



**Causas y factores extrínsecos que generan en la población universitaria
obesidad. Revisión de tema**

Modalidad: Monografía

Rafael Leonardo Peñaloza Ayala
CC: 1.077.090.138

Iván Darío silva Granados
CC: 1.053.586.969

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
Bucaramanga (15/12/2020)**



**Causas y factores extrínsecos que generan en la población universitaria
obesidad. Revisión de tema**

Modalidad: Monografía

Rafael Leonardo Peñaloza Ayala
CC: 1.077.090.138

Iván Darío Silva Granados
CC: 1.053.586.969

**Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo Deportivo**

DIRECTOR

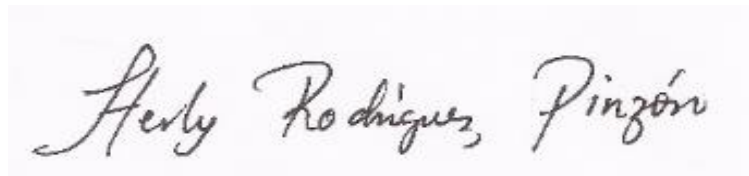
Ft. Mg. Diana Cristina Marín Ariza

Grupo de investigación en ciencias aplicadas al deporte– GICED

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
Bucaramanga (15/12/2020)**

Nota de Aceptación

APROBADO



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Inicialmente agradecer a Dios por habernos permitido cumplir con un logro más en nuestras vidas, a pesar de tantas adversidades y obstáculos presentes es el quien nos da la fortaleza para luchar y salir adelante, a nuestros padres por el apoyo incondicional y ser el motivo más grande que tuvimos para culminar nuestros estudios, a nuestros hermanos por todo su apoyo emocional e incondicional que tuvieron con nosotros, a todos aquellos dedicamos este enorme logro en nuestras vidas.

AGRADECIMIENTOS

A las Unidades Tecnológicas de Santander y a todo el gremio administrativo, servicios generales, personal de seguridad y sobre todo nuestros Docentes por transmitirnos de la mejor manera sus conocimientos y valores, por acompañarnos en esta ardua búsqueda del saber, por brindarnos la oportunidad de crecer como grandes personas y formarnos para ser los mejores profesionales.

A nuestra directora Diana Cristina Marín Ariza por todo el apoyo que nos ofreció desde el primer instante de la mejor manera y con toda la actitud para lograr llevar a cabo este gran reto, por su calidad humana y sobre todo su paciencia, por instruirnos y guiarnos a realizar este proyecto sin escatimar ningún detalle. A todos los docentes que a lo largo de la carrera tuvimos la dicha de interactuar con ellos, gracias por la entrega que tuvieron con nosotros en todo este largo y arduo proceso, por ser en gran parte responsables de nuestra formación como profesionales y por transmitir su sabiduría y conocimientos hacia nosotros.

Rafael Leonardo Peñaloza Ayala
Iván Darío Silva Granados

TABLA DE CONTENIDO

<u>RESUMEN EJECUTIVO.....</u>	<u>9</u>
<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>10</u>
<u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>11</u>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	13
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	14
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
<u>2. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>15</u>
<u>2.1 MARCO TEORICO</u>	<u>15</u>
2.2 MARCO CONCEPTUAL	18
2.3. MARCO LEGAL	19
<u>3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION.....</u>	<u>21</u>
<u>4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO</u>	<u>23</u>
<u>5. CONCLUSIONES</u>	<u>30</u>
<u>6. RECOMENDACIONES</u>	<u>31</u>
<u>7. REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>32</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Flujograma **¡Error! Marcador no definido.**

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de Inclusión	2	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2: Síntesis de búsqueda bibliográfica	23	

RESUMEN EJECUTIVO

Las investigaciones que se han realizado sobre obesidad suelen ser enfocadas a zonas geográficas, adultos mayores, género y personas que en lo habitual han llevado consigo una vida sedentaria. Este trabajo recopila la información de diversas investigaciones que presentan y orientan la importancia de hábitos saludables en cuanto a una buena alimentación, nutrición y óptimo desarrollo de actividad física en estudiantes universitarios, dado por el consumo de comida callejera, alcohol, drogas, factores como el estrés, fiestas y demás factores extrínsecos que conllevan a una mala dieta alimentaria trayendo consigo ECNT como la obesidad.

La investigación realizada, se desarrolló bajo metodología de investigación a través de fuentes secundarias, teniendo en cuenta estudios ya realizados por entidades públicas y privadas que velan por la salud del ser humano con lo que respecta a los hábitos alimenticios y por esto se describen factores importantes tales como que es la obesidad y las cifras que llegasen en un futuro a afectar a la población mundial. Se realizó una síntesis donde se expone signos, conductas y factores que generan obesidad en la comunidad universitaria añadiendo datos y cifras en un pequeño grupo de universitarios donde se evidencia la problemática.

