

**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2015\_\_ / 2016\_\_

TRABAJO FIN DE GRADO  
**PROGRAMA DE FORMACIÓN VIRTUAL  
PARA LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD  
DIRIGIDO AL SECTOR DOCENTE**

**VIRTUAL TRAINING PROGRAMME  
FOR OVERWEIGHT AND OBESITY PREVENTION  
IN THE EDUCATIONAL SECTOR**

**Autor/a:** Esmeralda Cardeñosa Torres

Director. José Ángel Ayensa Vázquez

## **ÍNDICE**

|                |    |
|----------------|----|
| Resumen        | 3  |
| Introducción   | 5  |
| Objetivos      | 8  |
| Metodología    | 8  |
| Desarrollo     | 9  |
| -Diagnóstico   | 9  |
| -Planificación | 9  |
| -Ejecución     | 14 |
| -Evaluación    | 14 |
| Conclusiones   | 14 |
| Bibliografía   | 15 |
| Anexo I        | 20 |
| Anexo II       | 22 |
| Anexo III      | 23 |
| Anexo IV       | 24 |
| Anexo V        | 25 |
| Anexo VI       | 26 |

## **RESUMEN**

**Introducción:** La obesidad es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles. Ante la tendencia al aumento de la misma a escala mundial, y en consonancia con los objetivos de la O.M.S , es una tarea necesaria proporcionar programas de formación para la prevención de esta enfermedad en los diferentes grupos poblaciones y sectores de la sociedad. La función de educación para la salud desde la enfermería tiene un importante papel en este cometido.

**Objetivos:** Elaborar un programa de formación destinado hacia el profesorado que aumente su conocimientos sobre la obesidad y fomente hábitos de vida más saludables. Favorecer la transmisión de la información al medio escolar.

**Metodología:** A partir de una revisión bibliográfica detallada y de la consulta en unidades de salud laboral de personal docente , se elabora un plan formativo sobre la prevención del sobrepeso y la obesidad.

**Desarrollo:** El programa se estructura en dos sesiones presenciales y cuatro módulos formativos en plataforma virtual. En base a un diagnóstico inicial, se profundiza con participación de expertos en la materia en cada uno de los factores de riesgo que pueden tener influencia en el desarrollo de la obesidad.

**Conclusiones:** La elaboración de un programa formativo ha aumentado el conocimiento de los docentes sobre la obesidad y les ha proporcionado habilidades en estilos de vida más saludables. La modalidad online ha facilitado la asistencia y participación al curso en este colectivo.

**Palabras clave:** "sobrepeso y obesidad", "enfermería ", "promoción hábitos saludables"

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Obesity is an important risk factor for the non-communicable diseases. Taking into account the trend of its growth around the world and following the objectives of the WHO it is necessary to provide training programs to prevent this disease from spreading among different groups, populations and other sectors of society. Using nursing care as a source of health education plays an important role in this mission.

**Objectives:** To draw up a training program aimed at the teaching staff in order to raise their awareness of obesity issues, as well as to promote healthy lifestyles. To facilitate the transmission of information in schools.

**Methodology:** After making the detailed bibliographic revision and consulting the teaching staff in the occupational health units, a training plan on prevention of overweight and obesity is elaborated.

**Development:** The program is divided into two classroom sessions and four training modules on a virtual platform. After making the initial diagnosis, the issue is being looked into more thoroughly with the help of the experts in every risk factor that can have an influence on the development of obesity.

**Conclusions:** Elaboration of the training program has raised teachers' awareness of obesity and has provided them with skills for a healthier lifestyle. The online mode has made the general attendance and participation in the course possible.

**Keywords:** "overweight and obesity", "nursing care", "promotion of healthy lifestyles".

## 1. Introducción

Desde hace más de una década, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado en el que declaró una "epidemia global de obesidad". Este comunicado se basó en informes provenientes de diferentes grupos poblacionales en los que se observó una tendencia en el aumento de las tasas de obesidad.<sup>(1)</sup>

En este mismo comunicado, la OMS definió el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador 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 calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como: las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción, la diabetes o los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante ), y algunos cánceres (colón, endometrio...).<sup>(2, 3)</sup>

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.

El sobrepeso y la obesidad no son solamente consecuencia de una gran disponibilidad de alimentos sino más bien son el resultado de un ambiente obesogénico propiciado por la urbanización favorecido por el decremento en la actividad física y el aumento en la disponibilidad de alimentos de alta densidad energética.<sup>(4)</sup> Sin embargo, este ambiente obesogénico afecta de manera diferente a las personas, pues mientras algunas son capaces de mantener un balance energético, otras caen en el desequilibrio metabólico que lleva a la obesidad; esta diferencia puede atribuirse a la variación genética entre los individuos.<sup>(5)</sup>

De acuerdo con el reporte más reciente de la OMS,<sup>(6)</sup> actualmente existen en el mundo más de un billón de adultos con sobrepeso, y al menos 300 millones de ellos son obesos. La distribución del sobrepeso y la obesidad es desigual, pues las prevalencias van desde menos de 5% en países como China y algunos de África, hasta 75% en las Islas del Pacífico Sur. En algunos de los países latinoamericanos como México, las tasas de obesidad son intermedias (18.6% en hombres y 28.1% en mujeres), pero cercanas a las de países desarrollados como EUA (31% en hombres y 33.2% en mujeres) e Inglaterra (22.3% en hombres y 23% en mujeres).

A pesar de las diferencias en la distribución geográfica de la obesidad, resulta evidente que la prevalencia de la misma ha mostrado un incremento casi constante en el mundo. En EUA, las encuestas nacionales de salud y nutrición (NHANES) de 1976 hasta 2002 exponen tal incremento,<sup>(7)</sup> y algo similar ocurrió en Europa<sup>(8)</sup> Asia y América Latina<sup>(9)</sup>

En España en base a los datos aportados por la Encuesta Nacional de la Salud 2011-2012, la obesidad ha aumentado casi un 10 % en los últimos 25 años.<sup>(10)</sup> Los principales resultados destacan el continuo aumento de la obesidad, que afecta ya al 17 % de la población adulta (18 % de los hombres y 16 % de las mujeres). Mientras hace 25 años el 7,4 % de la población de 18 años o más tenía un índice de masa corporal igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> (límite para considerar obesidad), en 2012 este porcentaje supera el 17 %. Es más, si tenemos en cuenta también el sobrepeso el porcentaje de adultos afectados alcanza el 53,7 %.

