

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DIPLOMADO EN RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Proyecto de Investigación

SOBREPESO Y OBESIDAD EN TRABAJADORES DE LA UACH

Elaborado por: Dra. Lluvia Goreti Orrantia Núñez
No. Empleado: 13696

NOVIEMBRE 2013

INDICE

	Pág.
Capítulo I	
Resumen	3
Antecedentes	4
Planteamiento del problema	5
Pregunta de Investigación	5
Justificación	6
Objetivos	7
Hipótesis científica	7
Marco Teórico	8
Estudios Relacionados	9
Definición de Términos	10
Capítulo II	
Metodología	11
Tipo de estudio	11
Diseño de estudio	12
Población, Muestra y Muestreo	12
Criterios de Inclusión y Exclusión	13
Referencias bibliográficas	15

Capítulo I

RESUMEN

Universidad Autónoma de Chihuahua
Diplomado en Responsabilidad Social Universitaria
Fecha: Noviembre 2013

Proyecto de Investigación: Sobrepeso y obesidad en trabajadores de la Universidad Autónoma de Chihuahua
Número de Páginas:

Área de Estudio: Trabajadores de la UACH

Propósito y Método de Estudio: El objetivo de estudio es determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad según género y edad en trabajadores que laboran en la Universidad Autónoma de Chihuahua.

La obesidad, es una enfermedad crónica y un factor de riesgo para desarrollar anormalidades metabólicas, hormonales, mecánicas y cardiovasculares; cuando el exceso de grasa se ha acumulado y mantenido por un tiempo, la tendencia es amantenerse e inclusive a incrementarse (Majem, et al., 2003, Vázquez, Sotelo & Celaya, 2003). Y por ende aumento en incapacidades laborales.

El diseño del estudio es epidemiológico en su modalidad de encuesta transversal dentro del mismo consultorio médico universitario., el muestreo es probabilístico estratificado con asignación proporcional al tamaño de los trabajadores.

ANTECEDENTES

Introducción

En nuestro país la obesidad ha alcanzado altos niveles; hoy en día se nos considera el país número uno en obesidad en general, aun por encima de estados unidos.

El propósito de este estudio es corroborar que la alta incidencia de malos hábitos alimenticios, así como una vida de sedentarismo, contribuye a un aumento del nivel de obesidad en la población adulta del país.

Mediante un estudio aplicado a la población trabajadora de la Universidad Autónoma de Chihuahua, comprobaremos cual es la incidencia de hábitos alimenticios inapropiados y sedentarismo.

Planteamiento del Problema

Como se mencionó anteriormente, la vida laboral resulta un parte aguas en la vida de los trabajadores, en aspectos tan diversos como las actividades cotidianas, la cantidad de tiempo libre con la que un trabajador contará, la cantidad de tiempo que pasa laborando, la cantidad de estrés a la que se somete, una reducción en su vida social, etc. Todo esto repercute en que, como consecuencia, la persona cambiara sus hábitos alimenticios y de actividad física, aunque así no lo quiera, es decir, la persona comerá en horarios no apropiados, pasara sentado la mayor parte de su tiempo con el objetivo de cumplir con sus deberes laborales.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los hábitos alimenticios y de actividad física de los trabajadores universitarios que causan obesidad?

Justificación

La obesidad amenaza cada vez más a la salud de un mayor número de personas, se ha convertido en un factor determinante en la aparición de numerosas enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión, eventos cerebro vasculares, enfermedades coronarias, dislipidemias y osteoarticulares entre otras; incrementando con ello la prevalencia y los índices de morbimortalidad de la población adulta. Sin embargo, este tampoco es solo un problema de la edad adulta, por el contrario, existen numerosos estudios que señalan que el problema de la obesidad inicia en edades tempranas de la vida, e incluso hay quienes aseguran que comienza antes de nacer.

Es por esta discusión acerca de el momento en que el problema aparece que es fundamental detectar puntos clave en el desarrollo de la condición.

Objetivos

Determinar en qué grado los hábitos alimenticios y de actividad física de los trabajadores favorece la aparición de la obesidad.

Hipótesis científica

Durante la vida laboral, los trabajadores muestran una menor calidad de hábitos alimenticios y de actividad física que los llevan a presentar obesidad.

Marco Teórico

Desde 1980, los índices de sobrepeso y obesidad se han triplicado en México, especialmente entre los adultos, lo que se refleja en las cifras actuales que señalan a 39.05% de la población con sobrepeso y 32.15% con obesidad, equivalente a 7 de cada 10 mexicanos entre 30 y 60 años.