Se Llegó a la conclusión que hábitos como comer a deshoras, las comidas callejeras, las comidas de fácil preparación y la carencia de tiempo dedicado a realizar actividad física, produce enfermedades de obesidad y sobrepeso, adicionalmente se tiene en cuenta que factores externos, producidos por el estudio generan estrés ansiedad y un sin fin de factores que afecta directamente la salud física y psicológica.

PALABRAS CLAVE. Obesidad, Hábitos saludables, sobrepeso, estilo de vida.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta investigaciones realizadas anteriormente por La Organización Mundial de la Salud, determina para el año 2030 determina que “las enfermedades no contagiosas cobren la vida de 55 millones de personas, el 5% atribuibles a la obesidad”. (Organizacion Mundial de la Salud, 2018) Además, se vería reflejado en mayor medida en poblaciones con inequidad socioeconómica.

Así mismo la OMS define el sobrepeso y la obesidad como una “acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020). De igual manera la OMS determina el índice de masa corporal (en adelante IMC) el cual “es un indicador estricto de la relación entre el peso y la talla, que se manipula continuamente para equiparar el sobrepeso y la corpulencia, este IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros. En el caso de los adultos, la OMS categoriza el sobrepeso si este alcanza un IMC semejante o superior a 25 y la obesidad cuando se alcanza un IMC semejante o superior a 30”. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020).

Numerosos autores afirman que la obesidad es una condición inducida por una sobrealimentación significativa, cambios de apetito, saciedad, malos patrones de alimentación y otros diversos factores endocrinos; neurológicos, psicológicos y fisiológicos.

Desde otro punto de vista se encuentra las técnicas y actividades de promoción del consumidor, que “implican grandes porciones a bajo costo, exposición a máquinas procesadoras de alimentos, establecimientos informales de escaso valor nutricional

y el mayor tiempo dedicado a actividades sedentarias como es el uso de internet, televisión y videojuegos”. (Gil, y otros, 2013).

A diferencia de otros rasgos corporales como la altura o el tono de la piel, es común que se piense que la obesidad y el peso corporal en general se encuentran bajo el control personal; en consecuencia, se asume que comer menos y moverse más dependerán exclusivamente de la voluntad del individuo. (Sanchez Leon, Jimenez Cruz, Lopez Manjon, & Barrera Garcia, 2014).

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se ha podido evidenciar que “La obesidad, generalmente admite un aumento significativo en la mortalidad y morbilidad”. (Arroyo, Roncancio , Ansotegui , Apalauza, & Salces, 2006). De igual manera va de la mano con “padecimientos que perjudican generalmente los diferentes sistemas del organismo. La prevalencia de exceso de peso incrementa de forma impresionante durante los últimos años”. (Malo Serrano, Castillo , & Pajita, 2017):

La bibliografía científica apunta a la implementación de costumbres alimentarias disfuncionales en la comunidad universitaria, no solo se conciben sus antecedentes en la enseñanza del hogar, sino también influye el ámbito social y cultural que desarrolla, al contar con tiempos reducidos, trastornos de sueño, altos niveles de estrés y donde pasa a segundo nivel, la importancia de la alimentación. (Canova Barrios, Quintana Honores, & Alvarez Niño , 2018).

Muchos escritores han apreciado que la comunidad académica universitaria es un conjunto de personas frágiles desde el panorama nutricional, dado que se identifican por saltarse comidas con frecuencia, tener mayor gusto por el consumo de comida rápida, constante consumo de alcohol, y así mismo prefieren alimentarse con productos con altos niveles de grasas, azúcares y bajo contenido nutricional, (Arroyo, Roncancio, Ansotegui, Apalauza, & Salces, 2006). El periodo académico universitario se acostumbra a que es el momento donde los estudiantes se hacen cargo de la responsabilidad de su propia alimentación. Por tanto, es un periodo de adiestramiento importante para el mejoramiento de rutinas saludables que tienen relevancia en la futura salud. (Malo Serrano, Castillo, & Pajita, 2017).

El Ministerio de Salud en la resolución 3803 de 2016 establece que la alimentación saludable es la dieta que satisface los requerimientos nutricionales en las diferentes fases en el desarrollo del ser humano y de su periodo funcional, así mismo de la tasa de incremento, de igual manera un alimento que sea “considerado saludable, depende intrínsecamente de sus contenido nutritivo, aunque también existen influencias extrínsecas (clima, elementos psicológicos o fisiológicos de la persona, calidad de los alimentos, etc.) que pueden hacerlo más o menos seguro”. (MinSalud, 2016)

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, surge la pregunta de investigación ¿Cuáles son las causas y factores extrínsecos que generan obesidad en la población universitaria?, a la cual intentaremos dar respuesta.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Diferentes estudios demuestran que la comunidad estudiantil universitaria, consumen un bajo porcentaje de alimentos con altos contenidos nutricionales, que coadyuven a la salud, y si presentan un alto consumo de comida chatarra, alimentos y bebidas azucaradas, con altos porcentaje de grasa y sal. (Ruiz Molina, 2014).

