

FACTORES DE RIESGO MÁS FRECUENTES DEL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE CONTADURÍA DURANTE PANDEMIA COVID-19, PASTO 2023

GUSTIN MARTINEZ NICOLAS ALEJANDRO¹

LÓPEZ ESTRADA JUAN FELIPE²

MELO MORENO ISABELLA³

NARVAEZ CASTILLO MARIA CAMILA⁴

¹*Estudiante de Medicina. Fundación Universitaria San Martín. Pasto, Colombia*

²*Estudiante de Medicina. Fundación Universitaria San Martín. Pasto, Colombia*

³*Estudiante de Medicina. Fundación Universitaria San Martín. Pasto, Colombia*

⁴*Estudiante de Medicina. Fundación Universitaria San Martín. Pasto, Colombia*

RESUMEN

La obesidad y el sobrepeso son definidas por la OMS como la acumulación anormal o excesiva de grasa y se clasifican de acuerdo al índice de masa corporal (IMC), considerando que un valor de 25,0 a 29,9 se refiere a sobrepeso, y un valor igual o superior a 30 obesidad (1).

La enfermedad por Covid-19 es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-COV-2 que desencadena una infección respiratoria aguda, su inicio se dio en el año 2019 y se convirtió rápidamente en una pandemia, presentándose en Colombia el primer caso el 6 de marzo del 2020, durante este tiempo la población a nivel mundial se vio afectada por el confinamiento obligatorio, cuestiones como el sedentarismo, malos hábitos de vida e inactividad física, llevaron a un incremento de peso, lo que podría ocasionar consecuencias en la salud (2).

Este estudio fue de tipo cuantitativo, observacional descriptivo y transversal; se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 83 estudiantes del total de la población, bajo el cumplimiento de los criterios de selección, individuos de ambos géneros que participaron voluntariamente en el estudio con la firma del consentimiento informado.

Para la recolección de datos se realizó una encuesta que contó con 24 preguntas de selección múltiple y se evaluó tres aspectos que fueron: sociodemográficos, biológicos - patológicos y estilos de vida.

La presente investigación por medio de los resultados permitió concluir que la mayoría de estudiantes que participaron en el estudio y estuvieron en confinamiento, no aumentaron de peso durante la pandemia, sin embargo, el 30,86% de la población si tiene sobrepeso con un aumento de menos de 5 Kg, y este es más común en jóvenes (14-26 años) con un 24,69% a comparación de los adultos (>26) con un 6,17%.

También se concluye que el sobrepeso se presentó más en mujeres (18,51%) que en hombres (12,34%); además fue más común en estudiantes de estrato (23,45%) y en estudiantes que sí contaban con lugares cercanos para realizar actividad física con un 22,2%.

En cuanto a factores de riesgo asociados al sobrepeso, se pudo concluir que el 9,87% de los estudiantes tienen un familiar en primer grado con sobrepeso u obesidad. Así mismo, se evidenció que el 14,81% de estudiantes sufrían ansiedad y debido a esto el 79,31% comían más.

Respecto al estilo de vida, se concluye que, en la población con sobrepeso hubo un mayor consumo de verduras, frutas, carnes y carbohidratos durante la pandemia, además del consumo de golosinas o mecatos.

Finalmente, en cuanto a la actividad física, se evidenció que la prevalencia de sobrepeso fue similar entre los estudiantes que solo realizaban actividad física de 15 a 30 minutos a la semana que los que no realizaban, siendo esta del 31,32% y 30,12% respectivamente.

Palabras clave: Sobrepeso, obesidad, factores de riesgo, pandemia, personas jóvenes.

ABSTRACT

Obesity and overweight are defined by the WHO as the abnormal or excessive accumulation of fat and are classified according to the body mass index (BMI), considering that a value of 25.0 to 29.9 refers to overweight, and a value equal to or greater than 30 is considered obesity (1).

Covid-19 is a respiratory disease caused by the SARS-COV-2 virus that triggers an acute respiratory infection. It began in 2019 and quickly became a pandemic. The first case in Colombia was reported on March 6, 2020. During this time, the global population was affected by mandatory lockdowns, issues such as sedentary lifestyle, poor habits, and physical inactivity led to weight gain, which could have health consequences (2).

This study was quantitative, observational, descriptive, and cross-sectional in nature. A non-probabilistic convenience sampling method was used, selecting 83 students from the total population who met the selection criteria. Individuals of both genders voluntarily participated in the study by signing informed consent forms.

Data collection was carried out through a survey consisting of 24 multiple-choice questions, assessing three aspects: sociodemographic, biological-pathological, and lifestyle.

Based on the results of this research, it can be concluded that the majority of students who participated in the study did not gain weight during the pandemic. However, 30.86% of the population is overweight, with an increase of less than 5 kg, and this is more common in young people (14-26 years) at 24.69% compared to adults (>26) at 6.17%.