De acuerdo a la OMS, México ocupa actualmente el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, después de los Estados Unidos, y el primer lugar en mujeres (alrededor de 34%)^[2]. Asimismo, de acuerdo a cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el país se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial (9%).

El país registra una cifra importante de obesidad infantil, como los más de 5.6 millones de niños entre los 5 y 11 años y los más de 6.3 millones de adolescentes, lo que significa que uno de cada cuatro niños es obeso.

En México, el costo total del sobrepeso y la obesidad se duplicó entre 2000 y 2008, pasando de \$35,429 millones de pesos a por lo menos \$67,345 millones de pesos. Se estima que dicho gasto aumentará a \$150,860 millones de pesos en el año 2017, equivalente a cinco veces el presupuesto de la UNAM para 2012 (\$32 mil millones de pesos) .

Por otra parte, la OMS menciona que 8 de cada 10 muertes en México son provocadas por ECNT; 13% del total fueron por diabetes y 13% por cánceres^[6]. Asimismo, la esperanza de vida de los niños con obesidad se puede reducir hasta en 7 años.

La diabetes es un factor importante a consideración, ya que México ocupa el décimo lugar a nivel mundial por esta enfermedad y se estima que para 2030 ocupe el séptimo, así como por ser la principal causa de muerte en el país; cada dos horas fallecen 5 personas a causa de complicaciones relacionadas con este padecimiento. De la misma manera, la diabetes afecta a cerca de 8 millones de personas y cada hora se diagnostican 38 nuevos casos.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012), 58.6% de los jóvenes entre 10 y 14 años no realizan ningún tipo de actividad física, mientras que en los adolescentes entre 15 y 18 años esta cifra es de sólo 27.7%. Esto quiere decir que 2 de cada 5 jóvenes es activo entre los 10 y 14 años, cifra que aumenta considerablemente entre los 15 y 18 años a 7 de cada 10.

Estudios Relacionados

Muy interesante proyecto de científicos españoles PRONAF -Programas de Nutrición y Actividad Física para el Tratamiento de la Obesidad-. Su objetivo es descubrir protocolos de entrenamiento más eficaces combinados con tipos de dietas, y en función de las particulares “variaciones genéticas” posibles entre los sujetos (el término utilizado es polimorfismo genético*), y otros factores como riesgos cardiovasculares, composición corporal y el gasto energético diario, para combatir la obesidad y el sobrepeso. Un aspecto crucial del proyecto es establecer pautas de ejercicio y nutricionales para que se puedan aplicar directamente a programas de reducción de peso en los propios gimnasios, un objetivo muy acertado. Es necesaria una referencia sólida para que los programas que se prescriban no sean tan variopintos y desajustados como por lo general lo suelen ser. Estaremos más cerca de comprender qué aspectos del entrenamiento y la dieta son más relevantes a la hora de luchar contra la obesidad y el sobrepeso. Nuevas evidencias, nuevas herramientas.

**Aproximadamente el 99.9% de la secuencia del ADN de dos individuos diferentes es la misma. Una proporción significativa de las diferencias encontradas en los individuos, es decir, sus diferencias fenotípicas y/o susceptibilidades a ciertas enfermedades, radica en el 0.1% de variación; a este tipo de variaciones genéticas se les conoce como polimorfismos genéticos, los cuales representan diferentes formas en las secuencias de ADN. (Checa CMA Polimorfismos genéticos: Importancia y aplicaciones Rev Inst Nal Enf Resp Mex 2007; 20 (3): 213-221).*

Definición de términos:

Sobrepeso: es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura.

Obesidad: es un trastorno crónico, definido como una acumulación excesiva de grasa corporal.

IMC: es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, se obtiene mediante la formula: $\text{kg}/(\text{m}^2)$

Habitos alimenticios: se refiere al régimen de ingesta de alimentos que sigue una persona en su vida diaria (comer a cierta hora, comer cierto tipo de alimentos, comer cierta cantidad de alimentos, etc.)

Actividad física: se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía.

Capítulo II

Metodología

Se aplicará una encuesta a 200 trabajadores de la Universidad Autónoma de Chihuahua donde se les cuestionará acerca de su peso y su estatura (obteniendo de este modo el IMC) y continuará preguntando acerca de factores que ayuden a definir sus hábitos alimenticios y de actividad física, lo cual habrá de arrojar una correlación positiva entre la prevalencia de sobrepeso/obesidad y la presencia de hábitos alimenticios inapropiados y la ausencia de actividad física, comprobando de este modo nuestra hipótesis.