La condición de vida de las personas está compuesta por determinantes tales como la ingesta de alimentos con contenido nutricional bajo o inexistente, consumo (tabaco, drogas, alcohol). Hábitos como el consumo, entre otras particularidades que establecen el paso de estar bien o no estarlo convirtiendo en factores de riesgo para ECNT. (Canova Barrios, Quintana Honores, & Alvarez Niño , 2018).

Los universitarios llevan consigo diversos cambios que afectan de diferentes maneras los aspectos citados anteriormente. En otro orden de ideas, necesariamente se considera las características socioeconómicas sobre los métodos de alimentación. Los estudiantes prefieren elegir alimentos de menor valor económico, que requieran menor tiempo de cocción y consumo; generalmente estas indicaciones nos llevan directamente a los alimentos procesados (latas, empaques, embutidos, conservantes artificiales) y con un alto porcentaje de compuestos calóricos. La bibliografía científica indica que la implementación de hábitos no saludables en la población universitaria, no solo se presentan en el hogar, en el núcleo familiar, sino también conservan influencia en lo cultural y del rol que estos conllevan en la sociedad al contar con tiempos mínimos, desvelos, estrés en altos niveles, llevando así la alimentación a darle un mínimo o casi nulo de importancia. (Canova Barrios, Quintana Honores, & Alvarez Niño , 2018).

Una nutrición insuficiente conlleva a una posibilidad de desenvolver ECNT, por lo tanto las acciones de concientización basadas en el consumo de frutas y verduras,

y la disminución del consumo de productos con altos contenidos de azúcares, sal y grasas, son un instrumento esencial para la adaptación de maneras de vida en los estudiantes universitarios, debido a que si se motiva con una nutrición sana se es mucho más sencillo transformar los componentes electivos que cohibe tener un estilo de vida saludable. (Canova Barrios, Quintana Honores, & Alvarez Niño , 2018).

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar las causas y factores extrínsecos que generan obesidad en la población universitaria por media revisión de la literatura actualizada.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisión de la literatura científica actualizada sobre las causas y factores que generan obesidad
- Describir las causas de la obesidad en universitarios
- Identificar los factores extrínsecos que generan obesidad en universitarios
- Generar una discusión relacionando las causas y factores extrínsecos que generan obesidad en la población universitaria

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEORICO

En la actualidad “La obesidad se puntualiza como un incremento de composición de grasa corporal. Dicho acrecentamiento se vuelve en un aumento del peso y sin embargo no todo exageración del peso corporal es debido a una ampliación del tejido adiposo, en el conocimiento médico el concepto de obesidad es concerniente con el peso corporal. La obesidad debe ser identificada como una padecimiento crónico, de manera similar a la diabetes mellitus o la hipertensión arterial”. (Palacio Abizanda, 2020):

Así mismo se tiene en cuenta una de los “principales orígenes de la obesidad son complejas y envuelven componentes genéticos, biológicos, del comportamiento y culturales. Especialmente la obesidad sucede cuando un ser humano consume más calorías que las que el cuerpo quema. Si un padre es obeso, hay un 50% de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80% de probabilidad de ser obesos. Sin embargo algunos desórdenes médicos pueden ocasionar la obesidad, menos del 1% de todos los casos de obesidad son causados por problemas físicos. La obesidad en los adolescentes y niños, está relacionado con la manera de comer alimentos pobres en nutrientes, vitaminas y proteínas, sobrealimentación o minimizar la capacidad para parar de comer (binging), falta de ejercicio, historial de obesidad en la familia con enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos), medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos), cambios en la vida que les causan mucho estrés, inconvenientes familiares o de los pares, baja autoestima, depresión u otros problemas emocionales”. (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2014)

Adicionalmente en la actualidad existen factores relevantes que influyen en el sobre peso y obesidad tales como, el “factor psicológico el cual interviene en una necesidad fisiológica, sin embargo, si se convierte en una conducta impulsiva para aminorar necesidades emocionales, puede llegar a perderse el control sobre la ingesta de alimentos. Factor hormonal dado por el metabolismo basal el cual contribuye a la aparición de esta enfermedad. La tasa metabólica basal es el ritmo al que quemamos energía mientras estamos en reposo, y esta tasa puede variar hasta un 20% en las diferentes personas. Factores farmacológicos algunos medicamentos pueden hacer aumentar el peso como por ejemplo, los que se usan para tratar la diabetes, los trastornos psiquiátricos o los procesos inflamatorios. Y factores ambientales los cuales influyen principalmente por la edad, que conlleva un incremento de peso corporal (en el caso de las mujeres, la menopausia incita a cambios hormonales que minimizan la absorción energética y extiende la ingesta de alimentos), el modo de vida y las prácticas de alimentación. En cuanto a este último, cualesquiera de las costumbres alimenticias que se relacionan al progreso de la obesidad”. (Penedo, 2020).

