

ESTILO DE VIDA, GÉNERO Y SOBREPESO EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL TÉCNICO MANUEL INOCENCIO PARRALES Y GUALE

ESTILO DE VIDA, GÉNERO Y SOBREPESO EN LOS ADOLESCENTES

AUTORES: Diana del Rocío Ponce Soledispa¹

Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: dianaponce41@hotmail.com

Fecha de recepción: 16 - 04 - 2020

Fecha de aceptación: 23 - 06 - 2020

RESUMEN

El sobrepeso se ha incrementado drásticamente en la población adolescente en las tres últimas décadas, tanto en países desarrollados, como en vías de desarrollo. El presente artículo tiene como objetivo evaluar el estilo de vida, género y su relación con el sobrepeso en los adolescentes del Colegio Nacional Técnico Manuel Inocencio Parrales y Guale. La investigación es de tipo descriptiva con un estudio transversal: Participaron 84 adolescentes que pertenecen a la institución educativa, mediante un modelo de recolección de los datos primarios y su procesamiento estadístico. Se estudiaron variables como el Índice de Masa Corporal, IMC complementado con el perímetro Cintura – Cadera (Índice CC), así como el metabolismo basal diario y el Índice de Actividad Física. Los resultados corroboran estudios anteriores sobre la correlación entre el estilo de vida sedentario y los trastornos de peso, no se presentaron diferencias significativas en relación con el género y el índice de actividad física.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida; género; obesidad.

LIFESTYLE, GENDER AND OVERWEIGHT IN TEENAGERS OF THE NATIONAL TECHNICAL COLLEGE MANUEL INOCENCIO PARRALES AND GUALE

¹ Maestrante de la especialización en Orientación Familiar Integral. Instituto de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo. Manabí. Ecuador.

² Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. E-mail: lenriquez@utm.edu.ec

ABSTRACT

Overweight has increased dramatically in the adolescent population over the past three decades, both in developed and developing countries. This article aims to evaluate the lifestyle, gender and its relationship with the overweight in adolescents of the Manuel Inocencio Parrales and Guale National Technical College. The research is descriptive with a cross-cutting study: 84 teenagers belonging to the school participated, through a model of primary data collection and statistical processing. Variables such as the Body Mass Index, BMI supplemented with the Waist– Hip perimeter (CC Index), as well as daily basal metabolism and physical activity index were studied. The results corroborate previous studies on the correlation between sedentary lifestyle and weight disorders, no significant differences in gender and activity rate were present.

KEYWORDS: Lifestyle; gender; Obesity

INTRODUCCIÓN

Los expertos consideran que el aumento del sobre peso es un problema para la salud a nivel mundial. Eddy L., (2012), indica que una intervención basada en consejos sobre el estilo de vida es eficaz para reducir el índice de masa corporal (IMC), aportando una mejoría en los hábitos alimentarios, pero no en los de actividad física.

La Organización Mundial de la Salud, (2018) indica que una de las causas principales del sobre peso radica en los estilos de vida poco saludables que se adquieren desde la infancia y adolescencia.

Según estudios analizados Speakman JR., (2004) el sobrepeso es causante de la obesidad siendo la misma una enfermedad que se ha incrementado en los últimos 40-50 años. Desde el año 1997 la obesidad es considerada como un problema de salud pública con características epidémicas Smyth S, Heron A., (2006). En lo que va de los últimos años, se han determinado factores genéticos como medioambientales como causales del aumento de la obesidad.

El exceso de peso en la adolescencia supone un problema, tanto por su magnitud como por las consecuencias negativas que puede tener para la salud y el elevado coste sanitario que representa; se estima que en el mundo existen 50 millones de adolescentes de 13 a 18 años de edad con sobre peso, y que llegarán a los 60 millones en 2021. En Europa, la prevalencia de sobre peso varía entre el 11 y el 45% Pérez-Farinós et al., (2013).

El sobre peso es una enfermedad en toda América Latina, tanto en los adultos como en los niños y adolescentes Rivera J. et al, (2014) la misma que causa varios problemas ortopédicos, incluyendo dolor en la zona inferior de la espalda y agravamiento de la artrosis, especialmente en las caderas, rodillas y tobillos Catherine B. (2011).

Según, Lozano, V. et al, (2019), en la región, la presencia de sobrepeso en escolares es del 22%. El (Plan de acción para la previsión de la obesidad en la niñez y la adolescencia, 2014-2019) sostenía el apoyo y fomento de patrones de alimentación saludable pertinentes para aplacar el aumento de las ventas de productos ultra procesados, mediante regulaciones legales.

