3-4 veces al día. El 3,49% consume alimentos de 1-2 veces al día.

Grafico 3 Correlación IMC-Consumo diario de alimentos



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

De los 86 estudiantes, el 17,44% que presento sobrepeso consume legumbres, hortalizas y verduras tres veces por semana, y un 17,44% los consume todos los días.

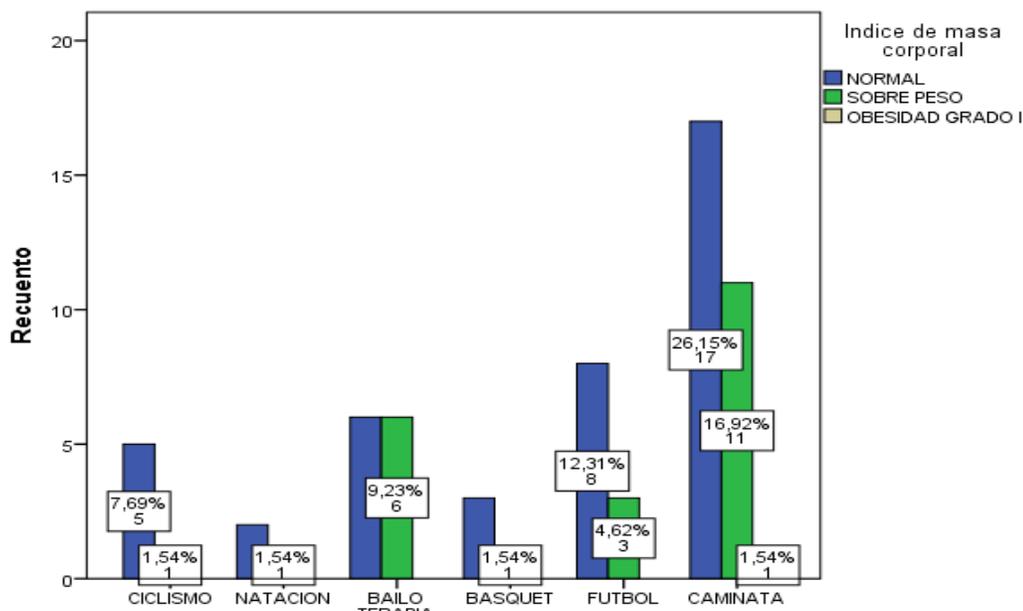
Cuadro 4 – Correlación IMC-Consumo frecuente de alimentos en la universidad

	NORMAL	SOBRE PESO	OBESIDAD GRADO I	Total
Cuál de los alimentos enlistados consume frecuentemente en la universidad				
HAMBURGUESA	8	2	1	11
SALCHIPAPAS	23	11	0	34
EMPANADAS	7	5	0	12
BOLON	7	6	0	13
PAPI POLLO	8	8	0	16
Total	53	32	1	86

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

De los 86 estudiantes encuestados el 12,79% que presento sobrepeso consume frecuentemente salchipapas, el 9,30% consume papi pollo, el 6,98% consume bolón y un 5,81% empanadas.

Grafico 4 Actividades que practican los estudiantes con sobrepeso



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Del total de 86 sujetos del estudio, 65 estudiantes realizan actividad física. De ellos el 16,92% que presenta sobrepeso practica caminata como actividad, el 9,23% bailo terapia y el 4,62% futbol.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos del presente estudio son una prueba de todos los cambios que han surgido en el estilo de vida moderno de la alimentación, el estado nutricional, y también de la actividad física de la población en general y especialmente en los jóvenes universitarios de la carrera de enfermería de la UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO, en todos ellos comprobándose mediante nuestras encuestas que la mayoría de los estudiantes universitarios no tienen una alimentación adecuada, es decir que carecen de un habito de vida de gran importancia en el mundo para tener un IMC correcto, y su mayor tiempo pasan estudiando, usando su celular o computadoras ya sea por motivo de estudio o en redes sociales, algunos jugando video juegos, viendo televisión que los predispone a un sedentarismo, lo cual influye para que exista un sobrepeso en ellos, esto afectando a su salud, su cuerpo y también al correcto desarrollo en sus actividades diarias.