Aunque la obesidad es más frecuente a mayor edad –excepto en mayores de 74 años–, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil llega al 27,8%. Es decir, uno de cada 10 niños tiene obesidad y dos sobrepeso, datos que son similares para ambos sexos. Por grupos de edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en el grupo de edad comprendida entre los 45 y los 75 años.

En cuanto al ejercicio físico, cuatro de cada 10 personas (41,3%) se declara sedentaria (no realiza actividad física alguna en su tiempo libre), uno de cada tres hombres (35,9%) y casi una de cada dos mujeres (46,6%). El 61,4% de la población (uno y más años) consume fruta a diario y el 45,8%, verduras a diario. El consumo diario de estos alimentos desciende desde los primeros años de vida hasta el grupo de 15 a 24 años, y después vuelve a aumentar hasta el grupo de 75 y más años, volviendo a descender. El 12,5% de la población consume refrescos con azúcar a diario. El 2,1% declara que consume comida rápida diariamente.

En comparación con otros países europeos, de acuerdo con los datos del Ministerio de Sanidad y Política Social <sup>(11)</sup>, España ocupa una posición intermedia en la prevalencia de la obesidad por habitante de los países de la Unión Europea, sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo superada por Grecia, Italia y Malta lo que evidencia un problema grave de cara a un futuro no muy lejano.

La distribución geográfica de la obesidad por regiones y comunidades autónomas en España aumenta en dirección norte-sur, con prevalencias altas en la región noroeste y sur-sureste. <sup>(12)</sup>

Las zonas de mayor prevalencia de la obesidad por CCAA, entre 2001-2012 se encuentra en: Ceuta, Extremadura, Andalucía y Castilla La Mancha seguida de Murcia. Las de prevalencias más bajas: Navarra, La Rioja. Llama la atención que Cantabria es la única CCAA cuya tendencia a la obesidad va decreciendo. Las zonas rurales presentan mayores prevalencias de obesidad en hombres, mientras que las mujeres en el área urbana.

En cuanto a la población laboral y según el estudio "Alta prevalencia de obesidad en una población laboral en España", más del 50% de la población laboral en activo de nuestro país presenta sobrepeso u obesidad. <sup>(13)</sup>

La evolución de la obesidad es pues una preocupación creciente de las autoridades sanitarias nacionales e internacionales. Expresión de esta preocupación son los importantes documentos elaborados por organismos nacionales e internacionales en años recientes. Mencionemos La Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS (aprobada por Resolución de su Asamblea WHA57.17)<sup>(14)</sup> la Carta Europea contra la Obesidad<sup>(15)</sup>, el Libro Blanco de la Unión Europea<sup>(16)</sup>; el reciente informe de FORESIGHT UK (2007), las propuestas realizadas a través de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), el documento base de la Estrategia NAOS española<sup>(17)</sup> ó los programas desarrollados desde la Universidad- GENUUD-.

Desde que en 1986 la Carta de Ottawa<sup>(18)</sup> reconociera la importancia de crear entornos promotores de salud, hasta el momento numerosos proyectos se han desarrollado e implementado en escuelas, ciudades y centros de trabajo.

En España, la Ley General de Salud Pública señala que las autoridades sanitarias, de forma coordinada con la autoridad laboral, contribuirán a la promoción de la salud en el lugar de trabajo, a través del fomento y desarrollo de entornos y hábitos de vida saludables. <sup>(19)</sup>

El Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores 2008-017 elaborado por la Organización Mundial de la Salud, incluye entre sus principales objetivos, proteger y promover la salud en el lugar de trabajo, insistiendo en la necesidad de promover la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles, fomentando en la población laboral una dieta sana y la actividad física. <sup>(20)</sup>

En consonancia con las directrices de la Organización Mundial de la Salud, el proyecto que aquí se presenta establece desde la Enfermería, un programa formativo para la prevención del sobrepeso y la obesidad enfocado hacia el profesorado y centros docentes.

## **2. Objetivos**

### General:

- Elaborar un programa de formación sobre la prevención del sobrepeso y la obesidad con el fomento de estilos de vida saludables.

### Específicos:

- Actualizar los conocimientos acerca del concepto de la obesidad y del sobrepeso.
- Sensibilizar a los profesores ante la problemática existente.
- Proporcionar estrategias para fomentar hábitos de vida más saludables en profesores y entornos escolares.
- Favorecer la participación al curso con la modalidad online.

## **3. Metodología**

Se desarrolla un programa de salud de formación hacia el profesorado de colegios públicos e institutos sobre la prevención del sobrepeso y de la obesidad.

La búsqueda se centra en conocer la situación actual respecto a la obesidad así como en las actuaciones realizadas para su prevención. Para ello se utilizan diversas bases de datos que se exponen en la siguiente tabla.

Se han consultado artículos tanto en español como en inglés limitando la búsqueda a los resultados encontrados en los últimos diez años, para asegurar un grado óptimo de evidencia científica en los datos obtenidos para el trabajo, dando preferencia a los artículos relacionados con la enfermería. Las fuentes bibliográficas utilizadas anteriores al año 2005, han sido seleccionadas por considerarse relevantes para el estudio.