Los datos de la encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2012 en el Ecuador, revelan que la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad entre los 12 y 19 años de edad es de 26%, destacándose que entre los 12 y 14 años se revela un (27%), frente a un (24.5%) en los adolescentes entre 15 a 19 años (ENSANUT-ECU 2013).

Otros estudios afirman que el sobrepeso, afecta al 17,8% de los adolescentes en edad escolar. Ramos-Padilla et al., (2015), un tercio de los pre-escolares y la mitad de los escolares con obesidad tendrán obesidad en su adultez.

En esta investigación se asume el criterio de Farías Júnior & Silva, (2008) relacionado con la evaluación del sobrepeso y obesidad a través de la valoración del índice de masa corporal (IMC) (peso en kilos dividido entre la estatura en metros al cuadrado) y perímetro abdominal (PA), un parámetro indirecto de la distribución de grasa abdominal. Si bien existen otras fórmulas más contemporáneas, estos descriptores son aceptados por la comunidad científica como válidos para evaluar la condición del peso corporal.

En el entorno de la salud, las consultas de Atención Primaria (AP) son el entorno idóneo para realizar promoción y prevención de la salud. Lama More et al., (2006); sin embargo, en el contexto escolar son los docentes, y no solo los de educación física, quienes deben poner énfasis en la importancia de un control saludable del peso como un eje transversal en la formación de los niños y adolescentes.

La presente investigación es fundamental para identificar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes de diferentes géneros del Colegio Nacional Técnico “Manuel Inocencio Parrales y Guale” de la provincia de Manabí, Ecuador, los resultados orientarán la intervención que permita mejorar la calidad de vida de las estudiantes, con la participación de docentes y padres de familia.

La evaluación preliminar realizada por los autores de la investigación permitió corroborar que gran parte de las estudiantes del colegio consumen alimentos de gran contenido calórico que son comunes en la cultura culinaria y gastronómica de nuestro contexto, lo que unido a estilos de vida marcados por la insuficiente actividad física y comportamientos sedentarios conducen a incrementar el sobrepeso en este grupo poblacional.

DESARROLLO

Se efectuó un estudio descriptivo transversal con un grupo de adolescentes del Colegio Nacional Técnico Manuel Inocencio Parrales y Guale. Los participantes se seleccionaron por un muestreo no probabilístico, como criterio de inclusión se tuvo en cuenta que estuvieran viviendo al menos seis meses en la ciudad de Jipijapa y reportaran consumir alimentos con alto contenido calórico; la aplicación del muestreo aleatorio no fue posible debido a la dispersión de la población objeto de estudio.

Se realizó una entrevista a cada participante, acompañado de su representante donde se firmó el *consentimiento informado* para ser parte del estudio. La información se recopiló por medio de un cuestionario adaptado de instrumentos de evaluación del Ministerio de Salud, el cual incluyó variables sociales y demográficas y hábitos alimenticios.

Para valorar el sobrepeso se procedió a medir talla, peso, relación perímetro cintura / perímetro cadera, y los percentiles de estos en las tablas del estudio ENKID para la correspondiente edad y sexo.

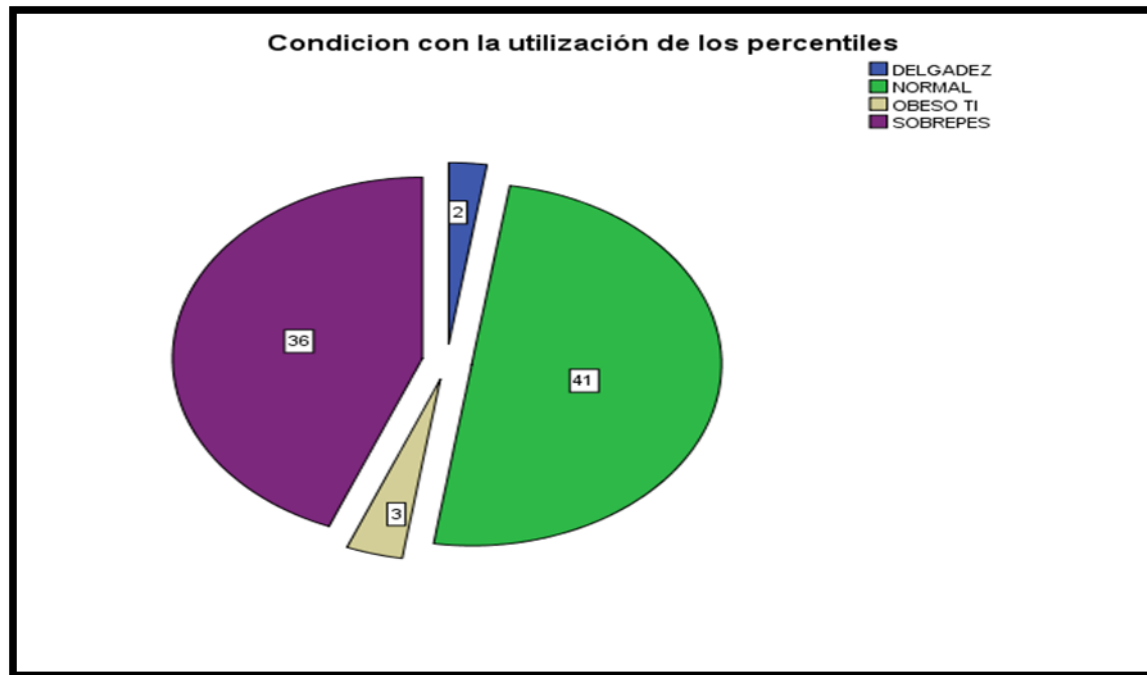
El índice de actividad física incluyó el número de horas de gimnasia escolar/semana (Educación Física), las horas empleadas durante el tiempo libre y en actividades extraescolares, así como el tipo de actividad. Se valoró el tiempo y gasto energético (medido en equivalentes metabólicos/día o MET) empleados en actividades físicas utilizando el compendio de gasto energético asociado o diferentes actividades.