It is also concluded that overweight is more prevalent in women (18.51%) than in men (12.34%). Furthermore, it was more common in students from a specific socioeconomic stratum (23.45%) and in students who had nearby places for physical activity, at 22.2%.

Regarding risk factors associated with overweight, it was found that 9.87% of the students had a first-degree family member with overweight or obesity. Likewise, 14.81% of students suffered from anxiety, and as a result, 79.31% ate more.

Regarding lifestyle, it is concluded that in the overweight population, there was a higher consumption of vegetables, fruits, meats, and carbohydrates during the pandemic, as well as the consumption of sweets or snacks.

Finally, concerning physical activity, it was evident that the prevalence of overweight was similar between students who only engaged in physical activity for 15 to 30 minutes a week and those who did not engage in any physical activity, with rates of 31.32% and 30.12%, respectively.

Keywords: Overweight, obesity, risk factors, pandemic, young people.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas, de origen multifactorial que se caracterizan por un exceso de grasa corporal generado por una ingesta calórica superior al gasto energético; el sobrepeso según la OMS se define con un IMC superior a 25, y de acuerdo con el IMC hay tres grados de obesidad, obesidad grado I con IMC de 30 a 34.9, obesidad grado II con un IMC de 35 A 39.9 y obesidad grado III con un IMC >40 (1).

Esta enfermedad de magnitud epidémica que afecta tanto a niños como adultos, está influenciada por diferentes factores culturales, demográficos y metabólicos (3). Los principales factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad son el sedentarismo, ingesta de comidas en horarios no establecidos, largos periodos de ayuno y/o comidas muy seguidas, malos hábitos alimenticios o dietarios, como dietas altas en lípidos, hidratos de carbono refinados, bajo

consumo de verduras y fibras, aumento en el consumo de alimentos ultra procesados; también existen otros factores de riesgo de tipo biológico como los antecedentes de obesidad en familiares de primer grado, hijos de madre con diabetes gestacional o madre diabética, y por causas metabólicas (4).

Durante el 2020 se vivió una pandemia por covid-19, la cual obligó al confinamiento en muchos países del mundo, por esta razón la incidencia del sobrepeso y la obesidad se incrementó debido al gran impacto que tuvo en la vida de toda la población a nivel mundial, esto se debe a que, antes de la pandemia el sobrepeso y la obesidad ya eran un problema de salud pública, y con la llegada de la pandemia los factores de riesgo se vieron incrementados por el cese de algunas actividades, secundario al confinamiento; factores como los malos hábitos de vida, la inactividad física, el sedentarismo, la gran ingesta de alimentos hipercalóricos influenciaron en el aumento de peso, llevando así a desarrollar esta enfermedad y además a tener mayor

riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, dislipidemias, entre otras (2).

Diferentes artículos han demostrado que una de las poblaciones más afectadas, es la población adulta (>18 años) debido a sus hábitos alimenticios; sin embargo, a nivel del municipio de Pasto los estudios relacionados a esta patología son escasos, por lo cual el objetivo principal de esta investigación es determinar cuáles son los principales factores de riesgo que llevaron a desarrollar obesidad y sobrepeso durante la pandemia por Covid-19 en el año 2020 en la Universidad Autónoma de Nariño sede Pasto.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio es de tipo cuantitativo, debido a que se basa en métodos de recopilación de datos enfocados a descubrir cuáles son los factores de riesgo asociados al sobrepeso.

Este estudio es observacional descriptivo ya que permite examinar la evolución de las personas y así generar datos que permitirán llegar a conclusiones significativas sin intervenir en el curso natural de los mismos.

Es transversal porque el estudio se realizó en el año 2023.

La muestra fue conformada por estudiantes de séptimo a décimo semestre, del programa de contaduría pública para lo cual se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 83 estudiantes del total de la población, bajo el cumplimiento de los criterios de selección, individuos de ambos géneros que participaron voluntariamente

en el estudio con la firma del consentimiento informado.

Para el control de sesgos, en cuanto a la ambigüedad de la respuesta, se especificó que las preguntas eran de única respuesta exceptuando dos preguntas de las cuales se hizo la aclaración que podía haber más de una, respecto a la sugerencia, se resolvió dudas previas y durante la realización de la misma, más no se hizo una sugerencia de la respuesta, finalmente se dió un tiempo de 20 minutos, que fue suficiente para responder de manera adecuada la encuesta.

Para la recolección de datos se realizó una encuesta que contó con 24 preguntas de selección múltiple con única respuesta, a excepción de dos preguntas que tuvieron más de una; se evaluó tres aspectos que fueron: sociodemográficos, biológicos - patológicos y estilos de vida, cada aspecto tuvo 4 preguntas, 7 preguntas y 13 preguntas respectivamente; se realizó una prueba piloto en la Fundación Universitaria San Martín a estudiantes de séptimo a noveno semestre, que contó con las mismas 24 preguntas, para evaluar la funcionalidad de esta encuesta. Solo se tuvieron en cuenta aquellas encuestas resueltas en su totalidad para los datos generales y de única respuesta.