Las palabras clave utilizadas son: "prevención obesidad" , "factores de obesidad", "nutrición y salud ", "intervención de la enfermería ante la obesidad", "ejercicio físico y salud", "hábitos de vida saludables" " intervención cognitivo- conductual ante la obesidad ".

| Bases de datos          | Artículos leídos | Artículos utilizados | Palabras clave                                       |
|-------------------------|------------------|----------------------|--|
| <b>CUIDEN</b>           | 4                | 1                    | "prevención obesidad"                                |
|                         | 3                | 1                    | "factores de obesidad"                               |
| <b>PUBMED</b>           | 3                | 1                    | "nutrición y salud"                                  |
|                         | 2                | 1                    | "intervención de la enfermería ante la obesidad"     |
| <b>SCIENCEDIRECT</b>    | 9                | 5                    | "ejercicio físico y salud"                           |
| <b>DIALNET</b>          | 12               | 5                    | "hábitos de vida saludables"                         |
| <b>GOOGLE ACADÉMICO</b> | 12               | 3                    | "intervención cognitivo-conductual ante la obesidad" |

Para conocer la situación actual en España y en otros colectivos de trabajadores se han consultado estudios realizados a través de las unidades de salud laboral de diferentes comunidades y también se han consultado páginas Web en entidades acreditadas en la materia.

El plan se ha estructurado en diferentes módulos atendiendo a la información suministrada a través de las principales guías de práctica clínica publicadas para la prevención y el tratamiento de la obesidad así como programas publicados que han servido de base para obtener evidencia empírica sobre los tratamientos para estos trastornos <sup>(21)</sup>

#### 4. Desarrollo

##### 4.1 DIAGNOSTICO

Para realizar el diagnóstico se ha realizado la consulta e identificación de factores de riesgo a través de las unidades de salud laboral<sup>(22)</sup> de personal docente, cuyo personal sanitario tiene acceso a bases de reconocimientos médicos y en las que también se realizan entrevistas y encuestas de salud en los trabajadores.<sup>(23)</sup>

Las necesidades detectadas, en cuanto a valores de IMC  $> 25 \text{ kg/m}^2$  y hábitos de vida poco saludables, justifica el desarrollo de un programa sobre la prevención de sobrepeso y la obesidad en este colectivo.

##### 4.2 PLANIFICACIÓN

**Objetivos:** Generales y Específicos

Generales:

-Crear un programa de formación y sensibilización sobre la prevención de la obesidad y del sobrepeso y el fomento en hábitos saludables.

### Específicos:

- Informar sobre los conceptos básicos de la obesidad.
- Educar en hábitos y entornos de vida saludables.
- Incrementar la participación con la modalidad virtual.

### **Población**

Profesorado de colegios públicos e institutos, se priorizarán perfiles relacionados con la enseñanza en temas de salud (*Ej.: Prof. educac. física*), de nutrición o de gestión en el centro para dar mayor difusión de los contenidos en el entorno escolar.

### **Recursos humanos y materiales:**

#### ***Recursos humanos***

- El Equipo será multidisciplinar, en la elaboración y tutorización del programa participarán los siguientes profesionales:
  - Un enfermero/a (sesiones presenciales, módulos 1º y 3º)
  - Un nutricionista (módulo 2º)
  - un/a psicólogo/a. (módulo 4º)

#### ***Recursos materiales***

Recursos fungibles: Tríptico divulgativo **ANEXO I**, fotocopias...

Recursos inventariables: Ordenador con conexión a Internet.

Recursos espaciales e infraestructuras:

Plataforma virtual para el aprendizaje. -*ej. plataforma Moodle-*

Centros físicos de formación al profesorado para sesiones presenciales.

Recursos económicos: Coste asumido por Departamento.

### **Estrategias**

El curso se desarrolla en modalidad virtual y con formación *e-learning* para facilitar la interacción entre los alumnos y profesor-alumno, con cuatro módulos formativos y dos sesiones presenciales al inicio y finalización del curso de dos horas de duración.

Para la conexión con la plataforma sólo se necesita ordenador con conexión a Internet. La conexión estará abierta desde las 9h de la mañana a las 23h en el periodo de un mes.

Los docentes deberán inscribirse seleccionando el curso en la página web de formación, en la que también existirá un tríptico informativo para su difusión.

Existirá un límite de 25 plazas, se puede repetir en función de la demanda. Una vez realizada la admisión, al alumno se le proporcionaran unas claves de entrada en la plataforma.

**Metodología:** Las herramientas para la comunicación así como los instrumentos para el aprendizaje empleados son muy variados: correo, foros, chats, conexión virtual profesor-alumno, videos tutoriales, documentos de lectura, enlaces a páginas de interés...

## **Actividades**

### **1ª Sesión-presencial-**

**Horario:** Lunes 12 a 14h

**Objetivos:** Identificar necesidades y motivar al grupo.

- Presentación.
- Evaluación diagnóstica para detectar conocimientos sobre el tema y hábitos de vida<sup>(23)</sup>

### **1º Módulo -plataforma- : "Conceptos básicos"**

#### **Objetivos:**

- Aumentar el conocimiento sobre la obesidad y los factores asociados.
- Concienciar a los participantes sobre la importancia de la prevención.

#### **Contenidos:**

##### Unidad didáctica 1:

- Definición del concepto de obesidad según la OMS así como de las consecuencias para la salud.
- Tipos de obesidad y epidemiología. La obesidad infantil y en edad adulta

##### Unidad didáctica 2:

- La obesidad como una enfermedad multifactorial.
- Factores de riesgo en la sociedad actual.

##### Unidad didáctica 3:

- Programas y tendencias actuales en el tratamiento para la obesidad.<sup>(24)</sup>
- Estudio Aladino.<sup>(25)</sup>
- Estrategia NAOS.<sup>(26)</sup>
- Pirámide de hábitos saludables. NAOS. **ANEXO II**

#### **Evaluación:**

Cuestionario en formato V/F.  
Participación en Foros. Tema de discusión en foro:  
"Factores de riesgo en la sociedad actual"

### **2ª Módulo -plataforma- : "Alimentación saludable"**

#### **Objetivos:**

- Formación de los docentes en las bases de una buena nutrición
- Promocionar estilos de alimentación saludable

#### **Contenidos:**

##### Unidad didáctica 1:

-Grupos básicos de alimentos. Tipos de dietas. Malos hábitos en la alimentación. <sup>(27)</sup>

-Ventajas de la dieta Mediterránea.

