

RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA CON LA PERCEPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE CELAYA, MÉXICO

Vega Castañeda, Laura Yessenia (1), Padilla Raygoza, Nicolás (2), Jiménez García, Sandra Neli (3)

1 [Licenciatura en Enfermería, Escuela Superior de Enfermería Mazatlán, Universidad Autónoma de Sinaloa,] | [laurafresa2010@hotmail.com]

2 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya- Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [raygosan@ugto.mx]

3 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya- Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [sandra_neli_j@hotmail.com]

Resumen

El estilo de vida no saludable da lugar a enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemias y algunos tipos de cáncer. Esto se agrava por un estilo de vida sedentario, con ingesta de alimentos de alta densidad calórico y el abuso en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. El objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre la percepción de estilo de vida con nivel de actividad física. El estudio realizado fue de tipo transversal, cuantitativo, observacional y analítico, se realizó en la Universidad pública de Celaya, Gto, con un universo de 1910 estudiantes registrados como criterios de inclusión conformado por hombres y mujeres de 18 o más años de edad, que hayan aceptado participar, firmando el consentimiento informado y en criterios de exclusión sujetos que no aceptaron participar. Con esto se concluye que no existe asociación entre la percepción de la condición física y el estilo de vida

Abstract

Unhealthy lifestyle leads to chronic degenerative diseases such as type 2 diabetes, cardiovascular disease, high blood pressure, dyslipidemias and some types of cancer. This is aggravated by a sedentary lifestyle, with high-calorie food intake and abuse of alcohol, tobacco, or other drugs. The objective of this research was to know the relationship between the perception of lifestyle with level of physical activity. The cross-sectional, quantitative, observational and analytical study was carried out at the public university of Celaya, Gto, with a universe of 1910 students enrolled as inclusion criteria composed of men and women aged 18 years and over who Have accepted to participate, signing the informed consent and exclusion criteria subjects who did not agree to participate. This concludes that there is no association between the perception of physical condition and lifestyle

Palabras Clave

Relación estilo de vida; condición física; percepción.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como “una percepción individual de uno acerca de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y sistema de valores en que vive y en relación con sus metas, sus perspectivas, sus normas y preocupaciones” [1].

La calidad de vida centrada en la salud ha permitido desarrollar dos líneas de investigación fundamentales como la evaluación del impacto de los programas de salud y la evaluación de las intervenciones terapéuticas y su relación costo-beneficio, con lo cual se obtienen datos desde una perspectiva amplia al medir dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

El estilo de vida es un factor de riesgo para la incidencia de diabetes mellitus 2 en la población, con detrimento de su calidad de vida, y se establece la necesidad de la modificación de los estilos de vida para el control de la enfermedad y conservación de la calidad de vida. Sin embargo, se desconoce qué estilos de vida se ven afectados en una persona posterior al haberse diagnosticado con diabetes mellitus 2, y su efecto en los diferentes dominios y facetas de la calidad de vida [2].

En México llama particularmente la atención, siendo el estilo de vida un conjunto de actividades que una persona realiza diariamente o con determinada frecuencia; dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas según la OMS [4].

Marques señalan que las personas con diabetes experimentan un bajo Calidad de Vida, con respecto a individuos saludables, el área más afectada ha sido el rol de funcionamiento físico, asimismo son las mujeres y las personas de edad mayor, que viven solas, sin seguridad social y bajo ingreso económico, quienes describen la más baja Calidad de Vida [1].

Existe un incrementado en ciertas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes; entre las principales enfermedades crónicas

degenerativas que destacan en México son: Diabetes Mellitus, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, elevación en las concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos, entre otras [3].

Como actividad física sabemos que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía [4].

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" [7].

Según la OMS el 60% de la población mundial es sedentaria y tan solo en México el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte, dentro del cual sólo el 35% lo realiza el tiempo recomendado (30 a 45 minutos). Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios a favor de la salud [4].

El ejercicio físico específico ayuda a mejorar o mantener una o más cualidades motoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo, por ejemplo: saltar, nadar, correr, lanzar.

La actividad física y la salud tendrán que ir de la mano para poder lograr una buena salud física. Siendo la actividad física un ejercicio alcance de todos, ayudando a mejorar la condición física y mental [4].