La información se sistematizó en una base de datos de Programa Estadístico para Ciencias Sociales (SSPS) a partir del cual se logró establecer las distribuciones de frecuencias, absolutas, relativas y acumuladas para establecer la correlación entre las mismas y su nivel de significación estadística.

Resultados

El objetivo de esta investigación fue evaluar el estilo de vida y su relación con el sobrepeso en los adolescentes del Colegio Nacional Técnico Manuel Inocencio Parrales y Guale, por eso se presentan a continuación las variables evaluadas y posteriormente su correlación.

En el gráfico No. 1 se observa la descripción de la condición del peso, a partir del cálculo del IMC y los percentiles según las tablas del estudio ENKID



Como se aprecia, más de la mitad de los adolescentes estudiados tiene alguna dificultad con el peso: 3, obesos tipo I, 36 sobre peso y 2 con delgadez aceptable, lo que indica que es necesario realizar intervenciones desde el ámbito educativo para generar conciencia sobre este problema de salud.

En la tabla 2. Se describe el comportamiento del índice de actividad física por semana, evaluado de manera dicotómica considerando *si* cumple o *no* un mínimo de 6 horas semanales dedicadas a la actividad física regular.

Realiza actividad física de manera regular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	17	20,7	20,7	20,7
	NO	65	79,3	79,3	100,0
	Total	82	100,0	100,0	

De los 82 participantes en la investigación el 79, 3% no cumple con este indicador, lo cual explica, junto a los hábitos alimenticios la proporción de estudiantes con sobre peso

Se consideró que un resultado importante es la tabulación cruzada entre el género y la condición de peso, lo cual se presenta en la siguiente tabla.

Se manifiesta un mayor por ciento de participantes masculinos con obesidad y sobrepeso (26 de 49. 53%) que las del género femenino (13 de 33, 39%), estas diferencias son estadísticamente significativas.

Tabla 3. Tabulación cruzada entre género y condición de peso

		Condición				Total
		DELGADEZ	NORMAL	OBESO TI	SOBREPES	
GENERO	MASCULINO	1	22	2	24	49
	FEMININO	1	19	1	12	33
Total		2	41	3	36	82

Fuente: investigacion realizada.

Tabla 4. Tabulación cruzada del género y el índice de actividad física

		Realiza actividad física de manera regular		Total
		SI	NO	
GENERO	MASCULINO	14	35	49
	FEMININO	3	30	33
Total		17	65	82

Fuente: investigacion realizada.

La comparación entre el género y la realización de actividades físicas demuestra que la proporción de estudiantes masculinos que no realiza actividad física regular (71,7%) es muy inferior al porcentaje de mujeres (90%) con un índice de actividad física bajo. Lo cual sugiere que la actividad física tiene una relación causal con el sobre peso.

Se midió el índice cintura - cadera, que permite una evaluación indirecta del porcentaje de grasa abdominal, determinándose que de los 26 estudiantes masculinos con IMC elevado, solo (20: 49%) tienen esta condición por acumulación de grasa corporal, mientras 6 tienen un sobrepeso condicionado por un adecuado porcentaje de masa corporal activa (fibras musculares) que es un indicador muy favorable. No existen diferencias significativas entre la proporción de estudiantes masculinos y femeninos con sobre peso.

Finalmente la tabla 5 refleja la correlación entre la realización de actividades físicas vs. Condición de peso.