Pirámide de alimentación 2015. **ANEXOIII**

Unidad didáctica 2:

-La dieta en función de las diferentes etapas del desarrollo.

-Rueda de alimentos y alimentos antioxidantes. *SEDCA* **ANEXO IV**

Unidad didáctica 3:

-Cómo realizar una programación alimentaria saludable.

-Consejos prácticos.

**Evaluación:**

Ejercicio práctico: Elaboración de una hoja de registro alimentario semanal en base a una dieta saludable.

### **3º Módulo : "Ejercicio físico y salud"**

**Objetivos:**

1-Formar en los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud

2-Fomentar el incremento en la actividad física habitual

**Contenidos:**

Unidad didáctica 1:

-Ejercicio físico y salud. Beneficios físicos y emocionales

Unidad didáctica 2:

-El sedentarismo en la sociedad actual y en el entorno educativo, las consecuencias para la salud. Estudios realizados <sup>(28)</sup>

Unidad didáctica 3:

-Enlaces de interés. Recomendaciones OMS en función de grupos edad.

**ANEXO V**

**Evaluación:**

Ejercicio práctico: Elaboración de una hoja de registro semanal de ejercicio físico en base a los conocimientos adquiridos.

Tema de discusión en foros: Sedentarismo, entorno educativo y sociedad actual.

### **4º Módulo : "Mejora de la condición psicológica"**

**Objetivos:**

-Aprender a gestionar la ansiedad y estados emocionales negativos.

Unidad didáctica 1:

-Ansiedad y estrés, su relación con la obesidad. <sup>(29)</sup>

-Las emociones. Cómo gestionarlas.

Unidad didáctica 2:

-Técnicas de control: respiración, relajación muscular, reestructuración

cognitiva, ensayo en imaginación.

Unidad didáctica 3:

Mindfulness, su aplicación al contexto escolar.

**Evaluación:**

Ejercicio: Video con caso práctico. Identificar situaciones de ansiedad.  
Debate y discusión en foro con propuesta de soluciones.

**2ª Sesión-Presencial: " Puesta en práctica".**

**Objetivos:**

- Aplicación global de lo aprendido durante las sesiones.
- Propuesta de hábitos saludables para incluir en *blog*.

**Técnica didáctica :**

Actividad 1:

En grupos se trabajará:

G. 1: Hábitos saludables en alimentación con aplicación al entorno escolar.

G. 2: Hábitos saludables de ejercicio físico.

G. 3: Técnicas de control de estrés y ansiedad.

En cada grupo existirá un portavoz o coordinador.

Las propuestas de los grupos servirán para elaborar un blog de "hábitos saludables" de utilidad práctica en centros escolares.

Actividad 2 :

-Tiempo para cumplimentar las encuestas de evaluación final del programa.

-Despedida y clausura del curso.

**Horario:** Viernes 12 a 14h

**Cronograma:**

|                              | Lunes<br>9-12h | 1º<br>semana | 2º<br>semana | 3º<br>semana | 4º<br>semana | Viern<br>9-12h | Ponente       |
|------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Sesión<br/>Presencial</b> |                |              |              |              |              |                | Enfermero/a   |
| <b>1º Módulo</b>             |                |              |              |              |              |                | Enfermero/a   |
| <b>2º Módulo</b>             |                |              |              |              |              |                | Nutricionista |
| <b>3º Módulo</b>             |                |              |              |              |              |                | Enfermero/a   |
| <b>4º Módulo</b>             |                |              |              |              |              |                | Psicólogo/a   |
| <b>Sesión<br/>Presencial</b> |                |              |              |              |              |                | Enfermero/a   |

### 4.3 EJECUCIÓN.

Se ejecutará al inicio del curso escolar, se acreditará con una carga lectiva de 30 horas.

### 4.4 EVALUACIÓN

Evaluación diagnóstica al inicio del programa, continua al final de cada módulo, de contenidos adquiridos y de evaluación del curso en última sesión. **ANEXO VI**

Para la evaluación también se tendrá en cuenta la participación de los alumnos en los foros.

## 5. CONCLUSIONES

La elaboración de un programa de formación para la prevención del sobrepeso y la obesidad redundará en la ampliación de los conocimientos que poseen los profesionales docentes sobre el tema así como en la práctica de estilos de vida más saludables.

Con la impartición de las sesiones del programa se han actualizado los conocimientos en los docentes sobre la obesidad aumentando la sensibilización de todo el colectivo ante la problemática existente, proporcionando herramientas, técnicas y habilidades adecuadas para el afrontamiento de estilos de vida más saludables.

La modalidad online del programa ha favorecido la participación y asistencia en el profesorado, permitiendo conciliar su trabajo docente con el aprendizaje realizado. La formación en plataforma virtual ha permitido una retroalimentación y un intercambio activo de información entre los alumnos y profesores-alumnos.

Como aportación del programa a la prevención de la obesidad podemos destacar la orientación del mismo hacia el sector docente, haciéndolo extensivo con ello a la población estudiantil que educan y al entorno educativo donde desarrollan su actividad, con lo que en línea con los objetivos de la O.M.S no sólo formamos al profesional sino que fomentamos también "entornos saludables y promotores de salud"<sup>(18)</sup>

## BIBLIOGRAFÍA

1. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 2014. [Consultado el 07 de Marzo de 2016]

Disponible en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

2. Sorensen TI. The hanging lifestyle in the world. Body weight and what else? Diabetes Care. 2010; 23: B1-4. [Consultado el 07 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3841946/>

3. Ceschi M, Gutzwiller F, Moch H, Eichholzer M, Probst -Hensch NM. Epidemiology and pathophysiology of obesity as a cause of cancer. Swiss Med Wkly. 2007; 137: 50-6. [Consultado el 07 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2981556/>

4. Popkin BM, Gordon-Larsen P. The nutrition transition: worldwide obesity dynamics and their determinants. Int J ObesRelatMetabDisord. 2004; 28: S2-9. [Consultado el 07 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://www.nature.com/ijo/journal/v28/n3s/full/0802804a.html>