El sobrepeso es el resultado de la interacción de varios factores: conductuales, metabólicos, genéticos¹⁹ y ambientales, se considerara una de las enfermedades más prevalentes, pero que no se transmite de una persona a otra, sin embargo una patología de las más graves que existe en la actualidad por ese motivo se estima como un factor de alto riesgo para muchas enfermedades. Se reportan en algunas publicaciones cada vez un número mayor de evidencias de su relación con el desarrollo de resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial y el síndrome metabólico²⁰. Si se sigue incrementando la cifra de personas con un mal estilo de vida y la forma de alimentación la problemática del sobrepeso amenazara la vida de ellas y se convertirá en una pandemia que será difícil o imposible de controlar en el país y a la vez en el mundo entero puesto que la obesidad afecta a toda la población. Un grupo de investigadores en el 2007 de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, EUA²¹, después de una recopilación de información desde 1990 hasta el año 2006, sobre la que realizaron una meta análisis, afirmaron que en el año 2015 un 75% de la población adulta tendrá sobrepeso y, dentro de este porcentaje, un 41% sufrirá obesidad. El estudio también encontró que entre los

adultos el sobrepeso se incrementó del 13% al 32% desde 1960 hasta 2004, respectivamente.

El sobrepeso en la población general es del 54.1% pero en la población de estudiantes universitarios del presente estudio, fue del 37,2% valor no muy diferente de los encontrados en otros estudios similares realizados en la ciudad de Guayaquil y Quito en el año 2014 y 2016, respectivamente. En 58 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil el 29.31% tuvo sobrepeso y en 101 estudiantes de la carrera de Nutrición y Turismo y Medio Ambiente de la Universidad Equinoccial de Quito el 36.7% tuvo sobrepeso. Lo que se obtiene de los estudios que se realiza en diferentes ciudades de nuestro país Ecuador, cuyo objetivo han sido los estudiantes universitarios, se ha comprobado que por ser un grupo de características especiales y tratarse de un futuro profesional de la salud especializado con un alto nivel de estudio, es de mucha utilidad no sólo para estudiar su propio patrón alimentario, sino a la vez para promover la predisposición hacia los estilos de vida, más saludables, pero lamentablemente debido a las circunstancias diarias no es más que una suposición porque de igual manera se convierte en un grupo consumidor de una mala alimentación. La mayoría de los estudiantes universitarios no solo en nuestro países sino a nivel mundial tienen un consumo excesivo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados) como acompañante de sus comidas diarias, en ocasiones snacks, comidas rápidas que son preparadas fuera de casa (papas fritas, hamburguesas, empanadas, bolón, papi pollo), las cuales poseen gran cantidad de azúcar, carbohidratos, grasa saturadas, que ayudan al aumento de su peso y darán lugar al incremento del IMC en los que consumen a diario esta comida chatarra que puede ser hasta un 4,5 kilogramos muchas veces por tener horarios rígidos de clases. En el estudio como resultado de acuerdo al sexo tenemos un mayor valor en las mujeres, es decir en el sexo femenino dándonos un 24,4% de sobrepeso. También no consumir productos lácteos, frutas, legumbres, hortalizas o verduras diariamente, la cual no obtuvo el mayor porcentaje en la encuesta realizada a los estudiantes de la carrera de enfermería de universidad técnica de Babahoyo.

En cuanto con la actividad física, tenemos el 75,5% que si realizan alguna actividad física lo cual es algo bueno y recomendable que sigan realizando y ese porcentaje restante que nos dio como respuesta negativa a realizar actividad física debería de ir disminuyendo para de alguna forma ayudarse a mejorar su estilo de vida y no ser un estudiante que vaya

aumentando su peso y se vuelve obeso en el caso de que sea obeso leve el grado de obesidad.

