**HACIA LA PROPUESTA DE UNIVERSIDAD PROMOTORA DE LA SALUD EN LA UNLaM: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS PRELIMINARES DE UN PROYECTO DE ANALISIS DE HABITOS SALUDABLES[[1]](#footnote-1)**

**Autores**

Karen Klein, Rodrigo Clacheo, Alicia Fernández, Graciela Areces, María Andrea Dakessian, Silvia Pukas, Marina Damato, Celeste Colombo, Claudio Sanchez y Verónica Minassian. Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de La Matanza

[rodrigo.clacheo@gmail](mailto:rodrigo.clacheo@gmail) y [karenklein82@gmail.com](mailto:karenklein82@gmail.com)

**Descriptores:**

Universidad promotora de la salud, alimentación, promoción de la salud

**RESUMEN**

El sobrepeso (SP) y la obesidad (OB) son un problema de salud pública en Argentina. Esto se debe a multiplicidad de determinantes y conlleva significativos problemas para la población y gastos para el sistema de salud.

Existe un interés creciente de algunas Universidades Nacionales de implementar acciones y dispositivos institucionales para mejorar la salud de la comunidad educativa de manera integral, implementando la estrategia de promoción de la salud.

La UNLaM cuenta con principios y componentes ya instalados que harán posible la implementación del proyecto de Universidades Promotoras de Salud. Esta investigación se enmarca dentro de esta propuesta.

En esta oportunidad, se presentarán algunos resultados preliminares de la investigación iniciada en marzo 2013 por un grupo de docentes de diferentes carreras del Departamento de Ciencias de la Salud.

El objetivo general de la investigación es conocer las prácticas de alimentación y hábitos de vida de los estudiantes y docentes de la UNLaM, y analizar en términos institucionales la situación de la promoción de la salud y alimentación saludable.

El estudio es descriptivo exploratorio y combina técnicas cuantitativas y cualitativas: encuestas a estudiantes y docentes, entrevistas a funcionarios y registros etnográficos.

Los resultados preliminares muestran que existe una alta prevalencia de SP y/o OB, que alcanza a cerca del 30% de los encuestados. Más del 60% consume alimentos poco saludables, pero más económicos y prácticos. Solamente 18% consume fruta como postre y solo 30% consume frutas y hortalizas diariamente En cuanto a la actividad física, cerca del 30% se encuentra inactivo y solo el 50% realiza alguna actividad física más de 2 veces a la semana.

**El problema de investigación**

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un importante problema de salud pública en los últimos años en América Latina. Las modificaciones en la dieta y en los patrones de actividad física, influenciados por la globalización, el modelo hegemónico de mercado, y las pautas culturales predominantes, entre otros, influyen en la selección de alimentos y comidas, la administración del tiempo libre, y la realización de actividad física sostenida. Esto ha generado un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que tienen un gran impacto a nivel poblacional. Argentina no ha escapado a esta realidad ya que de la última Encuesta Nacional de Salud (2005) surge que cerca del 15% de la población adulta padece obesidad. (1 y 2)

El proceso de transición nutricional, que ha llevado al aumento de la prevalencia de OB y la disminución de las malnutrición por déficit se explica desde la perspectiva del consumo de dietas de mayor densidad energética, ricas en grasas e hidratos de carbono, y pobres en fibra alimentaria. (3)

Las instituciones educativas no quedaron exentas de esta problemática global, ya que la oferta de alimentos y espacios saludables es limitada.

La estrategia de promoción de la salud, junto con la incipiente propuesta de Universidades Promotoras de la Salud se disponen a establecer diferentes estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas, analizando los contextos, promoviendo habilidades personas y políticas saludables.

Existen incipientes actividades, tanto de Universidades Nacionales como del Ministerio de Salud de la Nación que comenzaron a atender esta problemática (Ministerio de Salud de la Nación, 2012).

En esta línea, desde el Departamento de Ciencias de la Salud de la UNLaM se plantea la necesidad es iniciar un proceso de constitución como una Universidad promotora de la salud, planteado en términos institucionales, la necesidad de propiciar acciones concretas referidas a alimentación saludable y promoción de la salud, concebidas en el marco de una política de salud institucional y dirigidas a toda la comunidad universitaria. (4)

El trabajo presentado en esta oportunidad muestra los resultados intermedios de un trabajo iniciado en 2013 y que finaliza en marzo de 2015, donde se desarrollan un conjunto de dimensiones.