5. Maes HH, Neale MC, Eaves LJ. Genetic and environmental factors in relative body weight and human adiposity. BehavGenet. 2012; 27: 325-51. [Consultado el 14 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3444791/>

6. Organización Mundial de la Salud. WHO. 2015. [Consultado el 14 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://www.who.int/topics/obesity/es/>

7. Ogden CL, Carroli MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. JAMA.2006; 295: 1549-55. [Consultado el 14 de Marzo de 2016]

Disponible:

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=202627>

8. World Health Organization Europe. The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response. En: Branca F, Lobstein T, editores. Denmark: WHO; 2015. [Consultado el 18 de Marzo de 2016]

Disponible:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600003)

9. World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Geneva: WorldHealthOrganization; 2000. [Consultado el 18 de Marzo de 2016]

Disponible:

[http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_894/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/)

10. Encuesta Nacional de Salud. Instituto Nacional de Estadística.2011-2012. [Consultado el 30 de Marzo de 2016]

Disponible:

<https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>

11. Regidor E., Gutierrez-Fisac J.L. Alfaro M. Indicadores de Salud 2012. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social, 2012. [Consultado el 30 de Marzo de 2016]

Disponible en:

<http://www.msps.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/indicadoresSalud.htm>

12. Gutiérrez-Fisac JL, Royo Bordonada MA, RodríguezArtalejo F. Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad. En: Informe SESPAS 2015[Consultado el 30 de Marzo de 2016]

Disponible en:

<https://es.scribd.com/doc/297808385/Epidemiologia-de-La-Obesidad-en-Espa-a-Mat-Docente-2015>

13. Prevalencia de obesidad en España: Estudio SEEDO 2015 *MedClin* 2003;120:608-12. [Consultado el 30 de Marzo de 2016]

Disponible en:

<http://www.seedo.es/index.php/que-hacemos/documentacion-de-consenso>

14. OMS. Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud, Ginebra: OMS; 2004. [Consultado el 30 de Marzo de 2016]

Disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

15. OMS. Carta Europea contra la Obesidad. Ministerial Conference on Counteracting Obesity. Istanbul, Turkey on .2006; 15-7 [Consultado el 5 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://www.aytobadajoz.es/files/archivos/fmd/2008\\_09/carta\\_europea\\_contra\\_la\\_obesidad.pdf](http://www.aytobadajoz.es/files/archivos/fmd/2008_09/carta_europea_contra_la_obesidad.pdf)

16. Comisión Europea. Libro Blanco sobre la Obesidad. Bruselas: Comisión Europea; 2007. [Consultado el 5 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://ec.europa.eu/white-papers/index\\_es.htm](http://ec.europa.eu/white-papers/index_es.htm)

17. Verger P, Combes JB, Kovess-Masfety V, Choquet M, Guagliardo V, Rouillon F et al. Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry PsychiatrEpidemiol* 2009; 44: 643-50. [Consultado el 5 de Abril de 2016]

Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19096741>

18. Ottawa charter for health promotion. *Can J Public Health* 2012; 77: 425-30. [Consultado el 5 de Abril de 2016]

Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3444791/>

19. Ley General de Salud Pública. Ley 33/2011. Boletín Oficial del Estado nº240/2011(5 de octubre de 2011) [Consultado el 12 de Abril de 2016]

20. Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial 60ª Asamblea Mundial de la Salud. 2007. [Consultado el 12 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://www.who.int/occupational\\_health/WHO\\_health\\_assembly\\_sp\\_web.pdf](http://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_sp_web.pdf)

21. Moreno B, Jiménez AI, Zugasti A, Bretón I. Tratamiento integral de la obesidad. En: Miján de la Torre A, editor. Nutrición y metabolismo en los trastornos de la conducta alimentaria. Barcelona: Glosa;2004. p. 331-46. [Consultado el 20 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112009000600005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000600005)

22. Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención. Boletín Oficial del Estado nº158/2011 (04 de julio de 2011) [Consultado el 20 de Abril de 2016]

23. Método progresivo de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas (STEPS) WHO STEPS Instrument.

[Consultado el 20 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://www.who.int/chp/steps/instrument/STEPS\\_Instrument\\_V3.1.doc?ua=1](http://www.who.int/chp/steps/instrument/STEPS_Instrument_V3.1.doc?ua=1)

24. Joint Programme Initiative A Healthy Diet for a Healthy Life. The vision for 2030. [Consultado el 20 de Abril de 2016]

Disponible en:

<https://www.healthydietforhealthylife.eu/> 2010.

25. (ALADINO study: Vigilance study on growth, feeding, physical activity, pediatric development, and obesity in Spain in 2011). Spanish Agency on Food Safety and Nutrition. Minister of Health, Social Services and Equity. Madrid,2013. [Consultado el 27 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio\\_ALADINO.pdf](http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf)

26. Ministerio de Sanidad. Estrategia NAOS 2015. Programas y buenas prácticas. [Consultado el 27 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/agencia/seccion/sobre\\_aecosan.shtml](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/agencia/seccion/sobre_aecosan.shtml)

27. Cuadrado C. Dietas mágicas y productos milagro (Magic diets and miracle products). In: Varela G, Silvestre D. (eds.). *Obesidad en el siglo XXI: ¿Qué se puede y se debe hacer?* Madrid: Instituto Tomás Pascual Sanz. 2009, pp. 121-8. [Consultado el 27 de Abril de 2016]

Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001100001&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001100001&script=sci_arttext)

28. Maher CA, Mire E, Harrington DM, Staiano AE, Katzmarzyk PT. The independent and combined associations of physical activity and sedentary behavior with obesity in adults: NHANES 2003-06. *Obesity* 2013 Mar 20. doi 10.1002/oby.20430. [Consultado el 29 de Abril de 2016]

Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23512825>

29. Ball, K., & Crawford, D. (2006). An investigation of psychological, social and environmental correlates of obesity and weight gain in young women. *International Journal of Obesity*, 30(8), 1240-9. [Consultado el 29 de Abril de 2016]

Disponible en:

<http://www.nature.com/ijo/journal/v30/n8/full/0803267a.html>

## ANEXO I : TRIPTICO INFORMATIVO

### DATOS DEL CURSO

**OBJETIVO:** Sensibilizar al profesorado, sobre la problemática de la Obesidad y el Sobrepeso en la sociedad actual y en el entorno escolar y la importancia de promocionar hábitos de vida más saludables.

