

## **La Universidad Autónoma De Nayarit como promotora de la salud desde la alimentación y nutrición en entornos virtuales**

Lidia Susana Ibarra Sánchez & Sergio Alvarado Casillas

L. Ibarra & S. Alvarado

Universidad Autónoma de Nayarit

L. Márquez, A. Ahumada, (eds.). La Universidad Pública en México y su compromiso social. Proceedings-  
©ECORFAN-México, Nayarit, 2016.

### 3 Introducción

La obesidad ha sido llamada “La Epidemia del Siglo XXI” porque constituye un problema que se presenta en forma reciente en todo el mundo. En Europa la prevalencia de obesidad ha aumentado tres veces en las últimas dos décadas con cifras cercanas al 50% de sobrepeso en adultos y de un 20% en niños; de estos, un tercio son obesos y las cifras aumentan rápidamente (Parvaez et al, 2007).

En Estados Unidos el porcentaje de adultos que son obesos (IMC>30) se incrementó de 15.3% en 1995 a 23.9% en 2005, de los cuales el 4.8% tienen un IMC >40. La obesidad, particularmente abdominal está asociada con riesgo aumentado de hipertensión, diabetes, hiperlipidemia y enfermedad coronaria.

De esta manera se estima que la obesidad podría llevar a una disminución en la esperanza de vida en el Siglo XXI. En los países en desarrollo las cifras de obesidad se han triplicado en los últimos 20 años al cambiar su estilo de vida por un estilo “occidentalizado”, al aumentar consumo de comida barata con alto contenido calórico y disminuir su actividad física.

En los últimos años los Sistemas de Salud Mundial han tenido que enfrentar gran cantidad de fenómenos que rápidamente se transforman en problemas de salud pública, tales como epidemias de diversa índole y los llamados trastornos de alimentación. Estas anomalías de la nutrición pueden presentarse por deficiencia o exceso en el aporte de energía y proteínas en la alimentación. En el primer caso, el resultado puede ser una talla menor del promedio y un peso bajo, mientras que la ingesta excesiva deriva en sobrepeso y en situación extrema en obesidad (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2004); Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública (INSP e INEGI, 2001).

Las estadísticas alrededor del mundo revelan que dichos trastornos van en ascenso. El sobrepeso y la obesidad son anomalías de la nutrición causadas por un aporte excesivo de calorías en la alimentación diaria. Para el sobrepeso, el valor de índice de masa corporal se ubica entre 25 y 29.9 puntos, y para la obesidad es de 30 en adelante, de acuerdo con la Norma Oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Norma Oficial Mexicana (NOM)

En Chile la obesidad constituye el problema nutricional más relevante para la salud de todas las edades (Kain et al, 2007).

En el resto de los países de América Latina la transición alimentaria se observa de manera notoria. En Cuba por ejemplo, en los años noventa las cifras de obesidad y sus enfermedades estuvieron directamente relacionadas con los ciclos de su economía (Rodríguez et al, 2002).

En México, las cifras de obesidad se han incrementado en los últimos años al igual que la diabetes tipo II, la hipertensión y la enfermedad coronaria. La velocidad de estos cambios ha sido mayor en el Norte del país (zona más industrializada) que en el Sur (con mayor actividad agrícola) (Rivera et al, 2002).

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en un grave problema de salud pública en todo el mundo, ya que alrededor de 1 200 millones de personas en el planeta padecen de obesidad, lo cual con el tiempo provoca muchos problemas a la salud.

Además, este padecimiento se presenta con frecuencia en niños y jóvenes de distintas edades, se encuentra asociado con mayor riesgo a padecimientos crónicos no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares que tienen importantes repercusiones debido a que afectan a un número cada vez mayor de adultos, conduciéndolos a una muerte prematura de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002).

Según las estadísticas mundiales, el país con mayor índice de obesidad entre su población es Estados Unidos de América, con 65.7% de adultos con sobrepeso

Y 30.6% de obesos, seguido por México con 62.3% y 24.2% respectivamente. Comparado con otros países, México ocupa las cifras más altas de sobrepeso y obesidad (Huesca, 2006).