Una vida con ejercicio físico diario, buena alimentación basada en el plato del buen comer, ayudara a evitar ciertas enfermedades crónicas degenerativas como es el diabetes mellitus tipo 2 aun con antecedentes heredo familiares.

Por lo tanto el objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre la percepción de estilo de vida con nivel de actividad física.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio. Transversal, cuantitativo, observacional, analítico.

Sitio y universo del estudio. Universidad pública en Celaya, Gto, con 1910 estudiantes registrados.

Selección de la población del estudio.

Criterios de inclusión. Hombres y mujeres de 18 o más años de edad, registrados en Universidad pública en Celaya, Gto., que haya aceptado participar, firmando el consentimiento informado.

Criterios de exclusión. Sujetos que no aceptaron participar.

Muestreo. Se realizó muestreo aleatorio simple, con números aleatorios utilizando el listado de estudiantes como esquema de muestreo.

Procedimiento de estudio. Después de la firma del consentimiento informado, se respondieron el cuestionario de percepción de estilo de vida y el cuestionario de condición física [8].

Variables

Sociodemográficas. Edad, género, estado civil, peso, estatura, Índice de Masa Corporal.

Independiente. Percepción de estilo de vida es una variable dicotómica; son los hábitos en cuanto a actividad física, alimentación, tabaquismo, consumo de alcohol; su escala de medición es saludable de 40 a 78 puntos y no saludable de 0 a 39 puntos [8]; se resume con frecuencias y porcentajes.

Dependiente. Condición física es una variable categórica; es la percepción de la persona acerca de la actividad física que realiza; se categoriza en

no saludable de 0 a 3 puntos, saludable de 4 a 6 puntos; se resume con frecuencias y porcentajes [8].

Tamaño de muestra. Asumiendo que el 50% de las personas con percepción de estilo de vida saludable tengan percepción de condición física saludable y que el 20% de las personas con percepción de estilo de vida no saludable, tengan percepción de condición física saludable, el tamaño mínimo de muestra es de 45 con estilo de vida saludable y 45 con estilo de vida no saludable (EpiInfo 7, 2013, CDC, Atlanta, GA, EUA)

Análisis estadístico. Para la descripción de variables se realizó estadística descriptiva con medias y desviaciones estándar para variables cuantitativas y frecuencias y porcentajes para variables categóricas. Se calculó prueba de Chi cuadrada y valor de p para demostrar asociación entre las variables. En todos los casos el valor de p se fijó en 0.05. El análisis estadístico se realizará Stata 13.0® (Stata Corp., College Station, TX, EUA).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La muestra estuvo integrada por 200 estudiantes entre ellos hombres y mujeres de 18 o más años de edad, registrados en Universidad pública en Celaya, Gto., los cuales firmaron el consentimiento informado por lo tanto se analizaron y cuantificaron los datos obtenidos.

En la tabla 1 se observó que se reporta el promedio de edad con una media de 45.5%, un peso de 73.2%, respecto a la estatura una media de 159.8 y siendo el Índice de Masa Corporal de 28.5%.

En la tabla 2 se reporta el promedio del género femenino predominando con un 72.0%, siendo en el estado civil la mayoría casado con un 52.5% y respecto a la escolaridad el 22.0% indico que no conto con educación.

En la tabla 3 respecto a las variables saludable y no saludable se observa la variable de estilo de vida no saludable con 65.19% y un estilo de vida saludable de 35.00%, con una X^2 una gl de 1 y un valor de p de 0.09.

En el estudio realizado por Laguado Jaimes en la relación de la Actividad física, no se considera saludable según lo esperado en cuanto a la frecuencia, que reporta que los estudiantes practican uno o varios deportes 91,2 más de media hora al día, y de estos solo el 30,5 lo realizaba al menos 5 días a la semana. El cual tiene una relación con el estudio relacionado en la Universidad Pública de Celaya Gto. [6].

