

Composición corporal en funcionarios de la Universidad del Tolima

Constanza Palomino Devia-Universidad del Tolima;
cpalominod@ut.edu.co

Felipe Augusto Reyes Oyola-Universidad del Tolima;
fareyeso@ut.edu.co

Néstor William Aponte López-Universidad del Tolima
nwaponte@ut.edu.co

Ibague – Colombia

Palabras claves:

Composición corporal, IMC, trabajadores, porcentaje de grasa.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso afecta a millones de adultos a nivel mundial, esto produce que la esperanza de vida disminuya, y representa una elevada carga económica para la sociedad teniendo en cuenta los diferentes factores de riesgo que conlleva. Un gran desafío es conseguir un cambio conductual de las personas y de la sociedad, que permita mejorar estilos de vida, disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a la alimentación. (OMS, 2003; OMS, 2005).

En ese sentido, para cualquier empresa, su capital más importante lo constituyen las personas que la conforman. Trabajadores más saludables, eficientes, alertas y plenos de energía positiva, tiene menos riesgo de accidentes, mejor manejo de las situaciones de estrés, menor ausentismo y rotación de personal, lo que contribuye a que las empresas mantengan su nivel competitivo y optimicen su productividad (Fontaine, 2003). Por esto la prevención de la obesidad y la promoción de estilos de vida saludables deben ser una prioridad nacional y empresarial (Drewnowski & Darmon, 2005; Pizarro et al., 2007).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La mayoría de las sociedades científicas que definen el diagnóstico para el RCV (Riesgos cardiovasculares) y el síndrome metabólico (SM) e incorporan dimensiones antropométricas en la evaluación de

estas situaciones patológicas. El análisis de la CC puede incluir mediciones directas o indirectas de agua corporal total, grasa corporal, masa libre de grasa, masa ósea y en ocasiones, de la distribución de la grasa entre los compartimentos viscerales o subcutáneos. La elección del método depende de cuál de estos compartimentos es de interés, del propósito de la investigación y del grado de precisión que se requiera (Rodríguez, 2017).

OBJETIVO

Caracterizar la composición corporal en funcionarios de la Universidad del Tolima.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo (Hernández et al., 2014, p. 4). El diseño del estudio fue no experimental, de corte transversal, tipo descriptivo y correlacional. La población estuvo conformada por 477 funcionarios de planta de la universidad del Tolima. Para el cálculo del tamaño de la muestra, se utilizó el programa MacStat versión 2.0 con un nivel de confianza del 95%, y un error relativo del 5%, arrojando un tamaño de muestra de total de 213 funcionarios, se realizó la valoración antropométrica y valoración de la composición corporal (Magurán de Miguelsanz et al., 2015). Se solicitó un consentimiento informando el objetivo del estudio y sus posibles riesgos. El estudio cumplió los requisitos vigentes establecidos por la Declaración de Helsinki

sobre el estudio y la experimentación en seres humanos (Asociación Médica Mundial, 2017), así como con las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud adoptadas por el gobierno de Colombia (Ministerio de Salud, 1993).

RESULTADOS

Los resultados evidencian una tendencia generalizada hacia el sobrepeso en la muestra evaluada, acompañada de un porcentaje elevado de grasa corporal en la mayoría de los participantes. Estos hallazgos sugieren posibles desequilibrios en la composición corporal, lo cual representa un factor de riesgo para la salud y subraya la necesidad de intervenciones orientadas a la mejora de los hábitos alimenticios y el incremento de la actividad física regular.

Al analizar los resultados según el sexo, se identificó que los hombres presentan mayores índices de sobrepeso en comparación con las mujeres. Sin embargo, estas últimas registran porcentajes más elevados de grasa corporal. Esta diferencia puede atribuirse a las particularidades fisiológicas entre ambos sexos, así como a factores asociados al estilo de vida y a la distribución del tejido adiposo. Tales hallazgos subrayan la importancia de considerar el sexo como una variable diferenciadora en la evaluación de la composición corporal y en el diseño de programas de intervención.

BIBLIOGRAFÍA

Asociación Médica Mundial. (2017). *Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Drewnowski, A., & Darmon, N. (2005). The economics of obesity: dietary energy density and energy cost. *American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 265-273

Fontaine, K., Redden, D., Wang, C., Westfall, A., & Allison, D. (2003). Years of life lost due to obesity. *JAMA*, 289, 187-193.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 5ª edición. Editorial McGraw Hill Interamericana.

Magurán de Miguelsanz, J., Torres, M., Alonso, C., & Redondo, M. (2015). Valoración del estado nutricional. *Pediatría integral*, 19(4), 1-6.

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Diet, nutrition the prevention of chronic diseases: report of a WHO/FAO joint expert consultation*. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO TRS 916.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Preventing chronic diseases a vital investment*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43314/9241563001_eng.pdf?sequence=1

Pizarro, T., Rodríguez, L., Riumalló, J., Benavides, X. (2007). Intervención nutricional a través del ciclo vital. Prevención de Obesidad y otras Enfermedades Crónicas no Transmisibles. *Cuadernos Médicos Sociales*, 44, 235-240.

Rodríguez, P. (2017). *Valores de referencia de composición corporal para población española adulta, obtenidos mediante antropometría, impedancia eléctrica (BIA) tetrapolar e interactancia de infrarrojos* [Tesis doctoral, Univesidad Complutense de Madrid]. Repositorio UCM. <https://eprints.ucm.es/43420/>