Ninguno de los estudiantes de ambos géneros que realizan actividad física regular tiene sobre peso (17), mientras de los 65 que no realizan actividad física, 42 tienen una condición de peso desfavorable: 39 con sobre peso y 2 con delgadez aceptable. La significación estadística de la asociación entre la realización de actividad física y el sobre peso es estadísticamente significativa, comportándose de una manera similar en ambos géneros, se aprecia el P valor es de $0.000 < \alpha 0,05$ que se toma como nivel de significancia.

Tabla 5. Tabulación cruzada índice de actividad física y condición de peso

			Condición con la utilización de los percentiles				Total
			DELGADEZ	NORMAL	OBESO I	SOBREPESO	
Realiza actividad física de manera regular.	SI	0	17	0	0	17	
	NO	2	24	3	36	65	
Total		2	41	3	36	82	

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	21,446 ^a	3	,000
Razón de verosimilitud	28,065	3	,000
N de casos válidos	82		

Fuente: investigación realizada.

La profusión de investigaciones del sobre peso en la adolescencia no invalida estudios puntuales como el presente, los resultados obtenidos demuestran que la proporción de estudiantes con sobrepeso puede considerarse un problema de salud, no manifestándose diferencias significativas según el género.

La evaluación del gasto calórico basal no ofreció datos de importancia debido a que su correlación fu positiva con la edad y el peso no así con el nivel de actividad física.

Se demuestra que los estilos de vida caracterizados por la inactividad física tienen importante repercusiones en la condición de peso de los adolescentes, resultado congruente con los estudios anteriores.

El porciento de participantes masculinos con obesidad y sobrepeso en varones y hembras no es estadísticamente significativo, lo que sugiere que el sobre peso no es un problema de género sino de estilo de vida. Asimismo no existen diferencias de género en relación con el índice de actividad física.

La evaluación del perímetro cintura - cadera, permitió discriminar estudiantes con sobrepeso con un adecuado porcentaje de masa corporal activa (fibras musculares) que es un indicador muy favorable.

CONCLUSIONES

La inactividad física constituye uno de los principales factores de sobrepeso de los adolescentes, número de horas a la semana delante del televisor o videojuegos, induciéndolos a prácticas generan un estilo de vida sedentario. Se hace necesaria una intervención educativa con el fin de

concientizar a los estudiantes sobre la importancia de un control saludable del peso.

El estilo de vida sedentario en ambos géneros unido a unos hábitos de alimentación poco saludable es causa importante de la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y determinados tipos de cáncer, osteoporosis y enfermedades osteoarticulares; contribuyendo sustancialmente a la carga mundial de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Por lo tanto, es necesario que la orientación educativa se incluya consejos de alimentación saludable, actividad física y una serie de recomendaciones para mitigar los riesgos de incremento del sobrepeso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Catherine B. (2011, agosto 11). *Tesis Obesidad y Sedentarismo en Diabetes | Obesidad | Diabetes mellitus | Prueba gratuita de 30 días*. Scribd. <https://es.scribd.com/document/61812839/Tesis-Obesidad-y-Sedentarismo-en-Diabetes>

Eddy, L. (2012). Hábitos de estilo de vida en adolescentes con sobrepeso y obesidad (Estudio Obescat). *Rev Pediatr Aten Primaria*, vol.14 (no.54). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322012000300005

Lama More, R. A., Alonso Franch, A., Gil-Campos, M., Leis Trabazo, R., Martínez Suárez, V., Moráis López, A., Moreno Villares, J. M., Pedrón Giner, M. C., & de la AEP, C. de N. (2006). Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. *Anales de Pediatría*, 65(6), 607-615. <https://doi.org/10.1157/13095854>

Lozano, V. et al. (2019). Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares. *Revista Medica Herediana*, vol.30 (no.2). doi:<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3545>

Ministerio de Salud. (2015). *NORMAS DE NUTRICIÓN para la prevención secundaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes*. MSP. Recuperado <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Obesidad. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A. M., Dal Re, M. Á., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T., & Ortega, R. M. (2013). The ALADINO study: A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed Research International*, 2013, 163687. <https://doi.org/10.1155/2013/163687>

Plan de acción para la previsión de la obesidad en la niñez y la adolescencia. (2014-2019). Atención primaria de salud y promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obtenido de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child-Spa-2015.pdf>

Ramos-Padilla, P., Carpio-Arias, T., Delgado-López, V., & Villavicencio-Barriga, V. (2015). Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(1), 21-27. <https://doi.org/10.14306/renhyd.19.1.123>

Rivera J. et al. (2014). Childhood and adolescent overweight and obesity in Latin America: a systematic review. *Lancet Diabetes Endocrino*. Obtenido de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>

Oleas G, M. (2014). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura: Ecuador. 2010. *Revista chilena de nutrición*, 41(1), 61-66. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000100008>