Recursos humanos e infraestructura requeridos.

Para solventar logísticamente esta cobertura, y que sea lo más completa y eficiente posible, se creará un área destinada únicamente al desarrollo y control de la misma. El ámbito será suficiente para contener las entrevistas y las tareas administrativas propias, con el equipamiento informático y mobiliario necesario.

Esta área estará a cargo de un Médico, responsable de valorar las indicaciones de los equipos multidisciplinarios prestadores del proyecto, ser el nexo entre los equipos de tratamiento y el paciente, manejar casos problema para dar la contención necesaria al afiliado y responder inquietudes, dudas y reclamos. Un nutriólogo quien dará el seguimiento proporcionando el plan alimenticio.

Tipo de estudio

La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo ya que estaremos basando los resultados en el porcentaje de incidencia de hábitos alimenticios y de actividad física poco sanos con la presencia de sobrepeso u obesidad.

El nivel de alcance de la investigación será descriptivo, pues buscaremos definir en qué grado y de qué forma (directa o inversa) se relacionan nuestras variables (sobrepeso u obesidad- hábitos alimenticios y de actividad física).

Diseño de estudio

El diseño de nuestro estudio es no experimental (observacional) pues se estudiarán las variables y se tomarán las muestras, pero no se hará una intervención para modificar los hábitos o la situación de los sujetos

La recolección de los datos es de naturaleza prolectiva; se obtendrá la información directamente de los sujetos que son el objetivo de nuestra investigación.

La aproximación de nuestro estudio es de origen prospectivo; intentamos describir el modo en que las variables cambian en un sentido de tiempo progresivo (del presente hacia el futuro)

Límites de tiempo y espacio

El estudio se realizara en el consultorio médico universitario, durante el periodo enero- junio 2014

Población, Muestra y Muestreo

Estimando que la Universidad Autónoma de Chihuahua posee una cantidad de 4000 trabajadores de contrato, que representan la población total, la muestra que toma lugar dentro del constructo de nuestra investigación es de aproximadamente 200 personas.

Criterios de Inclusión:

- Trabajadores de la Universidad Autónoma de Chihuahua por contrato Hombres y mujeres.
- Edades entre 20-70 años.

Criterios de Exclusión:

- Personas que no sean trabajadores
- Personas que excedan la edad especificada.
- Personas que se nieguen a contestar la encuesta o dejen sin contestar reactivos de importancia crucial.

Criterios de Eliminación:

- Personas que no presenten ningún rasgo de sobrepeso u obesidad.

Variables de estudio

Las principales variables a evaluar serán: el índice de masa corporal (IMC) de las personas que respondan a la encuesta (el cual se obtendrá de la información que nos proporcionen acerca de su estatura y peso), y la presencia de hábitos alimenticios y de actividad física adversos que los individuos expresen tener en su vida diaria.

Variable Demográficas	Tipo	Definición o concepto	Escala de medición	Estadística
Edad	independiente	Edad cronológica actual	Mínimo 20 años Máximo 70 años	Porcentaje (%)
Sexo	Independiente	Característica	1. Femenino	Frecuencia

		distintiva entre los seres humanos hombre y mujer	2. Masculino	(f) Porcentaje (%)
Ocupación	Independiente	Actividad a que se dedica el mayor tiempo	1.trabajadores.	(f) (%)

Referencias bibliográfica

Anales de la Facultad de Medicina ISSN 1025-5583 *versión impresa*, An. Fac. med. v.68 n.2 Lima abr./jun. 2007.

E:\Anales de la Facultad de Medicina - BSíndrome metabólico en adolescentes con sobrepeso y obesidad-B.mht

Boletín médico del Hospital Infantil de México. Versión impresa ISSN. 1665-1146 Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. v.63 n.3 México may./jun. 2006.

E:\Boletín médico del Hospital Infantil de México - Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos.mht

Revista Cubana de Salud Pública *versión On-line* ISSN 0864-3466 Rev Cubana Salud Pública v.32 n.3 Ciudad de La Habana jul.-sep. 2006.

E:\Revista Cubana de Salud Pública - Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.mht

Dr. Rafael Violante Ortiz Medico endocrinólogo del HGRZ No. 6 IMSS, Cd. Madero(2007). Taller de obesidad. Tampico, Tamps. México. Editora, Ifa Celtics.