



# ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA COMO FACTORES QUE MODIFICAN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD

## LIFE EVENTS AS FACTORS THAT MODIFY EATING BEHAVIOR AND PERCEPTION OF BODY IMAGE IN WOMEN BETWEEN 35 AND 59 YEARS OLD . PODER JUDICIAL DE LA CIUDAD DE SALTA. 2015

Romero Talló, María<sup>1</sup>; Corregidor, Judith<sup>2</sup>; Aré, María<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Licenciada en Nutrición, Universidad Nacional de Salta.

<sup>2</sup>Especialista en Salud Pública, Universidad Nacional de Salta.

<sup>3</sup>Mgs. en Salud pública, Universidad Nacional de Salta.

Contacto: María Emilce Romero Talló - E-Mail: emilcetallo@gmail.com

### RESUMEN

**OBJETIVO:** identificar los acontecimientos de la vida que modifican el comportamiento alimentario en mujeres de 35 a 59 años de edad. Poder Judicial de la Ciudad de Salta

**MATERIAL Y MÉTODO:** estudio transversal, descriptivo y observacional. Muestra: 150 mujeres. Recolección de la información: Entrevista, instrumento semiestructurado. Variables: Datos personales. Acontecimientos de la vida. Peso corporal. Comportamiento alimentario. Preferencia de sabor. Percepción de la imagen corporal. Hábitos no alimentarios.

**RESULTADOS:** el 51% son mujeres de 35 a 44 años. AV que modifican el PC: Embarazo: 28%, Menopausia: 16.5%, Trabajo fuera del hogar: 19%, Presiones laborales: 16.6%. El 48% prefiere el sabor dulce. El 57% está disconforme con su imagen corporal. Embarazo: mayor consumo de azúcares 22.8% y panes 24.5%. Menopausia: aumento de consumo de azúcares, 26% y panes 23,3%. Presiones laborales: aumenta el consumo de infusiones 31.2% y panes 17.2%. Trabajo fuera del hogar: aumenta el consumo de infusiones 26.4% y panes 21.7%. El 51% no realiza actividad física. El 63% consume bebidas alcohólicas. El 35% aumentó el consumo de cigarrillos vinculando a presiones laborales.

**CONCLUSIONES:** los AV menopausia, presiones laborales, trabajar fuera del hogar y embarazo son factores que modifican el peso corporal y los comportamientos alimentarios.

**PALABRAS CLAVES:** *acontecimientos de la vida; mujeres; comportamiento alimentario.*

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** to identify the life events that modify eating behavior in women between 35 and 59 years old. Poder Judicial de la Ciudad de Salta.

**MATERIAL AND METHOD:** cross-sectional, descriptive and observational study. SAMPLE: 150 women. INFORMATION COLLECTION : Interview, semi-structured instrument. VARIABLES: Personal information. Life events. Body weight. Eating behavior. Flavor preference. Body image perception. Non-eating habits.

**RESULTS:** 51% are women between 35 and 44 years old. Life event that modify the body weight: Pregnancy: 28%, Menopause: 16.5%, Work out of home: 19%, Work pressures: 16.6%. 48% prefer the sweet taste. 57% are unhappy with their body image. Pregnancy: higher consume of sugar 22.8% and bread 24.5%. Menopause: increased the consume of sugar, 26% and bread 23.3%. Labor pressures: the consume of infusions increases 31.2% and bread 17.2%. Work outside the home: the consume of infusions increased 26.4% and bread 21.7%. The 51% do not do physical activity. 63% consume alcoholic drinks. The 35% increased the consume of cigarettes because the labor pressures.

**CONCLUSIONS:** life events, menopause, work pressures, working outside the home and pregnancy are factors that modify body weight and eating behaviors.