**Descripción del proyecto**

El proyecto es una investigación en curso (CyTMA2), iniciada en marzo de 2013, de carácter descriptivo y exploratorio, que combina técnicas cuantitativas y cualitativas: encuestas a docentes y estudiantes, entrevistas a actores claves de la universidad, registros etnográficos y observación de los espacios dentro de la UNLaM donde se ofrecen alimentos y actividad física.

El **objetivo general** es conocer las prácticas de alimentación y hábitos de vida de los estudiantes y docentes de la UNLaM, y analizar en términos institucionales la situación de la promoción de la salud y alimentación saludable.

Se enmarca en la propuesta de Universidades Promotoras de la Salud pensada desde el Departamento de Ciencias de la Salud.

Los **objetivos específicos** son:

1. Caracterizar la oferta institucional de alimentos y comidas dentro de la UNLaM.

2. Indagar en cuanto a los hábitos alimentarios y conductas de cuidado personales y promoción de la salud de los estudiantes

3. Analizar el contexto y la oferta de la UNLaM en cuanto a la promoción de la salud (entornos saludables y políticas de bienestar estudiantil).

**Aportes  alcanzados (resultados preliminares)**

En cuanto a la **observación de los espacios abiertos y cerrados donde se realiza actividad física y otras actividades de promoción de la salud**, la UNLaM cuenta con una Coordinación General de Deportes que tiene como objetivo brindar a la comunidad universitaria y no universitaria de La Matanza una opción profesional y comprometida para la práctica deportiva, tanto en su faz recreativa como en la federada.

La **UNLaM cuenta con diferentes espacios donde se ofrecen alimentos**: comedor universitario, bares y kioscos. El lugar más masivo es el comedor universitario, que dispone de espacio para albergar alrededor de 300 estudiantes y 60 docentes cómodamente sentados.

Dicho comedor ofrece varios menús para las diferentes comidas del día, que a su vez incluye opciones de menú económico. Cuenta también con un sector de cafetería, de kiosco y de heladeras con bebidas, además de un microondas para calentar la comida. No se tiene aún un análisis minucioso en términos nutricionales de las comidas ofrecidas y su composición nutricional, ya que este aspecto se analizará en una segunda etapa.

Por otro lado, existen diferentes kioscos y bufetes que ofrecen fundamentalmente bebidas, gaseosas, jugos, agua, golosinas, sándwiches y facturas.

Vale decir que tanto en el comedor como en los kioscos, la oferta de alimentos saludables es escasa, y este será un elemento de análisis a considerar en las futuras intervenciones.

Por otra parte, hasta el momento se encuestaron 213 personas, 171 estudiantes (80,3%) y 42 docentes (19,7%) con una proporción mujer: hombre de 2:1[[2]](#footnote-2). El 70% de los encuestados tenía entre 20 y 30 años.

Respecto a la **percepción del peso corporal,** el62,5% lo consideró normal, 31% alto y 6,5%, bajo. Este aspecto tuvo en principio una similitud con peso corporal declarado, donde se observó que el 50% tenía un peso adecuado y 33%, algún grado de sobrepeso u obesidad.

En cuanto a la **alimentación en la UNLaM**, el 75% de los entrevistados consumen alimentos en la UNLaM y los compran allí. La amplia mayoría (73%) compra los alimentos que consume, 15% los compra fuera de la UNLaM y 11% los trae de su casa. 74% consume los alimentos en el comedor, kiosco u bufet de la UNLaM y 15% en otros espacios dentro de la Universidad. Alrededor del 50% de los encuestados se toma siempre o a veces al menos 30 minutos para consumir los alimentos.

Los alimentos más elegidos cuando se realizan comidas dentro de los espacios que las ofrecen en la UNLaM son el grupo de los alimentos que pueden ser consumidos de paso, sin necesidad de sentarse, como los alfajores, barritas de cereal, jugos y yogures, luego los sándwiches, hamburguesas y panchos, seguido de las carnes (con ensaladas, verduras u arroz), luego las ensaladas y posteriormente las pastas, tartas/empanas y pizza.