Por otro lado, se han conducido estudios sobre obesidad con diferentes grupos poblacionales y de trabajadores. Sin embargo, no se ha investigado al gremio de los trabajadores docentes que cubren la importante función social de formar integralmente a las nuevas generaciones.

De lo anterior existe un desconocimiento de la situación nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de los docentes quienes laboran de tiempo completo y realizan algunas de sus comidas dentro de los espacios laborales de la institución.

Esto propicia que los profesores no tengan una alimentación sana y equilibrada, lo que provoca sobrepeso y obesidad. Con base en la problemática anterior, el Cuerpo Académico de Inocuidad Alimentaria y nutrición propone un estudio diagnóstico y de intervención en la población de profesores de la Universidad Autónoma de Nayarit con el fin de identificar y analizar los hábitos alimentarios de los profesores de tiempo completo. Por otra parte, la universidad como protagonista del desarrollo de un país y de una región, tiene un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan una cultura saludable.

Además, las universidades pueden ser promotoras de la salud si se lo proponen; tienen el potencial para influir positivamente en la vida y condición de salud de sus miembros, protegiéndolos y promoviendo su bienestar y pueden liderar y apoyar procesos de cambio en la comunidad externa, a través de sus políticas y prácticas.

Muñoz y Cabieses (2008) señalaron que las universidades tienen un compromiso con el fomento de la salud, la adopción de estilo de vida saludable no depende sólo del compromiso personal sino de la destinación de recursos, el establecimiento de políticas saludables y la toma de decisiones estratégicas. Las instituciones educativas deben ser el marco para la implementación de estrategias de aprendizaje que permitan el mejoramiento de las conductas de autocuidado en la comunidad universitaria, y no solo desde el aspecto extracurricular, sino en toda la comunidad.

El objetivo de esta propuesta es promocionar la salud desde un proyecto educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de los profesores de la Universidad Autónoma de Nayarit mediante un sistema virtual con el fin de propiciar el cambio y mejorar su calidad de vida, y a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus entornos laborales y en la sociedad en general.

### **Necesidad a resolver**

Mejorar la nutrición y bienestar de los profesores de la Universidad de Nayarit para propiciar la resolución del problema de sobrepeso y obesidad en los docentes de la institución. Al propiciar la reducción del sobre peso y la obesidad, evidentemente mejorará la salud y calidad de vida en la comunidad universitaria; situación que se verá reflejada en las actividades laborales.

## **Motivación para atenderlo**

Después de realizar una revisión de la literatura, no se identificaron proyectos que promuevan la salud, desde la alimentación y nutrición y el bienestar integral entre la comunidad universitaria. Por lo tanto, los integrantes de la red, realizarán una investigación de tipo diagnóstica para identificar los factores que llevan a las comunidades universitarias a no lograr el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados, y por ende, a no lograr un bienestar integral saludable.

Los resultados obtenidos beneficiaran a corto, mediano y largo plazo a las comunidades universitarias de la UAN.

## **Beneficiarios**

A corto plazo, beneficiará a los profesores de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Nayarit campus Tepic; a mediano plazo a la comunidad universitaria, y a largo plazo a la población del estado de Nayarit.

## **Metodología**

El proyecto tendrá varias etapas en su desarrollo de investigación. En la primera parte del proyecto se reclutarán estudiantes y profesores que deseen incorporarse al mismo, mediante convocatorias en cada una de las Unidades Académicas.

Se pretende involucrar a 5 estudiantes de las áreas de la salud que encuesten a los profesores de las instituciones investigadas acerca de sus hábitos alimenticios.

Una vez conformado el equipo de trabajo se procederá a capacitar a los integrantes en las temáticas a desarrollar, así como en la metodología que se utilizará durante el proyecto, con el fin de que los estudiantes que apliquen la serie de encuestas a los profesores, lo hagan mediante el mismo procedimiento estándar y manejen algunos programas donde se vaciaran los datos obtenidos.

El paradigma que se utilizará será cuantitativo y el método que se aplicará será el descriptivo para manejar los datos agrupados sobre las variables que se analizarán del instrumento que se aplicará. Se generará la estadística básica, las frecuencias y valores porcentuales que reforzaran la descripción de lo ocurrido. Además, el enfoque cuantitativo se utilizará para presentar valores porcentuales de la información concentrada; para obtener esta información se manejará los instrumentos llamados recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo.