Se tiene en cuenta que el sobrepeso y la obesidad acrecientan el peligro de desplegar ciertos problemas de salud tales como diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, derrame cerebral, síndrome metabólico, enfermedades del hígado graso, cánceres, enfermedades renales y otro sin fin de enfermedades del sistema digestivo y circulatorio. (National Institute of Diabetes and digestive and kidney Diseases, 2017).

También se resalta que “el dinamismo físico es una metodología que contribuye a la prevención para las ECNT y esta versión ha sido óptimamente argumentada y ratificada en diversas exploraciones, en la actualidad el sedentarismo se define como el estilo de vida o actividad que no llega a incrementar significativamente el gasto calórico por ECNT. La obesidad, es la sintomatología metabólica de

mortalidad por sus altos índices se relacionan y son efectos de la conducta sedentaria. (Gonzalez Reyes & Paez Nieto, 2018)

Sin embargo se ha podido determinar que “La inactividad física es considerada como uno de los elementos y el de más valor en lo que atañe a ECNT. Se determina inactividad físicamente a cualquier persona adulta que ejecute movimiento físico menos de 150 minutos o inferior a 75 minutos de actividad vigorosa en la semana, asimismo se describe por inactiva a quien energéticamente gaste menos de 600 MET’s (equivalente metabólico) por semana”. (Gonzalez Reyes & Paez Nieto, 2018).

Además se ha predeterminado que cerca del “23% de la población adulta (27% mujeres, 20% hombres) y un 81% de la población adolescente no realiza suficiente actividad física”. (Gonzalez Reyes & Paez Nieto, 2018).

Se verifica que el hábito de vida saludable, está enmarcada en la nutrición apropiada, la cual se obtiene en la infancia, (concluyente en gran medida por la familia y la escuela), por las prácticas culturales, los gustos personales, las influencias publicitarias, entre otros factores. La forma de vida de determinados conjuntos sociales, principalmente de jóvenes, puede acarrear a costumbres dietarios y modelos dietéticos que se permitan como componentes de peligro en enfermedades crónico degenerativas. (Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, 2005)

De esta forma, suplir las necesidades alimentarias, impedir inseguridades, faltas y desproporciones entre nutrientes, aplicando adecuados hábitos dietarios, e instruir a través de la dieta la prevención de las enfermedades crónicas, deben ser los primordiales objetivos a seguir en la ingesta de alimentos en los jóvenes. (Salud & Unidas, OMS y FAO, 2003)

2.2 MARCO CONCEPTUAL

Se han ejecutado múltiples sondeos en la población universitaria, experimentando diferentes variables como la gestión sedentaria, inacción física y su analogía con el tiempo dedicado a las pantalla, en una investigación en la Universidad de Flore, Argentina se descubrió el nivel de las conductas sedentarias y la actividad física mediante preguntas GPAQ utilizando la habilidad de auto referencia, donde se logró constituir y evaluar que la conducta sedentaria es una variable que corresponde estrechamente con la actuación heterogénea “Las mujeres relataron mayor gestión sedentarias que los varones, aunque las diferencias no fueron significativas. El 16% de los estudiantes tenían altos niveles de conductas sedentarias y niveles bajos de movimiento físico, lo que les acrecienta el peligro de padecer enfermedades crónicas. Dentro de las versátiles operacionales y labores cotidianas ensayadas, están el permanecer gran parte del tiempo sentado, poco tiempo libre, mayor tiempo dedicado al uso de pantalla y por el contrario disminuyen las actividades físicas de la cotidianidad”. (Gonzalez Reyes & Paez Nieto, 2018)

En muchos casos, los nuevos escenarios de convivencia, la conducta nutritiva de los compañeros de hospedaje o de habitación, la ingesta de alcohol y tabaco, las dificultades económicas y la superior o mínima destreza para preparar los alimentos, contribuyen al cambio de sus hábitos de nutrición. Por consiguiente, se presenta una etapa importante y difícil para el progreso de estilos de vida que relevancia en su futura salud. (Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, 2005).