**PALABRAS CLAVES:** *life events; women; eating behavior*





## 1. Introducción

Los cambios socioculturales y económicos manifiestos en las últimas décadas, han llevado a la integración progresiva de la mujer en actividades laborales fuera del hogar, este incremento de roles en la mujer, donde se le exige cumplir como trabajadora, madre y esposa, transitando diferentes etapas o acontecimientos que, para algunas razones se convierten en eventos de vital importancia, tales como embarazo, climaterio, menopausia, transiciones sociales y culturales como así también cambios físicos y emocionales, han afectado los diferentes factores que conforman el estilo de vida, particularmente, el comportamiento alimentario. Estudios revelan que se modifican los hábitos alimentarios, se adoptan estilos de vida poco saludables que incluyen la ausencia de práctica regular de actividad física así como aumento en el consumo de tóxicos como bebidas alcohólicas y tabaco.

El ritmo de vida que lleva la mujer en la actualidad sumado a acontecimientos de carácter biológico, social, cultural, psicosocial determinan alguna modificación en el comportamiento alimentario y pueden constituirse en factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

## 2. Objetivo

Identificar los acontecimientos de la vida que modifican el comportamiento alimentario en mujeres de 35 a 59 años de edad, Poder Judicial de la Ciudad de Salta, año 2015.

## 3. Material y método

Este trabajo de investigación se llevó a cabo utilizando un diseño metodológico de tipo transversal, descriptivo, observacional. Para la realización del mismo, se solicitó permiso al área de Medicina y Psicología laboral del Poder Judicial de la Ciudad de Salta, a través de las cuales se logró la autorización para realizar la presente investigación. La unidad de análisis fue la mujer de 35 a 59 años de edad que trabajaba en la Ciudad Judicial, la muestra fue no probabilística, estas mujeres presentaron su consentimiento para participar del estudio. Los criterios de exclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes: mujeres con menos de 35 años de edad o con más de 59 años y mujeres con patologías diagnosticadas. La información fue recabada durante 2 meses (julio y agosto), a través de una entrevista utilizando un cuestionario semiestructurado.

El instrumento contaba con los siguientes aspectos: Datos personales (edad, estado civil, categoría ocupacional, horas de trabajo.), AV que modificaron el peso corporal en los últimos 5 años, vinculación de AV con el aumento o descenso del peso corporal, comportamiento alimentario y preferencia de sabor. Percepción de la imagen corporal. En relación a alimentos y productos alimenticios se pudo conocer la incorporación, restricción, aumento o exclusión según los AV. Los grupos de alimentos que se incluyeron en el instrumento fueron: azúcares, dulces y golosinas; panes, productos de panadería, repostería y pastas; fiambres y embutidos; bebidas azucaradas; snacks; infusiones; comidas rápidas; frutas y verduras; leche, yogur y queso. Para actividad física y hábitos no alimentarios que afectan la salud, se trabajó con la realización de actividad física, frecuencia de realización y tiempo dedicado; consumo de bebidas alcohólicas y momento del consumo, hábito de fumar e influencia de los AV. El procesamiento de los datos, se llevó a cabo mediante la utilización del programa Microsoft Excel versión (2015); el análisis de los datos se realizó siguiendo el método estadístico descriptivo, a través de valores absolutos y relativos.

## 4. Resultados

La muestra quedó conformada por 150 mujeres de 35 a 59 años de edad, trabajadoras de la Ciudad judicial; 51% para ese momento se encontraba en el rango etario de 35 a 44 años de edad (etapa del adulto joven), un 63% de las participantes eran administrativas que cumplían con 6 horas de trabajo (64%) y un 38% trabajaban más de 8 horas diarias en la institución.

Los Acontecimientos de la vida (AV) que presentaron mayor modificación en el comportamiento alimentario son embarazo (26,4%), presiones laborales (16,1%) y trabajar fuera del hogar (20,1%). En cuanto a preferencias de gustos alimentarios durante los acontecimientos de la vida, el sabor dulce fue la elección por la mayoría, 48%; destacándose por esta preferencia mujeres que cursan un embarazo (36,4%) o el periodo de la menopausia (31%). Las mujeres entrevistadas refirieron una modificación de peso en los últimos 5 años, el 84% refirió aumento y un 16% disminución vinculándose con AV como trabajo fuera del hogar, menopausia y presiones laborales.

