

# Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima

Excess weight and physical activity in nursing students of a university in the north of Lima

Liseth Acuña-Medina<sup>1,a</sup>, Yumira Arias-Quispe<sup>1,a</sup>, Deisy Chipana-Collahua<sup>1,a</sup>, Lili Sifuentes-Gómez<sup>1,a</sup>,  
Pedro Quispe-Rosales<sup>1,b</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú

<sup>a</sup> Estudiante de enfermería

<sup>b</sup> Médico cirujano

## Información del artículo

**Citar como:** Acuña-Medina L, Arias-Quispe Y, Chipana-Collahua D, Sifuentes-Gomez Lili, Quispe-Rosales P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del Norte de Lima. *Health Care & Global Health*.2019;3(1):44-7. doi: 10.22258/hgh.2019.31.55

## Autor corresponsal

Liseth, Acuña Medina  
Dirección: Dirección: Av. Universitaria 5175, Los Olivos- Lima Perú.  
Email: lisethacuanamedina@gmail.com  
Teléfono: 991793984

## Historial del artículo

Recibido: 22/06/2019  
Aprobado: 27/06/2019  
En línea: 30/06/2019

## Financiamiento

Autofinanciado

## Conflictos de interés

Declaran no tener conflictos de interés

## Resumen

**Objetivos:** Determinar la frecuencia de exceso de peso y el nivel de actividad física en los estudiantes de enfermería. **Materiales y métodos.** El estudio fue descriptivo transversal. Participaron estudiantes de enfermería de una universidad privada del Norte de Lima. El exceso de peso se determinó mediante el índice de masa corporal y la actividad física (AF) mediante la versión corta del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). **Resultados.** Participaron 174 estudiantes de ambos sexos con una edad media de 23,7 años (DE=6,9; mín. 16, máx. 58). De la muestra, el 83,9% (n=146) fueron mujeres, el 58,6% (n=102) cursaban el primer año de estudio, 79,9% (n=139) eran solteros, 63,2% (n=110) trabajaban, 74,7% (n=130) sin hijos, 54,6% (n=95) tenían algún miembro de la familia que practicaba deporte. De la muestra, el 28,7% (n=50) presentaba sobrepeso y el 6,3% (n=11) tenían obesidad. Respecto a la AF, el 25,9% (n=45) resultaron con actividad física baja, el 31% (n=54) moderada y el 43,1% (n=75) presento nivel alto. El nivel de AF se presentó en mayor proporción en el sexo femenino (p=0,041). **Conclusiones.** En el presente estudio, más de la tercera parte de los estudiantes de enfermería resultaron con exceso de peso y más de la mitad presentaron insuficiente actividad física, el nivel bajo de actividad física se presentó principalmente en el sexo femenino.

**Palabras clave:** Obesidad; sobrepeso; actividad física; estudiantes de enfermería; Perú (Fuente: DeCS, BIREME)

## Abstract

**Objectives:** Determine the frequency of excess weight and the level of physical activity in nursing students. **Materials and methods:** The study was cross-sectional descriptive. Nursing students from a private university in the North of Lima participated. Excess weight was determined by the body mass index and physical activity (AF) using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Results:** Participants were 174 students of both sexes with an average age of 23.7 years (SD = 6.9, min 16, max 58). Of the sample, 83.9% (n = 146) were women, 58.6% (n = 102) were in the first year of study, 79.9% (n = 139) were single, 63.2% (n = 110) worked, 74.7% (n = 130) without children, 54.6% (n = 95) had a family member who practiced sports. Of the sample, 28.7% (n = 50) were overweight and 6.3% (n = 11) were obese. Regarding AF, 25.9% (n = 45) showed low physical activity, 31% (n = 54) moderate and 43.1% (n = 75) showed high level. The level of AF occurred in a greater proportion in the female sex (p = 0.041). **Conclusions:** In the present study, more than a third of the nursing students were overweight and more than half had insufficient physical activity, the low level of physical activity was mainly female.

**Keywords:** Obesity; Overweight; Students, Nursing;, Peru (Source: MeSH, NLM).



## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que entre los adultos de 18 a más años, el 39% y 13% presentan sobrepeso y obesidad respectivamente, cuyo origen a nivel mundial está estrechamente vinculado con el aumento en la ingesta de alimento con alto contenido calórico y un descenso en la actividad física<sup>(1)</sup>. En Latinoamérica, el 58% de la población tiene sobrepeso y la obesidad afecta al 23%, la proporción de mujeres con obesidad supera a la de los hombres<sup>(2)</sup>. En el Perú, el 53,8% de la población de 15 a más años padece de exceso de peso (35,5% con sobrepeso y 18,3% con obesidad)<sup>(3)</sup>.

El exceso de peso es una enfermedad y a la vez es uno de los factores de riesgo clave para otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares<sup>(4)</sup>. Por otra parte, la actividad física reduce el riesgo de una gran cantidad de enfermedades y condiciones, incluyendo el exceso de peso<sup>(5)</sup>. Los comportamientos en salud de los estudiantes universitarios, a menudo son inadecuados en términos de actividad física y hábitos alimentarios<sup>(6)</sup>, pese a pertenecer a una población joven presentan factores de riesgo cardiovascular como la obesidad y el sedentarismo<sup>(7)</sup>.

