



443/313 - Visión enfermera ante la motivación y satisfacción personal en el consumo de bebidas energéticas

Concepción Fernández Moreno¹, Raquel Martínez Navarro² y Silvia Fernández Sánchez³

¹Enfermera. Hospital Neurotraumatológico de Granada. ²EBAP. La Zubia. Granada. ³Enfermera. Zona Básica de Salud Churriana de la Vega. Granada.

Resumen

Introducción: Gran número de adolescentes tiene poco o nulo conocimiento sobre las características de las bebidas energéticas y las consecuencias de su consumo sobre la salud.

Objetivos: Identificar la motivación y satisfacción personal que produce el consumo de bebidas energéticas y describir su patrón de consumo.

Metodología: *Diseño:* estudio descriptivo, observacional y transversal realizado en 2019. *Población de estudio:* adultos jóvenes de Granada capital y Área Metropolitana. Muestra: 146 jóvenes de entre 18 y 30 años, mediante muestreo no probabilístico y por conveniencia. Criterios de inclusión: mayor de 18 años, ambos性, aceptar voluntaria y expresamente participar en el estudio. *Fuente de recogida de información/Instrumentos:* encuesta “ad hoc” sobre el consumo de bebidas energéticas. *Análisis de datos:* análisis de los datos mediante el programa Excel. Análisis descriptivo de variables cuantitativas, valores absolutos y porcentajes.

Resultados: De las 146 encuestas realizadas se desprenden lo siguiente: el 50,7% es consumidor de bebidas energéticas, siendo su hábito de consumo 35,1% rara vez/varias veces al mes, 13,5% sólo fines de semana, 14,9% varias veces por semana, 1,4% cada día. Dichos encuestados se dividen en cuatro categorías cuyas motivaciones de consumo son: Estudiantes-Trabajadores: buscan concentración, energía, mantenerse despiertos, las consumen trabajando o estudiando, en momentos de estrés que requiera mayor concentración, o un trabajo que requiera muchas horas y esfuerzo, como conducción de larga distancia, un 78,1% consume la bebida en épocas de exámenes o en el trabajo. Atletas: buscan un plus de energía y estar más despierto para realizar ejercicio en el estado más óptimo posible y obtener los resultados deseados. Pueden consumir antes, durante o después del ejercicio para recuperar y revitalizarse, un 35,6% consume bebidas energéticas practicando deporte. Consumidores nocturnos: se subdividen en 2 grupos: Trabajadores de la hostelería nocturna: las personas que trabajan por la noche son muy propensas a consumir este tipo de productos dado que necesitan estar despiertos y concentrados para realizar mejor su trabajo sin bajar el rendimiento ya que son muchas las horas que se trabajan en lugares de ocio nocturno y es frecuente el agotamiento y falta de descanso. Personas que disfrutan de la hostelería nocturna: el alcohol trae consigo efectos como el sueño y cansancio, muchas veces requieren de productos funcionales para mantenerse despiertos y poder seguir disfrutando de la noche o también por el mero disfrute del sabor de la bebida energética, un 41,1% consume esta bebida en momentos de ocio nocturno. Gamers (jugadores de videojuegos): con la fuerte tendencia de los deportes electrónicos “e-Sports”, es muy habitual el consumo para mantener estado de alerta, conseguir que sus reflejos y concentración se mantengan durante la actividad al máximo rendimiento posible, son el

15,1%. El 49,3% que no consume, refiere que consumir bebidas energéticas está asociado con efectos nocivos en el cuerpo que pasan desde taquicardias hasta infartos o la muerte. El 50,7% restante defiende su consumo alegando que no afecta en nada al organismo.

Discusión/Conclusiones: Los motivos del consumo de bebidas energéticas entre los adultos jóvenes se deben a la necesidad de aumentar la concentración, la energía y mantenerse despiertos en jornadas de agotamiento físico y mental. La satisfacción personal la encuentran en la búsqueda de nuevos estímulos y experiencias, sacando el máximo partido a los ambientes distendidos, llegando en ocasiones a situaciones límite. El papel de enfermería debe ser de asesoramiento y consejo dietético educando sobre el consumo prudente y no abusivo de este tipo de productos.

Palabras clave: Bebidas energéticas. Motivación. Enfermería. Comportamiento del consumidor. Satisfacción personal.