Para esta investigación el universo que se manejará serán los docentes de tiempo completo de la UAN que laboran en el campus Tepic. El método de muestreo utilizado en la investigación será el que define Kerlinger (2002) como muestreo propositivo, que es no probabilístico y “se caracteriza por el uso de juicios e intenciones deliberadas para obtener muestras representativas e incluir áreas o grupos que se presume son típicos en la muestra” (Kerlinger, 2002, p. 160).

El procedimiento de la investigación constará de seis fases: (a) el diagnóstico de la situación de los docentes con sobre peso y obesidad, (b) la fundamentación descrita en el planteamiento del problema y elaboración de un diseño instruccional para la formación de profesores en el bienestar integral, (c) la capacitación de los docentes para usar el curso en línea (diseño instruccional sobre salud integral, (d) la organización y procesamiento de información, (e) el análisis de datos y f) el registro de resultados.

La información obtenida a través en este proyecto servirá para la planificación de acciones tendientes a mejorar la situación encontrada entre los profesores de la institución.

Una de ellas es propiciar el cambio de los hábitos alimentarios y estilos de vida de profesores universitarios. Otra de las acciones es evaluar si existe algún grado de inseguridad alimentaria entre los profesores de la universidad.

Se analizarán los datos obtenidos de todas las encuestas aplicadas, con el uso de estadísticas según convenga a los datos.

Se diseñará un curso en línea sobre hábitos alimentarios y estilo de vida saludable en la plataforma del Sistema de Universidad Virtual de la Universidad de Guadalajara que podrá ser utilizado para la Universidad Autónoma de Nayarit y la Universidad de Guadalajara. Para lo cual se establecerá un convenio entre los siguientes Cuerpos Académicos participantes de ambas Instituciones de Educación Superior.

### **Cuerpos académicos participantes**

CA UAN-262 Inocuidad Alimentaria y Nutrición (Universidad de Nayarit)

CA UDG-CA-719 Gestión del Aprendizaje en Entornos Virtuales (UdG)

CA UDG-CA-721 Enseñanza de las Ciencias y las Artes en Ambientes Virtuales (UdG)

Cuerpos académicos externos a PROMEP, participantes:

Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) Occidente en Guadalajara, Jalisco

### **Participantes del CA-UAN-262**

Dra Lidia Susana Ibarra Sánchez  
 Dr. Segio Alvarado Casillas  
 Dr. Ramón Rodríguez Blanco  
 M. en Nut. Clínica Lidia Susana Viveros Ibarra  
 Estudiantes de Nutrición

### **Participantes del CA-UDG-719**

Dra Bertha Leticia González Becerra  
 Dr Manuel Pio Rosales Almendra  
 Dra. Adriana Margarita Pacheco Cortés

### **Participantes del CIESAS**

Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) Occidente en Guadalajara, Jalisco

Dr. Luis Gabriel Torres González  
 Dr. Gerardo Bernache Pérez

## **Cadena de valor**

Al finalizar la investigación diagnóstica se identificarán la relación que existe entre el comportamiento, las creencias, actitudes e intenciones de la población objeto de estudio y sus hábitos de alimentación. Los beneficios de esta investigación es realizar un programa de intervención que fomente la modificación y superación de las barreras que obstaculizan a cada individuo a lograr el bienestar integral.

Por otra parte, la universidad como protagonista del desarrollo de un país y de una región, tiene un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan una cultura saludable. Además, las universidades pueden ser promotoras de la salud si se lo proponen; tienen el potencial para influir positivamente en la vida y condición de salud de sus miembros, protegiéndolos y promoviendo su bienestar y pueden liderar y apoyar procesos de cambio en la comunidad externa, a través de sus políticas y prácticas.

## **Objetivo general**

Promocionar la salud desde un proyecto educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de los profesores de la Universidad Autónoma de Nayarit con el fin de propiciar el cambio y mejorar su calidad de vida, y a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus entornos laborales y en la sociedad en general.