Otro estudio realizado por Mack con estudiantes universitarios refieren que lo establecido para la actividad física moderada y vigorosa un 42,20% cumplían con la norma por tanto el 57.8% de los estudiantes no cumplía con las recomendaciones de actividad física moderada y vigorosa, por lo tanto en relación con el estudio realizado en el Celaya Gto., no existe un estilo de vida saludable debido a la falta de actividad física en los estudiantes [7].

CONCLUSIONES

No existe asociación entre la percepción de la condición física y el estilo de vida debido a que los estudiantes no realizan actividad física, una razón es que hay factores sociales y culturales que hace que las personas se perciban como saludables cuando en realidad no lo están. Y en cuanto a la condición física, la forma urbanizada de la vida actual, disminuye las oportunidades de realizar actividad física rutinariamente.

AGRADECIMIENTOS

Principalmente mi más sincero agradecimiento a Dios, al programa delfín y a mi asesor de la respectiva investigación el Dr. Nicolás Padilla Raygoza por la oportunidad que me brindaron. A la Universidad Autónoma de Sinaloa por el apoyo económico y en especial a mi familia que siempre me brinda su apoyo incondicional, infinitas gracias.

REFERENCIAS

- [1]. Marqués, R., Díaz, G. & Romero, H. (2011). Calidad de vida y diabetes. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*. 49 (2), pp. 125-136.
- [2]. Cruz, P., Vizcarra, I., Kaufer, M., Benitez, A., Misra, R. & Valdes, R. (2014). Género y autocuidado de la diabetes mellitus en Estado de México. *UAEM* 20, pp. 119-144.
- [3]. Salazar, R., Díaz, G. & Romero, H. (2011). Estilo y calidad de vida de pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*. 49 (2), pp.125-136.
- [4]. Organización Mundial de la Salud. (2017) Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- [5]. Belkis, V., Bonilla, J., Peña E., Costa, M. & Zerquera, G. (2016). Percepción de riesgos de desarrollar diabetes mellitus en personas no diabéticas. *Facultad de Ciencias Médica*. pp 2221-2434.
- [6]. Laguado, J. & Gómez, D. (2014). Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 19, pp. 68-83.
- [7]. Baños, A. & Gallardo-Magaña, G. (2015). Application of questionnaires healthy lifestyle to students and teachers of the Latin American School of Medicine SCV004
- [8]. Loría, T. (2014). Características de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la universidad de Costa Rica: Aporte para un plan de intervención. *Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica*.

Tabla 1 Distribución de variables sociodemográficas cuantitativas de los integrantes de la muestra.

| Variable | Rango | | Media | Desviación estándar |
|---------------------------|-------|------|-------|---------------------|
| Edad (años) | 78 | 18 | 45.5 | 15.6 |
| Peso (kg) | 150 | 38 | 73.2 | 16.3 |
| Estatura (mt) | 190 | 134 | 159.8 | 9.9 |
| IMC (Kg/mt ²) | 58.5 | 17.4 | 28.5 | 5.2 |

Tabla 2 Estudio de la frecuencia y porcentaje categóricas de la muestra.

| Variable | frecuencia | % |
|--------------|------------|------|
| Genero | | |
| Masculino | 56 | 28.0 |
| Femenino | 144 | 72.0 |
| Estado civil | | |
| Soltero | 58 | 29.0 |
| Casado | 105 | 52.5 |
| Divorciado | 6 | 3.0 |
| Separado | 5 | 2.5 |
| Viudo | 21 | 10.5 |
| Unión libre | 5 | 2.5 |
| Escolaridad | | |
| Ninguno | 44 | 22.0 |
| Primaria | 40 | 20.0 |
| Secundaria | 37 | 18.5 |
| Preparatoria | 37 | 18.5 |
| Universidad | 37 | 18.5 |
| Posgrado | 5 | 2.5 |

Tabla 3 Estudio de la variable categórica de estilo de vida, saludable y no saludable.

| Variables | Percepción de la condición física. | | | | X ² | gl | p |
|-----------------------------|------------------------------------|-------|--------------|-------|----------------|----|------|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | f | % | f | % | | | |
| Categoría de estilo de Vida | | | | | | | |
| Saludable | 63 | 35.0 | 118 | 65.19 | 2.81 | 1 | 0.09 |
| No Saludable | 3 | 15.79 | 16 | 84.21 | | | |