En un estudio descriptivo de estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, en el cual se comprobó la prevalencia de obesidad a 336 estudiantes universitarios. Lo cual señala que las costumbres de nutrición como: ingesta calórica, rutina y periodicidad de consumir en la calle,

el consumo de comida rápida y la eficacia de la dieta, asociado al bajo consumo de fibra, son los trascendentales constituyentes de peligro agrupados a la obesidad en la población estudiantil universitaria. (Ponce & Esparza Cisneros, 2014).

2.3. MARCO LEGAL

Entre las directrices que promueven el desarrollo investigativo, la resolución 8430 de 1993, Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Estipula que este proceso investigativo es riesgo.

En concordancia con el tema objeto de esta revisión la ley 1355 de 2009, define que La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Actualmente diferentes entidades se preocupan por los adelantos de programas encaminados a la comunidad, se agregan las tácticas de universidad saludable, los establecimientos de educación superior plantean, organizan, dirigen y controlan proyectos que emprenden la extensión integral del ser humano, teniendo como iniciativa el autocuidado como aspecto que benefician los modos de vida saludable, por lo tanto la educación añade el bienestar físico, social, emocional y mental.

Es por esto que las universidades en Colombia consolidan programas de salud en su plan estratégico, que suscitan lugares que ayudan a la nutrición saludable, el desarrollo de acción física, la inspección del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas, al mismo tiempo que fortifican los aspectos psicosociales

y la sostenibilidad ambiental. En este momento el 26,8% de las universidades colombianas forman parte de la red de universidades organizadoras de salud, esta red modela la organización, se constituyen en nodos territoriales, reguladores de ejes, indagaciones y la colaboración de estudiantes en los eventos; puntualizan la divulgación de un objetivo nacional que persigue acomodar los aspectos conexos con la salud, ambientes laborales y de aprendizaje.

En el entorno universitario se han concretado programas y proyectos propensos a la asociación de costumbres de vida saludable, como resultado a la iniciativa creada por la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el ámbito de las Universidades gestoras de salud. El objetivo de estas labores es apoyar al mejoramiento de la calidad de vida durante la etapa de estudios universitarios y el trabajo a la vez que se alivia modificaciones en las comunidades universitarias y a largo plazo transformar la situación de salud a nivel regional y nacional.

Desde este punto de vista las Universidades en Colombia a través de Bienestar universitario han anticipado relevantes, análisis de esta información en una población joven, que brinda la conformidad para que las Instituciones desplieguen intervenciones seguras para la innovación en hábitos alimenticios, asimismo se deben favorecer espacios que inciten cambios positivos, que optimicen la calidad de vida de los estudiantes y el desarrollo humano en el ámbito de Instituciones educativas saludables. (Becerra Heraud, 2013).

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La revisión del tema se ejecutó en un proceso de búsqueda bibliográfica, ésta se llevó a cabo mediante la utilización de bases de datos como Google Académico Pubmed y Scielo. Las búsquedas se llevaron a cabo en español, fueron las combinaciones entre “factores que generan obesidad”, “factores extrínsecos”, “obesidad en universitarios”, “Estrés laboral”, “causas obesidad en universitarios”, “hábitos universitarios” con los conectores “y”, “o”.

En la extensa búsqueda se encontraron artículos los cuales fueron sometidos a los discernimientos de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión
<ul style="list-style-type: none"> ● Idioma español ● 2010 en adelante ● Población de estudio universitaria ● Tema principal factores que generan obesidad en universitarios.

Tabla 1: Criterios de inclusión

Ya terminada la selección de documentos, se seleccionó sus principales características relacionadas al tema investigativo para completar los datos. En la figura 1, se evidencia el flujograma respectivo.

