

Índice de masa corporal y sedentarismo en los estudiantes de sexto semestre de carrera de Medicina de la ULEAM periodo 2020 (2)

Body mass index and sedentary lifestyle in students in the sixth semester of Medicine at ULEAM period 2020 (2)

Isabel Emperatriz Zamora Intriago ¹
Giomar Gianela Andrade García ²
Meyline Michelle Chala Baque ²
Roscy Karoly Geliz Nuñez ²
Carlos Andres Ricachi Bayas ²
Anthony Rodríguez Mojena ²

¹ Docente de la carrera de medicina.

² estudiantes de sexto semestre paralelo B de la facultad de ciencias médicas carrera de medicina 2020.

Resumen

El objetivo de esta investigación es determinar el IMC y sedentarismo de los estudiantes de sexto semestre de medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Método de estudio: investigación cualitativa. Aspectos éticos: se garantizó la confidencialidad tanto de los participantes como de los datos proporcionados. Instrumento: encuesta híbrida de en línea de cuatro apartados con el formato Google -Forms. Muestra: por conveniencia y está conformada por 63 alumnos, 43 mujeres y 16 hombres. Análisis de datos: los datos obtenidos se recogieron en una hoja de Microsoft Excel. Resultados: 74.6% se encuentra en estado normal, otro 20.63% de los encuestados tienen sobrepeso y sólo uno con obesidad grado I. Conclusión: El índice de masa corporal es importante para saber si se está en un peso adecuado, lo que evitará ser más propenso a padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la presión alta, la aterosclerosis, los infartos embolias pulmonares entre otras.

Palabras claves: Índice de masa corporal, sedentarismo, estudiantes de sexto semestre de la carrera de medicina de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Abstract

The objective of this research To determine the BMI and sedentary lifestyle of the sixth semester students of medicine at the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Study method: qualitative research. Ethical aspects: the confidentiality of both the participants and the data provided was guaranteed. Instrument: hybrid online survey of four sections with the Google -Forms format. Sample: for convenience and is made up of 63 students, 43 women and 16 men, Data analysis: the data obtained was collected on a Microsoft Excel sheet. Results: 74.6% are in a normal state, another 20.63% of those surveyed are overweight and only one with grade I obesity. Conclusion: The body mass index is important to know if You are at an adequate weight, which will avoid being more prone to suffering from chronic degenerative diseases such as diabetes, high blood pressure, atherosclerosis, heart attacks, pulmonary embolisms, among others.

Key words: Body mass index, sedentary lifestyle, Sixth semester students of medicine at Laica Eloy Alfaro de Manabí University.

Introducción

Durante la última década, el sedentarismo (principalmente tiempo destinado a estar sentado) ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares (ECVs), cáncer y mortalidad. El sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético $< 1,5$ METs (MET = equivalente metabólico basal; 1 MET = $\sim 3,5$ mlO₂/kg/min) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras. A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias (Scielo Revista médica de Chile, 2017)

El índice de masa corporal asocia la masa y la talla de un individuo, si esta no está en un valor adecuado se tiende a clasificar como sobrepeso o desnutrición. Sin embargo, su incidencia es muy elevada en el rango de sobrepeso y obesidad debido al sedentarismo en gran parte de la población humana debido a las comodidades y la facilidad que se dispone hoy en día. Todos estos actos han traído consigo repercusiones no tan favorables para

las personas, incluso para los estudiantes universitarios, quienes, por el compromiso de sus estudios, dejan de lado el cuidado de la salud, la correcta alimentación y poco ejercicio físico, incluso en ciertos casos netamente nulo (Centros para el control y la prevención de enfermedades , 2015)

Es muy importante determinar el índice de masa corporal en las personas ya que de esta manera se puede saber si presenta sobrepeso o está falta de peso, es por aquello que se debe llevar un control respecto referente a este tema, debido a que una de las causas fundamentales de que las personas presenten un índice de masa corporal elevado es decir mayor a 25, es el sedentarismo ya que este es el punto de inicio del desarrollo de un sin número de patologías crónicas no transmisibles, debido a que junta varios puntos negativos como lo son la falta de actividad física promovida por la nueva normalidad ocasionada por la crisis sanitaria vivida en este año más una alimentación nada balanceada, por ende, en los universitarios se hace presente y de forma más notoria el desequilibrio entre estas actividades lo que aumenta el riesgo de obesidad y afecta la salud mental.

Método de estudio

Se trata de un tipo de investigación cualitativa, pero por la construcción de las preguntas es una investigación cualitativa y cuantitativa con un tipo muestra por conveniencia de 63 alumnos de los paralelos A, B, Y C. Los datos se obtuvieron mediante una encuesta hibrida en línea que se envió a través de Google-Forms.

Aspectos éticos

Se garantizó la confidencialidad tanto de los participantes como de los datos proporcionados, elaborara un documento de consentimiento donde se detalle cada punto de la investigación, en que consiste dicha invitación, para que serán usados sus datos y la finalidad de los mismos a través de un informe que se envió por medio de WhatsApp a cada estudiante que participo en la investigación.

Instrumento

La encuesta esta estructurada por 4 apartados, el primero son los datos generales como sexo, edad, peso en kg, talla y lugar de residencia, el segundo

apartado hay 6 preguntas de sedentarismo, el apartado tres, es sobre alimentación y solo se compone de una pregunta, y por último está el cuarto apartado, se trata de conocimiento es decir consecuencias y gravedad que pueden generar el IMC y el sedentarismo. Cada pregunta es de opción múltiple. Además, se implementó información al participante sobre la diferencia entre ejercicio y actividad física para tener respuestas óptimas.