RESULTADOS

Respecto a la caracterización sociodemográfica de la población a estudio la mayoría se encuentra entre los 22 a 25 años donde la mayor proporción son mujeres, el 28,9% de la población tiene sobrepeso, adicionalmente, la mayoría se encuentran solteros, pertenecen al estrato 1, vivían cerca de sitios para realizar actividad física y tenían recursos

económicos suficientes para comprar alimentos.

En cuanto a los factores de riesgo, se evidenció que un porcentaje bajo de la población estudiada tenían familiares en primer grado con sobrepeso u obesidad, no podían dormir adecuadamente, sufrían ansiedad y la mayoría de los que sí sufrieron ansiedad comían más debido a esta.

Finalmente, en cuanto a los estilos de vida, en la población con sobrepeso hubo un mayor consumo de frutas, verduras, carnes y carbohidratos durante la pandemia, además del consumo de golosinas o mecatos.

Además se evidenció que la prevalencia de sobrepeso fue similar entre los estudiantes que solo realizaban actividad física de 15 a 30 minutos a la semana que los que no realizaban.

DISCUSIÓN

El inicio de la pandemia por COVID-19 en el mes de marzo de 2020, a nivel mundial y en este caso de Colombia, trajo consigo muchos cambios en diferentes aspectos de la vida cotidiana; se puede decir que el confinamiento llevó a la exacerbación de estilos de vida no saludables, como por ejemplo, alimentación poco saludable, sedentarismo, ansiedad, etc., todo esto se traduce en el incremento de peso en un porcentaje de la población; este estudio investigativo permitió identificar el porcentaje de población que incrementó su peso y los diferentes factores que llevaron a esto.

En los datos obtenidos en el estudio de Zea-Robles y León-Ariza, del año 2022, titulado “Hábitos de vida durante la

cuarentena por covid-19 en una muestra de la población colombiana” (5) se evidenció, que el 64.2% de personas se encuentran en un peso normal; mientras que el 27% de personas están en sobrepeso y el 6.0% tiene obesidad; resultados similares a los del presente estudio, en donde se encontró, que el 67,46% de la población tienen un peso normal, el 28,91% están con sobrepeso, y solo el 1,20% tiene obesidad tipo 2. En el mismo estudio, respecto a la actividad física, más del 50% de los sujetos reportaron no hacer o hacer menos de 150 minutos semanales; y las personas que reportaron hacer actividad física, hacían entre 150 y 300 minutos semanales; mientras que en el presente estudio se reportaron resultados opuestos, en donde el 33,73% de la población no realizaba actividad física y el 66,26% de la población si realizaba actividad física entre 15 minutos a más de 1 hora a la semana.

Con respecto a los hábitos alimenticios, durante la pandemia, el 41.1% de la población noto que no tenía buenos hábitos alimenticios por un mayor consumo de comida ultraprocesada, un resultado similar se obtuvo en el presente estudio, donde un 37,34% de la población consumió con más frecuencia golosinas, mecato y comida frita. Por lo que se evidencia que en ambos estudios buena parte de la población no practicaba buenos hábitos alimenticios. En relación a antecedentes familiares, el 23,2% de la población refirió tener familiares con obesidad; siendo este resultado similar al presente estudio, en el cual se encontró que el 27,71% tienen un familiar en primer grado con sobrepeso u obesidad, evidenciando en los dos estudios que los porcentajes de familiares con obesidad son bajos.

Otros estudio analizado, escrito por Pertuz-Cruz, et al, del año 2021, titulado “Explorando los cambios en el comportamiento alimentario debido al confinamiento por COVID-19 en Colombia: un estudio de encuesta nacional y regional” (6) define los patrones dietéticos durante la pandemia, teniendo como resultado que, hubo un mayor consumo de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, pescado y frutas-verduras, con un porcentaje entre el 33 y 45%, a comparación de los resultados obtenidos en el presente estudio, el cual reportó que hubo un mayor consumo de alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, con un porcentaje de 72,20% del total de la población.

Respecto al incremento de peso durante la pandemia, según el estudio de Pino, López y Jara, del año 2021, titulado “Confinamiento por COVID-19 y la relación en la variación del peso de los estudiantes del Noveno Periodo Académico Ordinario de la Carrera de Medicina de la ESPOCH. Abril - agosto 2021” (7), donde el 65% de la población afirma subir de peso, mientras que el 36% no noto variaciones en su peso, en comparación al presente estudio en el cual se encontró que el 60,24% de la población no incremento de peso, mientras que el 39,75% si tuvo un incremento de peso; evidenciando así diferencias entre los estudios. Además, en el mismo estudio se reportó que el 59% de la población tuvo un incremento en su peso de 3 a más de 5 kg durante la pandemia; a comparación del presente estudio en el cual se evidencia que de las 33 personas que subieron de peso, el 69,69% de ellas subieron menos de 5 kg y el 30,30% subieron entre 5 a más de 10 kg.