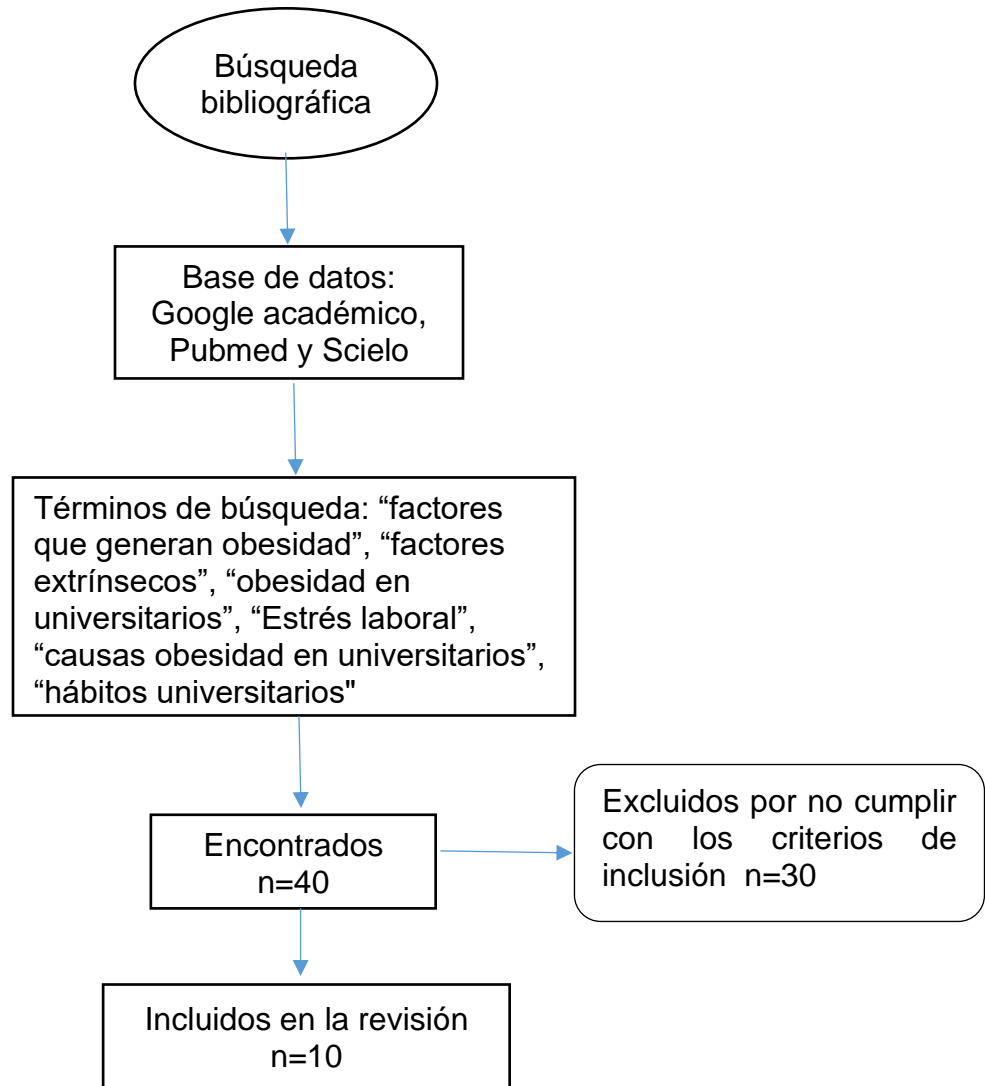


Figura 1 Flujograma.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

Tabla 2: Síntesis de búsqueda bibliográfica

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSIÓN
Tracy Anesbury y Marika Tiggemann	Un intento de reducir los estereotipos negativos de la obesidad en los jóvenes cambiando las creencias de controlabilidad	El propósito del presente estudio fue cambiar las creencias de los jóvenes sobre la controlabilidad de la obesidad y así reducir los estereotipos negativos para investigar si la presentación sobre incontrolabilidad de peso reducía las creencias sobre el control del peso	Con respecto a la controlabilidad del peso muestran que la intervención logró reducir las creencias de los jóvenes sobre la controlabilidad de la obesidad, revelando que los jóvenes atendieron el mensaje y entendieron lo que se decía.
Gil Faria, Jhon R Preto, Maia J Costa.	Enfermeros encargados del cuidado de los pacientes con intervención quirúrgica en cirugía bariátrica	Se revisaron las tendencias clínicas y patológicas en un país europeo con alta prevalencia de cáncer gástrico, en base a los pacientes atendidos en	Se realizan cambios en los modos de vida y la dieta alimenticia, mediante técnicas habituales, asimismo se adjunta el elevado nivel de fracaso terapéutico y

		un hospital universitario	minimización de cerca del 4% de comorbilidades.
Dayan Gabriela García-Laguna, Gina Paola Garcia-Salamanca.	Determinantes de los modos de existencia y su resultado en la fortaleza en jóvenes pertenecientes a la población universitaria.	Relatar las costumbres de vida saludable, y los hábitos desequilibrados en los universitarios, determinando así los factores que influyen en ellos y la inferencia a la salud y planes de intercambio	Se deja en manifiesto las problemáticas públicas que puede llevar las personas a presentar una ECNT, sin importar edades, género, llegando así a tener obligación de trabajar en promoción publicitaria de hábitos saludables impactando en la comunidad con un objetivo claro del buen uso del tiempo libre practicando AF

<p>Martin Farinola, Nelio Bazán</p>	<p>Gestión sedentaria y movimiento física en la población universitaria</p>	<p>Estudiar el sedentarios en los estudiantes universitarios de la localidad, determinando el nivel de sedentarismo y de AF por medio del cuestionario GPAQ</p>	<p>El sedentarismo está determinado como la inactividad física y consigo el no gastar las sustancias energéticas por la masificación del tiempo de sosiego.</p> <p>Los altos niveles de sedentarismos se encuentran mancomunados a síndromes metabólicos, obesidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular y por todo motivo, determinando el nivel de AF que se ejecute</p>
---	---	---	---