CONCLUSIONES

- Una vez aplicado el indicador IMC se puso en evidencia que el estado nutricional que predomina en los estudiantes es normal, seguido del sobrepeso con un porcentaje que no deja de ser alarmante en incita a intervenir en este problema de salud pública desde la academia, predominando esta problemática en el sexo femenino, datos que no difiere de la realidad a nivel nacional y de Latinoamérica.
- En los estudiantes predominó el consumo de alimentos entre tres y cuatro veces al día. Así como el consumo de alimentos hervidos, el consumo de carbohidratos tres veces a la semana, consumo de frutas todos los días, consumo de legumbres, hortalizas, verduras, carnes y lácteos tres veces por semana, alimentos de mayor consumo en la universidad son las salchipapas y el consumo de comidas rápidas una o dos veces por semana.
- Como actividad física un porcentaje considerable de los estudiantes practican caminata, fútbol y bailo terapia. Como actividad de tiempo libre prefieren estudiar, usar celular o computadoras para redes sociales y escuchar música.
- Al comprobar la correlación entre IMC, los hábitos alimentarios y el tipo de actividad, obtuvimos que los estudiantes con sobrepeso tiene como hábito el consumo alimentos de 3-4 veces al día. consumen legumbres, hortalizas y verduras tres veces por semana, consumen frecuentemente salchipapas. Además practican como actividad física caminata, bailo terapia y fútbol. Así mismo dedican su tiempo libre al uso de celular/computadora, a estudiar, a ver televisión y escuchar música.

RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Universidad, dar la relevancia del caso al presente trabajo investigativo, en pro de la salud de nuestros estudiantes, para que estos sean replicadores de hábitos saludables en su familia y comunidad, mejorando su calidad de vida, reduciendo la carga de morbi-mortalidad²² en la Provincia y el país.
- A los estudiantes, modificar los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física, generando y manteniendo hábitos saludables dándose la oportunidad en lo posterior de ser profesionales saludables, educando a la familia y comunidad con el ejemplo de conductas adecuadas. Siendo parte activa de la matriz productiva del país.
- A los investigadores y personas interesadas replicar y profundizar investigaciones que conlleven a la búsqueda de soluciones de situaciones que han sido poco estudiadas en los estudiantes universitarios de nuestra Provincia a fin de fomentar de hábitos saludables en las Instituciones de Educación superior.

BIBLIOGRAFIA

- Asamblea Constituyente. (2008). Constitución del Ecuador. Registro Oficial, (20 de Octubre), 173. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Stieповich Bertoni, Jasna. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Cardozo, L. A., Cuervo, Y. A., & Murcia, J. A. (2016). Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso - obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia, 36, 68-75. Bogotá, Colombia. doi:10.12873/363cardozo
- Denegri, M., Constanza, C., Jara, G., & González, N. (2014). Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile : un estudio cualitativo 1 Subjective well-being and satisfaction with

food-related life in university students in southern Chile : a qualitative study, 11, 51-63.

- García-laguna, D. G., García-salamanca, G. P., Tapiero-paipa, Y. T., & C, D. M. R. (2012). Jóvenes Universitarios, (2), 169-185
- Gonzalez Zapata, Laura. Carreño Aguirre Alejandro. Monsalve Alvarez Julia. Luz, S. A. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios, 44.
- Ministerio de salud publica. (2012). Modelo de atencion integral del sistema nacional de salud. Quito, Ecuador
- Nieto, R., Ignacio, C., Pérez, M., David, J., Freire, M., Paula, D., ... Cristhian, R. (2015). Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en jóvenes universitarios ecuatorianos.
- Organización Mundial de la Salud. (16 de 02 de 2018). Datos y cifras. Obesidad y Sobrepeso. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Estadísticas sanitarias mundiales 2014, Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de la Salud, (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Ginebra, Suiza. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe. Washington, DC
- Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas, 1998-2001. Washington, D.C.: OPS/OMS,1998.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia Mundial sobre regimen alimentario, actividad física y salud, 24. Obtenido de <https://www.who.int/publications/list/9241592222/es/>
- Paez Cala, Martha Luz. (2012). Universidades saludables: Los jóvenes y la salud, Caldas, Colombia, Universidad de Manizales.
- Pi, R., Vida, P., Brassesco, B., Viola, L., & Aballay, L. (2015). Nutrición Hospitalaria. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias y el consumo de macronutrientes, 31, 1748-1756

- Sampieri, R. H. (1998). Metodología de Investigación(4ta). Colombia: McGRAW-Hill Interamericana
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, & Luna-Bertos, Elvira De. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., & Paiva, G. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile, 28(6), 2221-2228. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación La búsqueda de significados.
- Tovar, G. (2016). Universidad y Salud. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia, 18, 16-23. Bogotá, Colombia.
- Valle, U., Teresa, M., Cristina, I., Andrés, J., & Valle, U. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia : prácticas, motivos y recursos para realizarlas.