Los jóvenes, al incorporarse a la vida universitaria, modifican sus estilos de vida principalmente en los hábitos alimentarios y la actividad física, que son los elementos más importantes relacionados con las enfermedades no transmisibles, más preocupante aún es, cuando estos cambios se dan en estudiantes de las áreas de salud. Por lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo, determinar la frecuencia de exceso de peso y el nivel de actividad física en los estudiantes de enfermería de una universidad privada del Norte de Lima.

## Materiales y métodos

### Diseño

Estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo de corte transversal.

### Población y muestra

La población estuvo constituida por los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los criterios de inclusión aplicados fueron estudiantes de ambos géneros y de cualquier ciclo que aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Participaron un total de 183 estudiantes, de los cuales se excluyeron 7 por presentar discapacidad, 2 por no cumplir con los criterios del instrumento.

La selección de la muestra fue no probabilística. La recolección de información se llevó a cabo en mayo y junio del 2018, dentro del horario académico en las aulas de la universidad.

### Variables de estudio

Exceso de peso: Referido tanto a la obesidad y al sobrepeso, los mismos que se determinaron por el índice de masa corporal ( $IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$ ). La medición del peso se realizó con una balanza de pie marca Health o meter® y la talla con un tallímetro de madera. Según los resultados del IMC se clasificó en delgadez ( $<18,5$ ), normal ( $18,5-24,99$ ), sobrepeso ( $25-29,99$ ) y obesidad ( $\geq 30$ )<sup>(4)</sup>.

Actividad física: El nivel de actividad fue evaluado mediante la versión corta del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ, por sus siglas en inglés). Siguiendo las instrucciones del IPAQ, el nivel de actividad física fue categorizado en baja, media y alta<sup>(8)</sup>.

### Análisis estadísticos

Los datos fueron organizados en tablas de frecuencias. Para el análisis bivariado entre el nivel de actividad física y el exceso de peso se realizó con el estadístico Chi cuadrado ( $X^2$ ), considerándose como significativo los valores de  $p < 0,05$ . El procesamiento de los datos se realizó con la versión 22 del programa SPSS.

### Aspectos éticos

El presente trabajo fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Ciencias y Humanidades (Código ID-008-18).

## Resultados

Participaron 174 estudiantes con una edad media de 23,7 años ( $DE=6,9$ ; mín. 16, máx. 58). Del total de la muestra, el 83,9% ( $n=146$ ) fueron mujeres, el 58,6% ( $n=102$ ) cursaban el primer año de estudio, 79,9% ( $n=139$ ) eran solteros, 63,2% ( $n=110$ ) trabajaban, 74,7% ( $n=130$ ) sin hijos, 54,6% ( $n=95$ ) tenían algún miembro de la familia que practicaba deporte. De la muestra, el 28,7% ( $n=50$ ) presentaba sobrepeso y el 6,3% ( $n=11$ ) tenían obesidad.

La evaluación del nivel de actividad física, el 25,9% ( $n=45$ ) resultaron con actividad física baja, el 31% ( $n=54$ ) moderada y el 43,1% ( $n=75$ ) presento nivel alto. El nivel bajo de AF se presentó en mayor proporción en el sexo femenino ( $p=0,041$ ), no se encontró diferencias significativas del nivel de AF y grado académico, estado civil, estado laboral, tenencia de hijos, la práctica deportiva en los miembros de la familia ni el índice de masa corporal ( $p > 0,05$ ). Tabla 1.

## Discusión

En el presente estudio más de la tercera parte de los estudiantes presentaban exceso de peso. Nuestros hallazgos son similares a los resultados en los estudiantes de una universidad privada de Bucaramanga, Colombia, donde

**Tabla 1.** Características generales y nivel de actividad física en estudiantes universitarios

Características generales	Nivel de actividad física								Valor de p
	Total		Baja		Moderada		Alta		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Total	174	100	45	100	54	100	75	100	
Sexo									
Masculino	28	16,1	2	4,4	12	22,2	14	18,7	0,041
Femenino	146	83,9	43	96,6	42	77,8	61	81,3	
Año académico									
Primero	102	58,6	25	55,6	36	66,7	41	54,7	0,575
Segundo	14	8,0	4	8,9	4	7,4	6	8	
Tercero	36	20,7	11	24,4	11	20,4	14	18,7	
Cuarto	6	3,4	2	4,4	0	0	4	5,3	
Quinto	16	9,2	3	6,7	3	5,6	10	13,3	
Estado civil									
Soltero	139	79,9	32	71,1	45	83,3	62	82,7	0,233
Conviviente/casado	35	20,1	13	28,9	9	16,7	13	17,3	
Trabaja									
Si	110	63,2	27	60	34	63	49	65,3	0,841
No	64	36,8	18	40	20	37	26	34,7	
Tenencia de hijos									
Si	44	25,3	16	35,6	11	20,4	17	22,7	0,176
No	130	74,7	29	64,4	43	79,6	58	77,3	
Deporte en la familia									
Si	95	54,6	22	48,9	30	55,6	43	57,3	0,658
No	79	45,4	23	51,1	24	44,4	32	42,7	
IMC									
Delgadez	7	4,0	1	2,2	4	7,4	2	2,7	0,069
Normal	106	60,9	20	44,4	33	61,1	53	70,7	
Sobrepeso	50	28,7	19	42,2	14	25,9	17	22,7	
Obesidad	11	6,3	5	11,1	3	5,6	3	4	