<p>Ana Isabel Caro Freile</p>	<p>Factores particulares y ambientales concernientes al dinamismo físico en la población universitaria en institución de educación superior de la ciudad de Barranquilla en 2017</p>	<p>Establecer la periodicidad e intensidad del desarrollo de movimiento físico, por parte de la comunidad universitaria y los conexos con los factores de estilo de vida, hábitos nutricionales y consumo de sustancias psicoactivas.</p>	<p>Los estudiantes universitarios, los cuales fueron observados, demostraron que tan solo cerca del 22% desempeña hábitos saludables recomendados por la OMS.</p>
<p>Carlos Canova Barrios</p>	<p>Condiciones de alimentación y vida de estudiantes universitarios en una localidad de Colombia</p>	<p>Analizar la manera de vida y hábitos saludables de universitarios en Santa Marta Colombia</p>	<p>Se encuentra el mínimo consumo sustancia psicoactivas tales como los hábitos protectores. Como hábitos no saludables se encontró insomnio, alto consumo de alcohol, sedentarismo y estrés. Presentando así las mujeres</p>

			mejores calificaciones en la práctica de hábitos saludables
Marco Arroyo Izaga	Nivel de suministro y Calidad de alimentos, que hacen parte de la dieta, sobrepeso y obesidad en la comunidad universitaria.	Puntuar la calidad de los hábitos alimentarios y determinar relación sobrepeso-obesidad en un grupo de universitarios.	Los resultados indican que la eficacia y eficiencia de los hábitos saludables está asociado con el exceso de peso y la obesidad tanto así como el sexo y consumo de sustancias psicoactivas
Faustino Cervera, Ramón Serrano.	Costumbres alimentarios y valoración nutricional en estudiantes universitarios.	Determinar las diferentes prácticas alimenticias en estudiantes universitarios y valorar la calidad alimenticia.	Los alimentos consumidos por los estudiantes es levemente hipocalórica y el aporte de macronutrientes a la energía diaria se establece alta en el contenido de proteínas y baja en

			carbohidratos, duplicando a si las indicaciones prescritas.
Gisela Ponce, Josefina Ruiz, Anael Magaña	Obesidad y los componentes de conflicto alimenticio en universitarios de Baja California, Mexicali	Analizar los Componentes de peligro y rutinas alimenticias en los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali	Se demuestran que los hábitos no saludables como consumir en la calle, el consumo de comi da rápida y la inadecuada dieta, son los factores más repetitivos en lo que se asocia a riesgo en la obesidad en la población.

<p>Mario Martínez, J Irala</p>	<p>La existencia de trastornos en el comportamiento de la alimentación española ¿Se encuentran listos para enfrentar dichos trastornos?</p>	<p>Analizar la conducta alimentaria de los jóvenes españoles</p>	<p>Se determinó que los jóvenes no llevan una buena alimentación y se encuentra una prevalencia de mala alimentación mayor en las mujeres</p>
--	---	--	---

5. CONCLUSIONES

Según los estudios consultados se puede deducir que la inactividad física, el sedentarismo y el alto nivel en pantalla son las mayores causas para padecer ECNT tales como la Obesidad.

La obesidad más que un problema estético, es un problema de salud que afecta a todo tipo de población, en los adolescentes es donde debe ser prevenida, esencialmente con planes de alimentación bien estructurados junto a programas de actividad física y recreativa frecuente.

Existe una mayor probabilidad de padecer ECNT al no tener un buen cuidado en la alimentación, o padecer diversos problemas con el alcohol, tabaquismo, sedentarismo. Al llegar a la edad adulta se evidencia un alto nivel de problemas en la población universitaria.

6. RECOMENDACIONES

Se recomienda a los directivos de las unidades tecnológicas de Santander tener y realizar seguimiento de hábitos saludables y estilos de vida tanto a la comunidad estudiantil de las unidades tecnológicas de Santander como a su área administrativa, recalcando no solo la importancia de saber alimentarse, sino también los beneficios de una buena alimentación, porque comer bien, tener un nivel de actividad física activa y desarrollar hábitos saludables es sentirse bien.

Se recomienda dar espacios publicitarios en las instalaciones de las unidades tecnológicas de Santander para concientizar a la población estudiantil que la obesidad no solo es estética y querer verse bien, además de que trae sin número de problemas en salud como lo es depresión, hipertensión, y demás ECNT es querer sentirse bien, tener un cuerpo sano y mente sana.