Finalmente, según el estudio de Hossain, Ahmed y Khan, del año 2022, titulado

“Impact of Prolonged COVID-19 Lockdown on Body Mass Index, Eating Habits, and Physical Activity of University Students in Bangladesh: A Web-Based Cross-Sectional Study” (8), en cuanto a trastornos del sueño, indica que el 43,8% de los estudiantes presentó trastornos del sueño, en contraste con el presente estudio que reportó que el 21,68% de la población encuestada no podía dormir adecuadamente durante la pandemia, también se reporta que más del 70% de los participantes sufrían de depresión y ansiedad, a diferencia del presente estudio que reporta que el 34,93% presentó ansiedad durante la pandemia, evidenciando una menor prevalencia de ansiedad en la población del presente estudio.

CONCLUSIONES

La presente investigación permite concluir que la mayoría de estudiantes que participaron en el estudio y estuvieron en confinamiento, no aumentaron de peso durante la pandemia, sin embargo, el 30,86% de la población si tiene sobrepeso con un aumento de menos de 5 Kg, y este es más común en jóvenes (14-26 años) con un 24,69% a comparación de los adultos (>26) con un 6,17%.

También se concluye que el sobrepeso se presentó más en mujeres (18,51%) que en hombres (12,34%); además fue más común en estudiantes de estrato 1 con un total de 19 estudiantes (23,45%) y en estudiantes que sí contaban con lugares cercanos para realizar actividad física con un 22,2%.

En cuanto a factores de riesgo asociados al sobrepeso, se pudo concluir que el 9,87% de los estudiantes tienen un familiar

en primer grado con sobrepeso u obesidad.

Así mismo, se evidenció que el 14,81% de estudiantes sufrían ansiedad y debido a esto el 79,31% comían más.

Respecto al estilo de vida, se concluye que, en la población con sobrepeso hubo un mayor consumo de verduras, frutas, carnes y carbohidratos durante la

pandemia, además del consumo de golosinas o mecatos.

Finalmente, en cuanto a la actividad física, se evidenció que la prevalencia de sobrepeso fue similar entre los estudiantes que solo realizaban actividad física de 15 a 30 minutos a la semana que los que no realizaban, siendo esta del 31,32% y 30,12% respectivamente.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Zea-Robles AC, León-Ariza HH. Hábitos de vida durante la cuarentena por covid-19 en una muestra de la población colombiana. *Rev Cienc Salud*. 2021;20(2):1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9413>
3. Campoverde ME, Añez R, Salazar J, editores. Factores de riesgo para obesidad en adultos de la ciudad de Cuenca, Ecuador [Internet]. Vol. 9. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*; 2014. Disponible en: https://www.revhipertension.com/rlh_9_3_2014/factores_riesgo.pdf
4. Cruz Guitierrez, Rubio Casas. Prevalencia y asociación de factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de 5-17 años de la institución educativa departamental las villas cogua cundinamarca en el periodo de octubre 2016. [bogotá]: universidad de ciencias aplicadas y ambientales u.d.c.a; 2016: disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/735/prevalencia%20y%20asociaci%3%93n%20de%20factores%20de%20riesgo%20de%20sobrepeso%20y%20obesidad%20%20en%20escolares%20de%205-17%20a%3%91os.pdf?sequence=1&isallowed=y>
5. Zea-Robles AC, León-Ariza HH. Hábitos de vida durante la cuarentena por covid-19 en una muestra de la población colombiana. *Rev Cienc Salud*. 2021;Vol.20(2): 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9413>
6. Pertuz-Cruz SL, Molina-Montes E, Rodríguez-Pérez C. Exploring Dietary Behavior Changes Due to the COVID-19 Confinement in Colombia: A National and Regional Survey Study. *Front. Nutr*. 2021. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.644800/full>
7. Pino-Burgos SP, López-Pino MJ, Jara-Orna LM, editores.

Confinamiento por COVID-19 y la relación en la variación del peso de los estudiantes del Noveno Periodo Académico Ordinario de la Carrera de Medicina de la ESPOCH. Abril - agosto 2021 [Internet]. Vol. 6. Pol. Con; 2021. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094502>

8. Hossain MJ, Ahmmed F, Khan MR, Impact of Prolonged COVID-19 Lockdown on Body Mass Index, Eating Habits, and Physical Activity of University Students in Bangladesh: A Web-Based Cross-Sectional Study. *Front Nutr.* 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9165530/>