el 20,6% presentaron sobrepeso y el 6,21% obesidad <sup>(6)</sup>; otro estudio en la misma ciudad colombiana se reportó sobrepeso solo en el 13,8% y obesidad en el 5% de los estudiantes<sup>(7)</sup>. La frecuencia de sobrepeso y obesidad es inferior a lo encontrado en la población peruana de 15 a más años<sup>(8)</sup>.

Respecto a la actividad física, en nuestro estudio, más de la mitad de los estudiantes presentaron insuficiente actividad física. El nivel bajo de actividad física, se presentó principalmente en el sexo femenino, con diferencias estadísticamente significativas. La proporción del nivel de actividad física baja en nuestro estudio fue inferior a la proporción de actividad física baja en los estudiantes de la universidad de Temuco de Chile(36,5%)<sup>(9)</sup>, Bucaramanga en Colombia (50,65%)<sup>(6)</sup> y de Barranquilla (54,8% )<sup>(10)</sup>. Aunque la frecuencia del bajo nivel de actividad física en nuestra

población de estudio no es tan alto como en los estudiantes de los países vecinos, se requiere promover los estilos de vida saludable en la comunidad universitaria.

El nivel bajo de actividad física se presentó principalmente en el sexo femenino, con diferencias estadísticamente significativas, estos mismos hallazgos también se encontraron en otros estudios. En estudiantes ucranianos, las mujeres mostraron índices más bajos de actividad física <sup>(11)</sup>, en los estudiantes de Barranquilla, los varones mostraron ser más activos que las mujeres<sup>(10)</sup>.

En el presente estudio considerar algunas limitaciones, como la elección no aleatoria de los estudiantes, asimismo, el instrumento se aplicó en función de las facilidades otorgadas por los docentes de aula. De igual modo, los estudiantes de los últimos años acuden a la universidad solo algunas horas, ya que sus actividades académicas por

lo general se desarrollan más en los establecimientos de salud y no han tenido la oportunidad de participar.

## Conclusión

En el presente estudio, más de la tercera parte de los estudiantes tenían exceso de peso y más de la mitad presentaron insuficiente actividad física, el nivel bajo de actividad física se presentó principalmente en el sexo femenino. Estos hallazgos muestran la necesidad de reforzar la promoción de la actividad física, más aún tratándose de estudiantes de las ciencias de la salud.

## Agradecimientos

A Chipana Collahua Mariluz, estudiante de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, por

su colaboración en la gestión administrativa para la ejecución del presente estudio.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses. El presente artículo se publicó en la Revista Peruana de Salud Pública y Comunitaria, de la Universidad Privada Arzobispo Loayza (Referencia: Acuña-Medina L, Arias-Quispe Y, Chipana-Collahua D, Sifuentes-Gomez L, Quispe-Rosales P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del Norte de Lima. Revista Peruana de Salud Pública y Comunitaria. 2018; 1(1):26-9. ). Los autores cuentan con una carta de autorización de la Dirección de Investigación, patrocinadora de la revista de origen, para publicar en otro medio de difusión.

## Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018 [citado 1 de agosto de 2018]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la salud. América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional [Internet]. FAO. Santiago; 2017. Recuperado a partir de: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2016 [Internet]. Lima - Perú; 2017. Recuperado a partir de: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1432/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1432/index.html)
4. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic [Internet]. Vol. 894, World Health Organization technical report series. Geneva, Switzerland; 2000. Recuperado a partir de: [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_894/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/)
5. Health and Human Services. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report [Internet]. Washington, D.C. 2021; 2018. Recuperado a partir de: [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
6. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutr Hosp*. 2015;31(2):629-36.
7. Padilla-García CI, Jaimes-Valencia ML, Fajardo-Nates S, Ramos-Franco AM. Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida de estudiantes universitarios. *Cardiovasc Risk Factors Lifestyle Habits Coll Students* [Internet]. 2014;17(2):81-90.
8. International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms [Internet]. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 2005. Recuperado a partir de: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
9. Morales G, Balboa-Castillo T, Muñoz S, Belmar C, Soto Á, Schifferli I, et al. Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutr Hosp* [Internet]. 2017;34(6):1345-52.
10. García Puello F, Herazo Beltrán Y, TUESCA MOLINA R. [Levels of physical activity among colombian university students]. *Rev médica Chile* [Internet]. 2015;143(11):1411-8.
11. Bergier B, Tsos A, Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Ann Agric Environ Med*. 2014;21(3):613-6.