**DIRIGIDO A:** Profesorado de Colegios Públicos e Institutos de Enseñanza Secundaria.

**Perfiles de admisión:** Todo el profesorado, con preferencia hacia Profesorado Educación Física y Nutrición y Equipos Directivos.

Número de participantes: Máximo 25

**MODALIDAD:** Entorno Virtual con dos clases presenciales al inicio y finalización del curso.

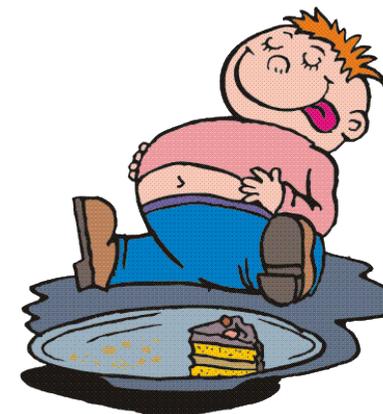
### **CONTENIDOS:**

- Presentación del curso
- Módulo 1: Conceptos Básicos: La obesidad y el sobrepeso uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI.
- Módulo 2: Alimentación Saludable
- Módulo 3: Ejercicio Físico y Salud
- Módulo 4: Mejora de la condición psicológica.
- Sesión presencial: Elaboración del "Blog saludable".

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". **OMS**



### **FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO**



**DIRIGIDO A:**  
PROFESORADO EN COLEGIOS PÚBLICOS E  
INSTITUTOS EDUCACIÓN SECUNDARIA



## **ALIMENTACIÓN**

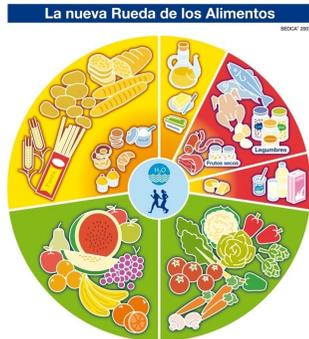
Una alimentación saludable debe ser completa, variada, suficiente y adecuada y adaptada a las necesidades del sujeto en cada momento y edad.

Debemos realizar cinco comidas diarias, con una separación temporal de 3-4 h entre ellas, intentando mantener el horario de las mismas.

El almuerzo y la merienda es conveniente que se basen en mini bocadillos y piezas de fruta. Evitar frituras y salsas, fomentar cocinar a la plancha. Reducir la sal y las grasas.

Comer al menos de tres a cinco piezas de fruta o verdura al día.

Beber al menos dos litros de agua al día, reduciendo la ingesta de bebidas bicarbonatadas y azucaradas.



## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física nos aporta un importante número de beneficios, ya no solo en el plano físico, sino también en el psicológico y social.

Debemos realizar actividad física todos los días. A lo largo de la semana debemos sumar, al menos, 150 minutos de actividad física moderada.

Debemos elegir actividades que nos agraden, resulten gratificantes y fáciles de poder llevar a cabo teniendo en cuenta nuestras circunstancias.

Debemos aprovechar los momentos que nos ofrece la rutina diaria para hacer actividad física (ir andando al trabajo, subir escaleras, etc.), reduciendo el ocio pasivo. El planificar con antelación las actividades, y realizarlas con compañeros, amigos o la familia nos ayudará a mantener la práctica.



## **MEJORA PSICOLÓGICA**

La mejora de la condición psicológica, así como el apoyo social nos ayudan a saber gestionar situaciones de estrés y ansiedad, controlar la sobreingesta y favorece nuestra disposición hacia el ejercicio y la práctica de hábitos saludables en nuestra actividad diaria.



Enlace: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/es/http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/es/>

## ANEXO II: PIRÁMIDE NAOS

### Pirámide Naos

#### Alimentación:

##### Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

##### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

##### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



##### Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

#### Actividad física:

##### Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

##### Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

##### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

**estrategia naos**  
¡come sano y muévete!



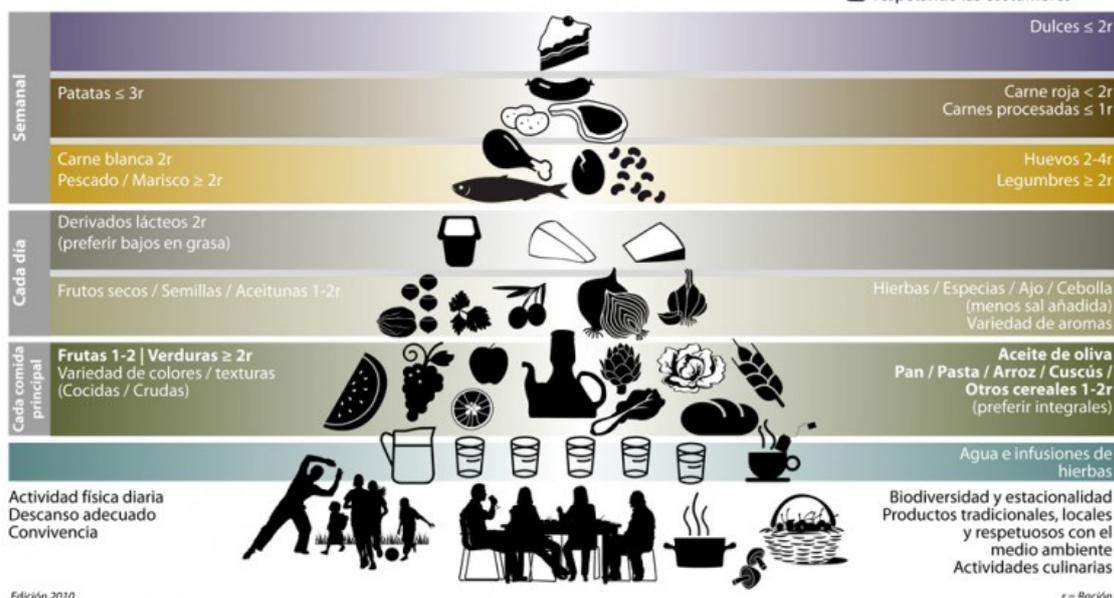
Disponible en:

[https://www.google.es/?gws\\_rd=ssl#q=piramide+naos+2015](https://www.google.es/?gws_rd=ssl#q=piramide+naos+2015)

## ANEXO III PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN 2015. DIETA MEDITERRÁNEA

**Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual**  
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales  
Vino con moderación y respetando las costumbres

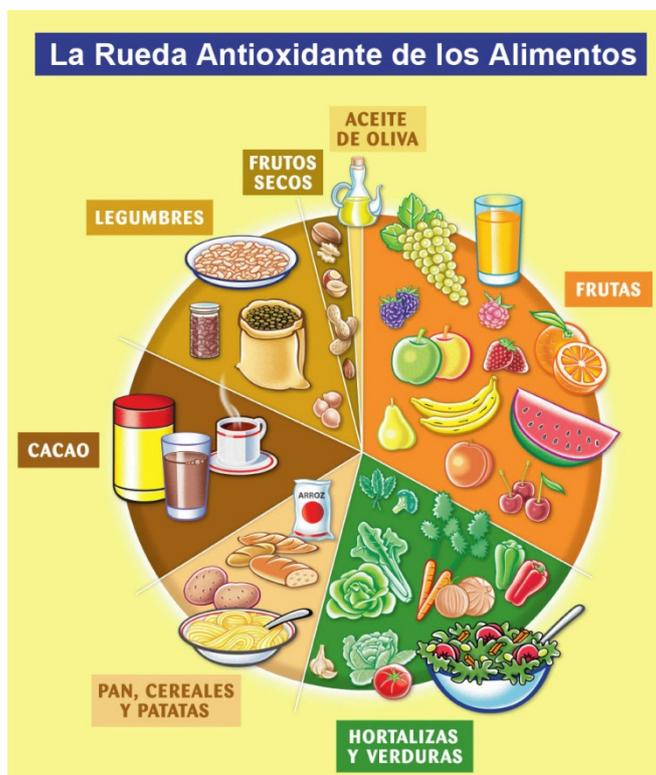
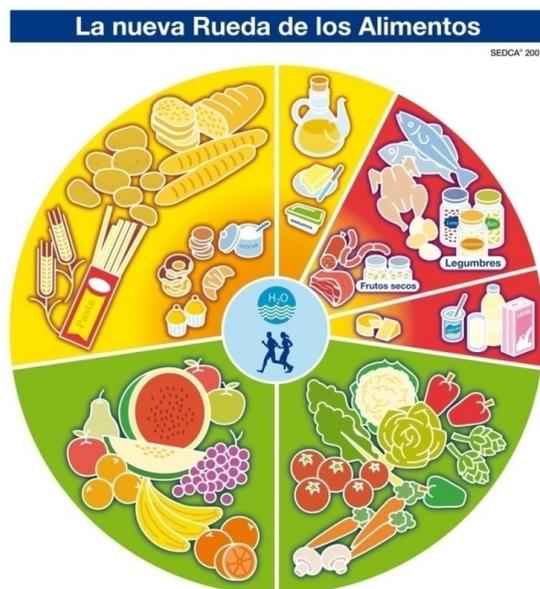


© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción.



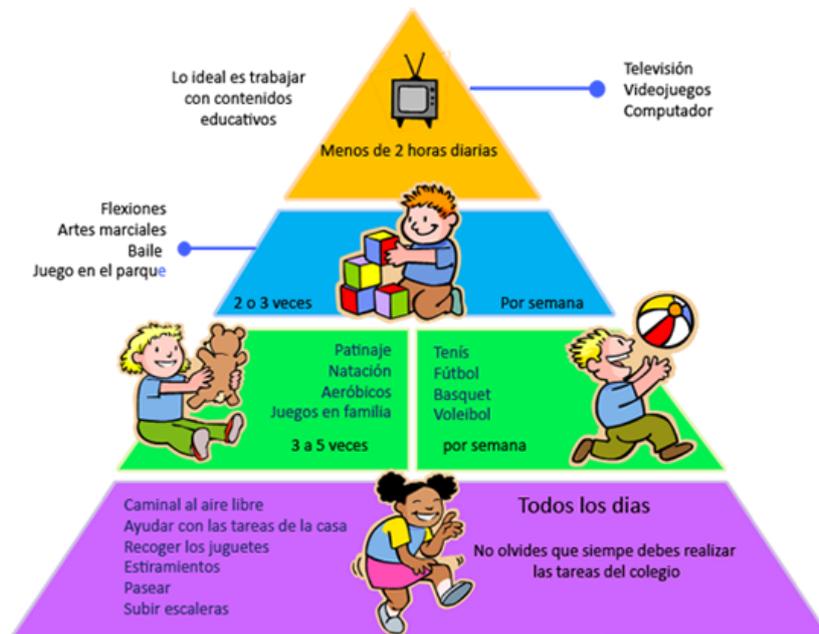
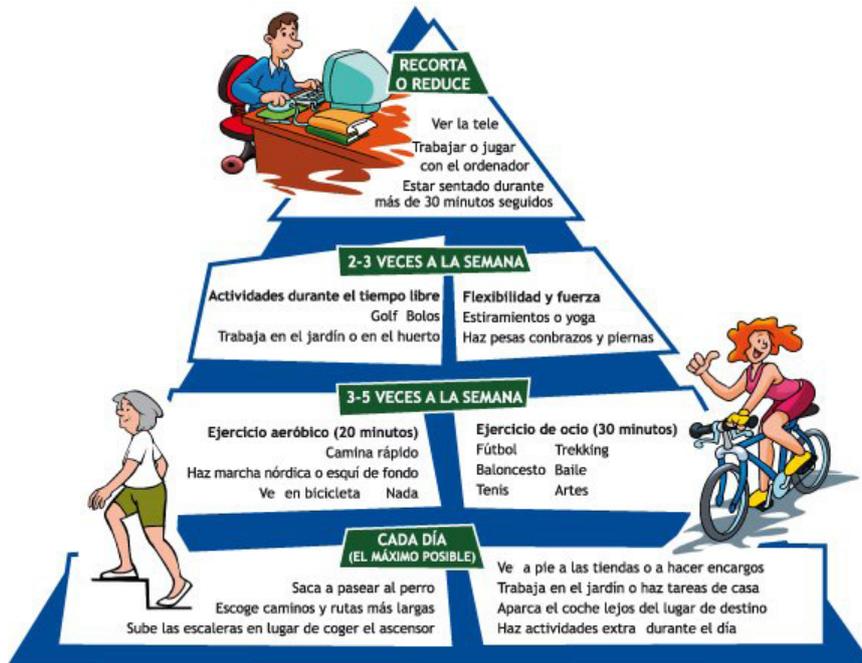
**Disponible en:** [www.nutricion-dietas.com/tag/dieta-mediterranea-y-salud](http://www.nutricion-dietas.com/tag/dieta-mediterranea-y-salud)

