Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA CON LA OBESIDAD EN ALUMNOS DE MÉDICO CIRUJANO DE LA UNIVERSIDAD INDESAG 2024-2025

LIFESTYLE AND ITS INFLUENCE ON OBESITY AMONG MEDICAL STUDENTS AT INDESAG UNIVERSITY 2024–2025

Jesús Edgardo Cruz Suárez
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Ulises Lara Gonzalez
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Pedro Zadkiel Ortega Leyte
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Jesus Alejandro Lopez Cisneros
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Lourdes Soto Velázquez
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18846

Estilo de Vida y su Influencia con la Obesidad en Alumnos de Médico Cirujano de la Universidad INDESAG 2024-2025

Jesús Edgardo Cruz Suárez[1]
Jesus.cruzs103@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-0711-4585
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Ulises Lara Gonzalez
Ulara1010@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-7145-603X
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Pedro Zadkiel Ortega Leyte
pedrozadkielortegaleyte@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-2174-4383
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Jesus Alejandro Lopez Cisneros
alex.04.01jesus@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-0341-2451
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Lourdes Soto Velázquez
lusotovela@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5843-1686
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida de los estudiantes guarda una correlación significativa con el desarrollo de obesidad, por ello la importancia de identificar cuales son los factores que tienen mayor influencia en la vida de los estudiantes. Objetivo: Analizar la correlación del estilo de vida de los estudiantes de Medicina de la Universidad INDESAG con el riesgo de desarrollar obesidad. Materiales y métodos: El tipo de estudio representa un enfoque de carácter mixto, con un diseño de tipo descriptivo la temporalidad del estudio fue de carácter transversal y de correlación, la muestra que se utilizo fue de 101 estudiantes superando el número necesario de acuerdo con formula estadística. Como instrumento de recolección se creo un cuestionario con 13 reactivos el cual fue evaluado por medio de tres expertos. Resultados: El estudio mostro que la frecuencia y calidad tanto de la alimentación como la actividad física son las variables que influyen más para el desarrollo de obesidad, sin embargo, la calidad del sueño mostro gran relevancia tanto en personas que tienen un descanso menor y mayor de 8 horas. Por medio de la prueba de Spearman encontramos una correlación perfecta entre el índice de masa corporal (IMC) y la frecuencia con saltarse comidas (p=1), IMC y la frecuencia de actividad física por semana (p=1) y el IMC y la calidad de sueño, dormir más de 8 horas (0.8). Conclusión**:** El estilo de vida de los estudiantes demostró tener una correlación muy fuerte para el desarrollo de obesidad llegando a mostrar una influencia perfecta en algunas variables, si bien el nivel académico representa una carga pesada en los estudiantes llevar un mejor control es importante para prevenir complicaciones de salud debidas a un mal control de peso.

Palabras clave: obesidad, estudiantes, IMC, alimentación, ejercicio

[1] Autor principal.
Correspondencia: Jesus.cruzs103@gmail.com

Lifestyle and Its Influence on Obesity Among Medical Students at INDESAG University, 2024–2025

ABSTRACT

Introduction**:** The lifestyle of students shows a significant correlation with the development of obesity, which is why it is important to identify the factors that have the greatest influence on students' lives. Objective**:** To analyze the correlation between the lifestyle of medical students at the INDESAG Universitzy and the risk of developing obesity. Materials and Methods**:** This study employed a mixed-methods approach with a descriptive, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 101 students, exceeding the number required according to statistical formulas. A 13-item questionnaire was created as the data collection instrument and was evaluated by three experts. Results**:** The study showed that both the frequency and quality of diet and physical activity were the variables with the greatest influence on the development of obesity. However, sleep quality also showed considerable relevance among individuals sleeping both less and more than 8 hours. Using the Spearman test, a perfect correlation was found between body mass index (BMI) and the frequency of skipping meals (p=1), BMI and the frequency of physical activity per week (p=1), and BMI and sleep quality, sleeping more than 8 hours (p=0.8). Conclusion**:** Students' lifestyle demonstrated a very strong correlation with the development of obesity, even showing a perfect influence in some variables. Although the academic workload represents a significant burden for students, maintaining better control is essential to prevent health complications due to poor weight management.

Keywords**:** obesity, students, BMI, nutrition, exercise

Artículo recibido 11 junio 2025
Aceptado para publicación: 30 junio 2025

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el tema del estilo de vida y su influencia con la obesidad en estudiantes de la carrera de Médico Cirujano en la Universidad INDESAG durante el periodo 2024–2025. La obesidad es una condición crónica, creciente a nivel global desde hace ya muchos años de carácter multifactorial y se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal. Entre sus principales causas se encuentran los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, el estrés, y otros factores psicosociales. En la población universitaria, estos elementos se combinan con la carga académica, la falta de tiempo y el acceso limitado a alimentos saludables, generando un entorno propicio para el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Esta investigación se realiza porque la obesidad es un problema de salud multifactorial que ha cobrado especial relevancia en la población universitaria debido a los cambios en el estilo de vida que conlleva esta etapa. En el caso de los estudiantes de medicina, se observa una contradicción entre el conocimiento que adquieren sobre salud y nutrición, y sus propios hábitos personales. A pesar de estar formándose como profesionales de la salud, muchos de ellos llevan una vida sedentaria, con dietas inadecuadas y altos niveles de estrés académico, lo que los predispone al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Esta investigación se realiza con la finalidad de entender estos factores y generar evidencia sobre la correlación entre el estilo de vida y el riesgo de obesidad en este grupo específico.

