

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

**PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE: EN
MUJERES CON PROBLEMAS DE SOBREPESO U OBESIDAD**

María Auxiliadora López Escudero

Carolina Zumárraga Bruzzone

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de
Licenciado en Nutrición Humana

Quito

Abril de 2007

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Agricultura, Alimentos y Nutrición**

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

**Promoción de un Estilo de Vida Saludable: En Mujeres con
Problemas de Sobrepeso u Obesidad**

María Auxiliadora López Escudero
Carolina Zumárraga Bruzzone

Manuel E. Baldeón, Ph.D.
Director de Tesis

.....
(firma)

Patricia Mogrovejo, M.D. M.S.
Miembro del Comité de Tesis

.....
(firma)

María Elisa Herrera, M.S.
Coordinadora Programa Nutrición Humana

.....
(firma)

Michael Koziol, Ph.D.
Decano CAAN

.....
(firma)

Quito, abril de 2007

© Derechos de autor

María Auxiliadora López Escudero

Carolina Zumárraga Bruzzone

2007

Agradecimientos

Agradecemos a nuestros padres por todo el apoyo brindado a lo largo de nuestra carrera universitaria y por haber confiado en nuestro trabajo.

También agradecemos a nuestros profesores, sobre todo a Manuel Baldeón, quién a más de guiarnos en nuestro desarrollo profesional supo ser un colega más.

Resumen

Introducción: El sobrepeso y la obesidad son problemas que han aumentado en países en desarrollo, particularmente en áreas urbanas. En las naciones en vías de desarrollo, el sobrepeso y la obesidad afectan a todos los estratos socioeconómicos. El costo social y económico para tratar la obesidad son los más bajos en estos países. Las medidas de prevención para este tipo de problemas deberían ser mucho más bajas en costos y deberían tener una importante influencia en los sectores de estas sociedades. Es por esto que una intervención educativa puede ser una herramienta muy importante para prevenir y tratar los problemas de sobrepeso en países en desarrollo.

Métodos: Treinta y seis voluntarias que trabajan en el Mercado Central de Quito, con un nivel de educación limitado, fueron incluidas en una intervención educativa para tratar la obesidad. Aproximadamente el 72% de los sujetos eran sedentarios y poco activos al inicio del estudio. Las participantes asistieron a charlas grupales una vez a la semana que duraban alrededor de 90 minutos, por 16 semanas. Para determinar los cambios de estado de las participantes se utilizó el modelo transteorético. Las creencias y sabidurías de nutrición, salud y actividad física fueron asesoradas. En el programa de educación se incluyeron proyectos de nutrición, salud y actividad física. La actividad física se evaluó a través de pasómetros y se utilizó el IPAQ. A las participantes se les realizó una evaluación nutricional detallada que incluía: evaluación clínica, antropometría, análisis de laboratorio y un recordatorio 24 horas.

Resultados: A las 16 semanas de intervención los sujetos mejoraron los valores bioquímicos en plasma (glucosa, perfil lipídico); las medidas antropométricas se mantuvieron o mejoraron. Hubo una importante mejora en los temas de nutrición, salud y actividad física. También se observó que algunos sujetos pasaron al estado de acción y otros incrementaron sus niveles de actividad física.

Discusión: Estos resultados ayudan a ver el valor que tienen las intervenciones educativas para promover cambios de vida y mejorar la nutrición. También los cambios de estado incluyendo el estado de pre-acción (pre-contemplación, contemplación y preparación) fue válida para identificar y evaluar mejor a los sujetos.

Abstract

Introduction: Overweight and obesity are increasing problems in developing countries, particularly in the urban areas. In developing nations, overweight and obesity affect all socioeconomic strata. The economic and social costs of obesity are burden for the weak economies of these countries. Preventive measures to address these problems should be low in cost and must influence important sectors of the population. In this regard, educational interventional trials could be an important tool to prevent and treat the problems of excess weight in developing countries.

Methods: Thirty-six volunteer women working in an open market in Quito, with limited education, were included in an educational interventional trial to treat obesity. Approximately 72% of the subjects were sedentary and less active at the beginning of the study. The participants attended weekly group meetings of 90 minutes for 16 weeks. Through a detailed interview, the stage of change (Transtheoretical Model) was determined. Nutritional, health, and physical activity knowledge, beliefs, and practices were assessed.

Nutritional and physical activity educational intervention programs included nutrition, health, and physical activity workshops. Physical activity was evaluated using pedometer records and the IPAQ (short form). The subjects had a detailed nutritional evaluation that included: clinical examination, anthropometric measures, laboratory analysis, and 24-hour recall.

Results: At 16 weeks of intervention, subjects improved nutritional biochemical plasma values (glucose, lipid profile); anthropometric measurements were either maintained or improved. On the other hand, an important improvement in nutrition, health, and physical activity knowledge was achieved. Similarly, there was a likelihood of the moving into action stages of change. In some subjects, there was an increment in their physical activity levels.

Discussion: These results support the value of educational interventional trials to promote lifestyle changes to improve nutritional status. Also, the measurement of stages of change, including pre-action stages (pre-contemplators, contemplators, and preparation) was valid to identify subjects who experienced lifestyle modifications.