## **Objetivos específicos**

- Establecer un diagnóstico de los profesores del campus Tepic de la UAN que presenten sobrepeso y obesidad y sobre sus hábitos alimentarios.
- Propiciar el cambio de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los profesores a través de concientización del problema mediante la implementación de un curso en línea de estilo de vida saludable para la comunidad universitaria.
- Evaluar si existe algún grado de inseguridad alimentaria entre los profesores de la UAN.

## **3.1 Conclusiones**

Una alimentación equilibrada es un elemento importante para el bienestar y la armonía, no sólo física, sino también mental y social.

Una buena alimentación no solamente contribuirá a mejorar la salud de estudiantes, académicos y funcionarios, sino también a potenciar sus rendimientos académicos y laborales.

Para que la promoción a la salud sea parte de la cultura universitaria, se requiere incorporar el concepto en la misión de la Universidad, ya que es un componente fundamental para la vida de sus académicos y personal de apoyo, así como en la formación del estudiante como persona y profesional.

Los docentes y funcionarios también requieren de herramientas que les facilite la adquisición de estilos de vida saludable. Por ello, una estrategia es el entorno virtual para brindar información y capacitación de una adecuada alimentación y estilo de vida saludable. Esto los beneficiará a sí mismos, a sus familias y los transformará en modelos positivos para los estudiantes.

Existen diversos temas relacionados con la salud integral de las personas que estudian o trabajan en la Universidad. Sin embargo, hay algunos que influyen reconocidamente sobre la sensación y bienestar y afectan la productividad laboral y académica.

### 3.2 Referencias

Anderson LH, Martinson BC, Crain AL, Pronk NP, Whitebird RR, O'connor PJ, Fine LJ. Healthcare charges associated with physical inactivity, overweight, and obesity. *Prev Chronic Dis* 2005; 2: A09. Epub 2005 Sep 15.

Carta Europea Contra la Obesidad. Conferencia Ministerial Europea de la Organización Mundial de la Salud contra la Obesidad. Estambul (Turquía), 15–17 de noviembre de 2006. Disponible en: (<http://www.euro.who.int/obesity>)

Colditz GA. Economic costs of obesity and inactivity. *Med&SciSportsExerc* 1999; 31: S663-S667

Kain J, Lera L, Rojas J, Uauy R. 2007. Obesidad en preescolares de la Región Metropolitana de Chile. *Rev Méd Chile*. 135: 63-70.

Muñoz M y Cabieses B. 2008. Universidades y promoción de la salud: ¿Cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública*. 24(2): 139-146.

Organización Mundial de la Salud, 2006.

Parvez H, Bisher K, Meguid EN, 2007. Obesity and Diabetes in the Developing World. A Growing Challenge. *New Engl J Med*. 356:213-215.

Quesenberry CP, Caan B, Jacobson A. Obesity, health services use, and healthcare costs among members of a health maintenance organization. *Arch Intern Med* 1998; 158: 466-472.

Rivera JA, Barquera S, Campirano F, Campos I, Safdie M, Tovar V. 2002. Epidemiological and nutritional transition in Mexico: rapid increase of non-communicable chronic diseases and obesity. *Public Health Nutrition* . 5(1A): 113-122.

Rodríguez-Ojea A, Jiménez S, Berdasco A, Esquivel M. 2002. The nutrition transition in Cuba in the nineties: an overview. *Public Health Nutrition*. 5(1A):129-133

Secretaría de Salud (México). Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad. *Rev Med IMSS*. 2000;38(5):397-403.

The European Charter on Counteracting Obesity. *Obesity Surgery* 2007; 17: 143-144.

THOMPSON D, WOLF AM. The medical-care cost burden of obesity. *Obes Rev* 2001; 2: 189-197.

THOMPSON D, BROWN JB, NICHOLS GA, ELMER PJ, OSTER G. Body mass index and future health-care costs: A retrospective cohort study. *Obes Res* 2001; 9: 210-8.

UK Government Office for Science. Tackling Obesity: Future Choices-Project report. UK Government's Foresight Programme. London: Government Office for Science; 2007. Disponible en: [www.foresight.gov.uk](http://www.foresight.gov.uk)

Wolf AM, Colditz GA. Current estimates of the economic cost of obesity in the United States. *Obes Res* 1998; 6: 97-106.

World Health Organization. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series; 916. Geneva: WHO; 2002.