## ANEXO IV. RUEDA DE ALIMENTOS. SEDCA



[http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/rueda\\_alimentos.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm)

## ANEXO V: Recomendaciones Ejercicio en grupos de edad. OMS 2016



[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

## ANEXO VI

### ENCUESTA DE EVALUACIÓN DE CURSOS REALIZADOS:

*Este cuestionario pretende recoger la opinión del alumnado sobre las distintas sesiones que han conformado este curso, con el fin de poderlo mejorar en un futuro.*

#### **DENOMINACIÓN DEL CURSO:**

#### 1.- Opina sobre el desarrollo del curso:

|  | EXCELENTE             | MUY BUENO             | BUENO                 | INDIFERENTE           | MALO                  |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| La organización del curso ha sido        | <input type="radio"/> |
| El nivel de los contenidos ha sido       | <input type="radio"/> |
| La utilidad de los contenidos aprendidos | <input type="radio"/> |
| La utilización de casos prácticos        | <input type="radio"/> |
| La utilización de medios audiovisuales   | <input type="radio"/> |
| La utilización de dinámicas de grupo     | <input type="radio"/> |
| La modalidad del curso                   | <input type="radio"/> |
| La interacción con alumnos y profesores  | <input type="radio"/> |
| La duración del curso ha sido            | <input type="radio"/> |
| El horario realizado ha sido             | <input type="radio"/> |
| El material entregado ha sido            | <input type="radio"/> |
| En general, el curso te ha parecido      | <input type="radio"/> |

Expresa con una frase lo que comentarías a un compañero o compañera que vaya a realizar este curso:

Califica el curso con una nota de 0 a 10 puntos:

2.- Opina sobre el profesorado (puedes opinar individualmente, indicando el nombre de cada uno y su valoración):

Nombre del profesor 1:

|                                      | EXCELENTE             | MUY BUENO             | BUENO                 | INDIFERENTE           | MALO                  |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ha utilizado explicaciones teóricas  | <input type="radio"/> |
| Ha realizado prácticas               | <input type="radio"/> |
| Ha fomentado el trabajo en equipo    | <input type="radio"/> |
| Tiene buena capacitación técnica     | <input type="radio"/> |
| Ha propiciado buena comunicación     | <input type="radio"/> |
| Ha sabido motivar al grupo           | <input type="radio"/> |
| Ha cumplido los objetivos propuestos | <input type="radio"/> |

**Nombre del profesor 2:**

|                                      | EXCELENTE             | MUY BUENO             | BUENO                 | INDIFERENTE           | MALO                  |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ha utilizado explicaciones teóricas  | <input type="radio"/> |
| Ha realizado prácticas               | <input type="radio"/> |
| Ha fomentado el trabajo en equipo    | <input type="radio"/> |
| Tiene buena capacitación técnica     | <input type="radio"/> |
| Ha propiciado buena comunicación     | <input type="radio"/> |
| Ha sabido motivar al grupo           | <input type="radio"/> |
| Ha cumplido los objetivos propuestos | <input type="radio"/> |

**Nombre del profesor 3:**

|                                      | EXCELENTE             | MUY BUENO             | BUENO                 | INDIFERENTE           | MALO                  |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ha utilizado explicaciones teóricas  | <input type="radio"/> |
| Ha realizado prácticas               | <input type="radio"/> |
| Ha fomentado el trabajo en equipo    | <input type="radio"/> |
| Tiene buena capacitación técnica     | <input type="radio"/> |
| Ha propiciado buena comunicación     | <input type="radio"/> |
| Ha sabido motivar al grupo           | <input type="radio"/> |
| Ha cumplido los objetivos propuestos | <input type="radio"/> |

**Si lo deseas, puedes explicar aquí tu valoración acerca del profesorado, con carácter general:**

**3.- Opina sobre tu participación en este curso:**

|  | EXCELENTE             | MUY BUENA             | BUENA                 | INDIFERENTE           | MALA                  |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mi motivación ha sido                      | <input type="radio"/> |
| Mi participación ha sido                   | <input type="radio"/> |
| La asimilación de contenidos               | <input type="radio"/> |
| La aplicación en mi puesto de trabajo será | <input type="radio"/> |

**Con lo aprendido en el curso, lo que quiero hacer ahora en mi puesto de trabajo es:**

**Finalmente, si has echado algo de menos o quieres proponer algo, coméntalo:**

*Gracias por tu colaboración. Es de gran utilidad para mejorar la organización de nuestros cursos de formación.*

[http://www.agenciadecalidadsanitaria/formacionsalud/export/sites/default/galerias/aportesDocumentos/pildora/Cuestionario\\_satisfaccion\\_alumnado\\_e\\_Valua.](http://www.agenciadecalidadsanitaria/formacionsalud/export/sites/default/galerias/aportesDocumentos/pildora/Cuestionario_satisfaccion_alumnado_e_Valua.)