Al indagar sobre la Imagen corporal se encontró que el 57% no estaba conforme con su IC, el 94% manifestó su disconformidad debido al aumento de peso corporal. Los



AV que marcan mayor disconformidad con la IC fueron embarazo (28,7%), menopausia (17,3%), presiones laborales (16,1%) y trabajar fuera del hogar (20,9%). Los AV que afectan o influyen en el comportamiento alimentario fueron Embarazo (26,3%); Menopausia (14,5%); Presiones laborales (16,1%), Trabajo fuera del hogar (20,1%). Los comportamientos alimentarios durante los AV que se constituyeron en un factor de riesgo fue el aumento de consumo de diferentes alimentos; durante el embarazo panes, productos de panadería y repostería 24.53%; azúcares, dulces y golosinas 22.08%; vegetales y frutas 18.4% y leche, yogur y queso 16.56%. Para la menopausia panes, productos de panadería y repostería 23.3%; azúcares, dulces y golosinas 26% e infusiones 19.2%. En cuanto a las presiones laborales, el incremento se produce en Infusiones 31.2% y panes, productos de panadería y repostería 17.2%. El trabajar fuera del hogar, aumentó el consumo de infusiones 26.4% y panes, productos de panadería y repostería 21.7%.

Teniendo en cuenta hábitos no alimentarios que afectan la salud de las mujeres, se pudo observar que el 51% no realizaba actividad física, el 43% fuma y este hábito se ve afectado en incremento en el 35% de las mujeres; los AV que más influyeron fueron las presiones laborales (38,5%), cambios de estado civil (20,5%) y trabajar fuera del hogar (15,4%). En relación al consumo de bebidas alcohólicas, las mismas se consumen de manera esporádica, en reuniones sociales o durante las comidas.

## 5. Conclusiones y recomendaciones

Los AV producirían modificaciones en los comportamientos alimentarios de mujeres de 35 a 59 años de edad, siendo este último modificado en términos de aumento o incorporación de hábitos poco saludables. La conducta alimentaria en la mayoría de los AV estudiados, se presenta de manera reiterada la selección de los grupos de alimentos correspondiente a panes, productos de panadería, repostería y azúcares, dulces y golosinas. Situación que estaría expresando la influencia negativa de los AV, en los hábitos alimentarios, inclusive el embarazo como proceso biológico. A su vez uno de los AV estudiados, Presiones laborales, representaría un factor preocupante por su influencia/incidencia en el incremento/adopción de hábitos no saludables tales como consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumar, reconocidos estos dos últimos como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Se considera indispensable

realizar acciones de promoción de la salud, educación alimentaria para la promoción de comportamientos saludables a su vez de profundizar en investigaciones de los acontecimientos de la vida y su vinculación con los comportamientos alimentarios para abordarlos, en muchos casos como factores de riesgo para la salud y alimentación.

## Referencias Bibliográficas

- 1- **Cao Tarija, María Jose.** Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en una población femenina adulta urbana de Valladolid. 2007. Tesis para obtener el título de Doctora
- 2- **Contreras Jesús.** Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la 3- España de la segunda mitad del siglo XX -Universidad de Barcelona. Anales de psicología 1999. Volumen 30 N° 2. P 25-42
- 3- **Fachini, Mónica.** El cuerpo y su imagen corporal en la consulta nutricional- Módulo I. SAOTA. 2013. P 45
- 4- **Jenkins David.** Mejoremos la salud a todas las edades- Un manual para el cambio de comportamiento. OPS 2005. P 137
- 5- **Oliva Laura, Maffei Laura, Squillace Cecilia, Alorda Beatriz, Belén Lorena, Rossi Laura, Torresani María Elena.** Estudio de la Compulsión Glucídica y su Relación con el Perfil Antropométrico y Metabólico en un Grupo de Mujeres Adultas Argentinas Universidad de Buenos Aires. 2012
- 6- **Torresani, Alvisa, Buyukkurt, Chaika, De Lorenzi, Vazquez.** (2011). Compulsión glucídica y estado de ansiedad en mujeres postmenopáusicas.