Estos alimentos son en general menos saludables pero más económicos y prácticos, más adecuados a los ritmos y estilos de vida de la población universitaria. El 45% no consume postre, y de los que si lo hacen, solo 19% consume frutas.

Al indagar el **consumo habitual de alimentos,** cerca del 31% consume hortalizas entre 4/5 veces por semana y 28%, entre 6/7 veces por semana. Respecto a las frutas, solamente 28% las consume a diario.

Existen diferentes factores asociados al no consumo de frutas y/o verduras en la UNLaM y en el hogar, siendo el más recurrente “No acostumbro a comerlas”.

En cuanto al hábito de realización de las cuatro comidas básicas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), solamente el 55% de los encuestas suele realizarlas. Y del total que no realiza las cuatro comidas, solamente el 34% desayuna.

Respecto a la realización de **actividad física[[3]](#footnote-3)**, se indagó en cuanto a las actividades de la vida diaria/cotidiana y al ejercicio físico (6).

Las actividades de la vida cotidiana que más frecuentemente han sido referidas, que se relacionan además con cierto nivel de actividad diferente al sedentarismo, fundamentalmente fueron: trasladarse caminando o en bicicleta a los lugares que necesita ir, realizar las tareas de limpieza de su hogar, hacer las compras caminando o en bicicleta e intentar subir y bajar escaleras evitando el uso de ascensores.

Un hecho relevado fue tambien la frecuencia de realización de ejerciciofísico: solo el 50% de los encuestados realiza ejercicio físico más de dos veces a la semana. Solamente cerca del 20% cumple con la recomendación de la OMS, que establece la recomendación en personas de entre 18 y 64 años de la realización de al menos 150 minutos semanales (30 minutos, 5 días a la semana) de actividad física aeróbica de intensidad.

Por último, se indagó acerca de la utilización del tiempo libre y entretenimientos cuando no se trabaja o estudia. La mayoría refiere encontrarse con amigos y pasar tiempo con la familia, luego mirar televisión y la utilización de internet y/o videojuegos y posteriormente, ir al cine, teatro, recitales, partidos de futbol, básquet u otros.

Finalmente, vale la pena destacar que en el período comprendido entre agosto y febrero de 2014, el equipo se encuentra finalizando el trabajo de campo pendiente e iniciando el análisis final de los resultados, además de seguir pensando nuevas cuestiones para investigar en el próximo período.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Ferrante D., Virgolini M. (2007). “Encuesta nacional de factores de riesgo 2005: resultados principales. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en la Argentina”. En: Rev. Argent. Cardiol. v.75 n.1. Buenos Aires.
2. Ministerio de Salud de la Nación. (2005). “1º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo” [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en <http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/encuesta_factores_riesgo_2005.pdf>
3. OMS, Serie de Informes Técnicos 916. (2003) DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en <http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf>
4. Ministerio de Salud de la Nación. (2012). Dirección de Promoción de la Salud y control de ECNT. Subsecretaría de Prevención y Control de Riesgos [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/doc/universidades_saludables.pdf>
5. Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf>
6. Ministerio de Salud de la Nación. (2013) Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. Plan Nacional Argentina Saludable. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en <http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf>
7. Ministerio de Salud de la Nación. (2009). 2º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Consulta: 8 de junio de 2014. Disponible en <http://www.bvs.org.ar/pdf/enfr2009.pdf>

1. La presentación forma parte del proyecto “Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables” (CyTMA2 C2 SAL 001) [↑](#footnote-ref-1)
2. En esta ponencia se presentaran resultados vinculados a los estudiantes únicamente. [↑](#footnote-ref-2)
3. Concepto que incluye a cualquier movimiento corporal que resulte en un gasto energético mayor, en comparación al reposo y que puede desglosarse en **ocupaciones de la vida cotidiana**, o actividad conformada por las tareas de autocuidado, trabajo y juego/ocio y **ejercicio físico**, o actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con una duración de al menos 30´ por vez. [↑](#footnote-ref-3)