7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2014). *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Obtenido de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/facts_for_families_pages/spanish/La_Obesidad_en_los_Ninos_y_Adolescentes_79.aspx
- Aparicio R, E. C. (2010). *Manual de Antropometría. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, CONACYT*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2011/spn114f.pdf>.
- Arroyo Izaga M, R. P. (2006). *Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios*. Obtenido de scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900007
- Arroyo, I., Roncancio , P., Ansotegui , A., Apalauza, P., & Salces, B. (2006). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900007
- Becerra Heraud, S. (2013). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472013000200006
- C, C. (2017). *estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia
- Canova Barrios, C., Quintana Honores, M., & Alvarez Niño , L. (2018). *Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales*. Obtenido de UCES: <file:///C:/Users/nayra/Downloads/531-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2382-1-10-20181213.pdf>
- Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. (2005). *CONACYT*. Obtenido de CONACYT: <https://www.conacyt.gob.mx/index.php/el-conacyt/convocatorias-y-resultados-conacyt/convocatorias-fondos-sectoriales-constituidos/convocatoria-ssa-imss-issste-conacyt/fichas-de-inicio-salud/fichas-salud-convocatoria-2014/15324-salud-233903/file>
- Dayan Garcia, G. G. (2012). *determinantes de los estilos de vida y su implicacion en la salud de los jovenes universitarios*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Faria Gil. (2013). *cuidados enfermeros en los pacientes intervenidos mediante cirugía bariátrica*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174391911300099X?via%3Dihub>

- Faustino Cervera, R. S. (2013). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023.
- Freile, A. I. (2017). *Factores individuales y socio-ambientales relacionados a la actividad física en universitarios de una institución de Barranquilla 2017*. Obtenido de <http://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/7886#page=1>
- Gil, F., Pinto de Sousa, J., Preto, J., Sausa, H., Barbosa, J., & Costa Maia, J. (2013). *ScienceDirect*. Obtenido de *ScienceDirect*:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174391911300099X?via%3Dihub>
- Gonzalez Reyes, S. D., & Paez Nieto, L. V. (2018). *Universidad Santo Tomas*. Obtenido de *Universidad Santo Tomas*:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10488/Gonz%c3%a1llezsara2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- J, M. M. (2013). *Los trastornos del comportamiento alimentario en España ¿estamos preparados para hacerles frente desde la salud pública?*.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112003000500001.
- Maheli Sarabia, L. V. (2015). *Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo*. Obtenido de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006
- Malo Serrano, M., Castillo, N., & Pajita, D. (2017). *Scielo*. Obtenido de *Scielo*:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011
- Martin Farinola, N. B. (2011). *Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes*. Obtenido de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2011/07/v79n4-Farinola-es-1.pdf>
- National Institute of Diabetes and digestive and kidney Diseases. (25 de Octubre de 2017). *National Institute of Diabetes and digestive and kidney Diseases*. Obtenido de National Institute of Diabetes and digestive and kidney Diseases:
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/riesgos>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Palacio Abizanda, E. (2020). *Infosalus*. Obtenido de Infosalus: <https://www.infosalus.com/enfermedades/nutricion-endocrinologia/obesidad/que-es-obesidad-104.html>
- Penedo, P. (2020). *Veritas EUROPE/LATAM*. Obtenido de Veritas EUROPE/LATAM. The Genome Company: <https://www.veritasint.com/blog/como-prevenir-la-obesidad/>
- Ponce , G., & Esparza Cisneros, J. (2014). *Respyn*. Obtenido de Respyn: <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/300>
- Ponce G, R. J. (2011). *Obesidad y factores de riesgo en estudiantes de la universidad autonoma de aja california*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2011/spn114f.pdf>.
- Ruiz Molina, M. (2014). *PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA*. Obtenido de PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16705/RuizMolinaMaritsabel2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16705/RuizMolinaMaritsabel2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salud, M. d. (2016). *¿Que es una alimentacion saludable?* Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Salud, M. d. (2016). *¿Que es una alimentacionsaludable?* Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Salud, O. M. (2016). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Salud, O. M. (2020). *Obesidad*. <https://www.who.int/topics/obesity/es/>.
- Salud, O. M., & Unidas, O. d. (2003). *OMS y FAO*. Obtenido de OMS y FAO: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
- Sanchez Leon, R., Jimenez Cruz, B. E., Lopez Manjon, A., & Barrera Garcia, K. (01 de Junio de 2014). *Redalyc.org UAEM*. Obtenido de Universidad Autonoma del Estado de Mexico: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614009>
- Yray Anesbury, M. t. (2000). *Un intento de reducir los estereotipos negativos de la obesidad en los jovenes cambiando las creencias de controlabilidad*. Obtenido de <https://academic.oup.com/her/article/15/2/145/550418>