Análisis de datos

los datos obtenidos de las encuestas hibrida en línea se recogidos, se procedió a la limpieza de los mismos y su organización, es decir, prepararlos para su análisis posterior. en una hoja de Microsoft Excel, donde se realizaron los análisis estadísticos para posteriormente realizar las tablas y gráficos estadísticos y así realizar el análisis y discusión de resultados.

Resultados

El índice de masa corporal es importante para saber si se está en un peso adecuado, lo que evitará ser más propenso a padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la presión alta, la aterosclerosis, los infartos embolias pulmonares etcétera.

El IMC es uno de los métodos más empleados y cada vez más extendido para diagnosticar la obesidad por ser rápido, económico y accesible.

Con este gran proyecto hemos podido llegar a la conclusión que según los datos obtenidos en nuestra encuesta un 74.6% se encuentra en estado normal, otro 20.63% de los encuestados tienen sobrepeso y sólo uno con obesidad grado 1. Según otro punto de nuestra investigación un 35.5% de los encuestados tiene un bajo movimiento corporal lo que nos indica que por lo general en todas sus actividades diarias está sentado, otro 45.2% realiza actividades moderadas por lo que al menos camina 30 minutos por día y en la mayoría de sus actividades permanece en movimiento y el 19.4% tiene un alto rendimiento de actividad física por lo que realiza ejercicio por lo menos 3 días a la semana.

Gracias a nuestro trabajo de investigación podemos observar que el índice de masa corporal y sedentarismo en un porcentaje altamente significativo de la población de estudiantes de sexto semestre de Medicina es normal.

A) Datos generales

Distribución porcentual del grupo objetivo por sexo.

Cuadro 1.

PARALELOS	GENERO			
	MASCULINO		FEMENINO	
	M	%	F	%
A	5	7,94	11	17,46
B	5	7,94	16	25,40
C	6	9,52	20	31,75
Total	16	25,40	47	74,60

Tabla 2: Elaboración propia.

Distribución porcentual del grupo objetivo por IMC.

Cuadro 2.

CLASIFICACION	IMC (Kg/m2)	IMC			TOTAL	%
		A	B	C		
BAJO PESO	<18,4	0	1	1	2	3,17
NORMAL	18.5 - 24.9	12	14	21	47	74,60
SOBREPESO	25 - 29.9	3	6	4	13	20,63
OBESIDAD GRADO I	30 - 34.9	1	0	0	1	1,59
OBESIDAD GRADO II	>35	0	0	0	0	0,00
OBESIDAD GRADO III	>40	0	0	0	0	0,00
TOTAL		16	21	26	63	100 %

Cuadro 3: Elaboración propia.

B) Sedentarismo

Según la OMS considera actividad física cualquier movimiento corporal Según lo anterior, que nivel de actividad física considera que tiene:

Cuadro 1.

TIPO DE ACT. FISICA	PREGUNTA 6			TOTAL	%
	A	B	C		
BAJO	3	8	12	23	36,51
MODERADO	7	11	10	28	44,44
ALTO	6	2	4	12	19,05
TOTAL	16	21	26	63	100%

Cuadro 5: Elaboración propia.

Conclusión

El índice de masa corporal es importante para saber si se está en un peso adecuado, lo que evitará ser más propenso a padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la presión alta, la aterosclerosis, los infartos embolias pulmonares etcétera.

El IMC es uno de los métodos más empleados y cada vez más extendido para diagnosticar la obesidad por ser rápido, económico y accesible.

Con este gran proyecto hemos podido llegar a la conclusión que según los datos obtenidos en nuestra encuesta un 74.6% se encuentra en estado normal, otro 20.63% de los encuestados tienen sobrepeso y sólo uno con obesidad grado 1. Según otro punto de nuestra investigación un 35.5% de los encuestados tiene un bajo movimiento corporal lo que nos indica que por lo general en todas sus actividades diarias está sentado, otro 45.2% realiza actividades moderadas por lo que al menos camina 30 minutos por día y en la mayoría de sus actividades permanece en movimiento y el 19.4% tiene un alto rendimiento de actividad física por lo que realiza ejercicio por lo menos 3 días a la semana.

Referencias bibliográficas.

- Centros para el control y la prevención de enfermedades . (15 de Mayo de 2015). *El índice de masa corporal para adultos*. Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Malo-Serrano, M., Médico-Cirujano, A. e.–P., M, N. C., Obstetriz, D, D. P., & Economía, B. e. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, 3; http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011.
- OMS. (22 de 09 de 2005). Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/es/>
- OMS. (2019). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS SEDENTARIOS*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
- OMS. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo>).
- OMS. (1 de 04 de 2020). Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,\(kg%20Fm2\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%20Fm2)).
- Organización Mundial de la Salud. (1 de Abril de 2020). *Sobrepeso y obesidad junto con el IMC*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Scielo Revista médica de Chile. (4 de abril de 2017). *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006

Universal. (2014). *Reducir el sedentarismo evitaría hasta un millón de muertes.*

Obtenido de <https://archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2014/reducir-sedentarismo-muertes-94396.html>

Wordpress . (Marzo de 2015). *Respuesta social de la obesidad* . Obtenido de

<https://respuestasocialobesidad.wordpress.com/2015/03/25/contenido-del-planteamiento-del-problema/>