El objetivo de esta investigación es identificar y correlacionar los factores relacionados con el estilo de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad INDESAG que influyen en el desarrollo de obesidad. A partir de los resultados obtenidos, se buscó generar conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables, no solo para el bienestar personal, sino también para fortalecer el rol del estudiante de medicina como modelo de salud ante la sociedad. Asimismo, ser una herramienta útil para la implementación de estrategias de prevención y promoción de la salud dentro del ámbito universitario.

Para asegurar la validez del instrumento utilizado, se llevó a cabo un proceso de validación mediante juicio de expertos, este consistió en la revisión del cuestionario por parte de profesionales con experiencia en el área de la salud. Los expertos evaluaron la claridad, pertinencia y relevancia de cada ítem en relación con los objetivos del estudio, gracias a sus observaciones, se realizaron ajustes en la redacción de las preguntas y en la organización del instrumento, lo que permitió mejorar su estructura

y adecuación al contexto de los estudiantes de medicina. Este procedimiento aseguró que el instrumento fuese coherente con los criterios, facilitando la recolección de datos válidos y confiables para el análisis estadístico posterior.

La contradicción entre el conocimiento teórico sobre nutrición y bienestar, y las prácticas reales que adoptan, motivó la necesidad de investigar esta problemática con el objetivo de identificar los factores de riesgo que los predisponen al aumento de peso y sus posibles consecuencias en su calidad de vida y rendimiento académico. Se utilizó una metodología de enfoque mixto, de tipo transversal y descriptivo. Se aplicaron encuestas a estudiantes de medicina para recopilar datos sobre sus hábitos alimenticios, nivel de actividad física, calidad del sueño, estrés y otras variables relacionadas con el estilo de vida. Posteriormente, se realizaron tablas de contingencia que a posterior se utilizaron para analizar los datos estadísticamente, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman el cual permitió verificar el grado de correlación y pruebas T que nos ayudó para mostrar la relevancia con nuestra hipótesis de investigación, ambas pruebas fueron interpretadas en el programa Microsoft Excel para determinar relaciones significativas entre nuestras variables y el índice de masa corporal.

Por medio del análisis de correlación del estilo de vida de los estudiantes de medicina con el riesgo de desarrollar obesidad se busca establecer una correlación entre variables como la calidad de la alimentación, la frecuencia e intensidad de la actividad física, los niveles de estrés académico y los hábitos de sueño, con el índice de masa corporal de los estudiantes se buscó generar evidencia que permita identificar factores de riesgo modificables y áreas prioritarias de intervención en el entorno universitario.

METODOLOGÍA

Se empleo un enfoque mixto, para evaluar la calidad de vida y los hábitos de salud en estudiantes de medicina. Para ello se utilizaron encuestas con el fin de obtener datos objetivos sobre el estado nutricional de los participantes, lo que a su vez permitió explorar sus experiencias y percepciones respecto a la alimentación, actividad física y bienestar general. Esta combinación de métodos facilito un análisis integral de la problemática, permitiendo identificar tanto factores medibles, como aspectos subjetivos que influyen en la salud de los estudiantes.

El estudio que se utilizó fue de tipo transversal, ya que no se manipularon variables y los datos se recolectaron en un solo momento de la investigación. Esto permitió describir la calidad de vida de los participantes en su estado actual, sin intervenir en sus hábitos o condiciones previas. Además, se empleó un diseño descriptivo, cuyo objetivo fue identificar patrones y tendencias en la población estudiada, analizando la relación entre factores como el índice de masa corporal, la frecuencia de consumo de alimentos y la percepción del bienestar físico y emocional.

El estudio de carácter mixto y transversal se fundamenta en la necesidad de abordar fenómenos complejos como la relación entre alimentación y calidad de vida desde diferentes perspectivas metodológicas. Según Hernández-Sampieri y cols. (2018), el enfoque mixto se caracteriza por integrar datos cuantitativos, que proporcionan precisión y objetividad en la medición de variables, con datos cualitativos, que exploran las percepciones, actitudes y experiencias de los participantes. Esta combinación es particularmente útil en temas relacionados con la salud, donde los factores objetivos y subjetivos se entrelazan para moldear el comportamiento humano.

Esto resulta especialmente relevante en el contexto de los estudiantes de medicina, cuya calidad de vida puede estar influenciada por factores de estilo de vida que cambian con el tiempo. Este tipo de diseño permite identificar correlaciones entre variables como la calidad de la alimentación, la actividad física y los factores de riesgo asociados a la obesidad. Además, al limitarse a un punto temporal, se optimizan recursos y se facilita la recopilación de datos en poblaciones específicas.

Una de las ventajas del enfoque mixto en este tipo de estudios es la posibilidad de triangulación de datos. Esta estrategia no solo fortalece la validez de los resultados, sino que también permite detectar discrepancias o matices que podrían pasar desapercibidos en un enfoque exclusivamente cuantitativo o cualitativo. Por ejemplo, mientras los datos cuantitativos pueden indicar patrones generales de riesgo de obesidad, los datos cualitativos pueden revelar barreras personales o contextuales que los estudiantes enfrentan para mantener una alimentación saludable o realizar actividad física.

La transversalidad del estudio no solo permite analizar el estado actual de las variables, sino también establecer una base para futuras investigaciones longitudinales. Aunque el diseño transversal tiene la limitación de no permitir inferencias causales, proporciona información clave para generar hipótesis que puedan ser exploradas en investigaciones posteriores.

Esto es particularmente relevante en el contexto de los estudiantes de medicina, donde las demandas académicas y los factores sociales pueden evolucionar con el tiempo, afectando su calidad de vida de maneras que aún no han sido estudiadas en profundidad.

El diseño mixto y transversal ofrece un marco metodológico sólido y ético para abordar el problema de investigación este permite comprender las interacciones entre alimentación, actividad física y calidad de vida en los estudiantes de medicina desde múltiples perspectivas, asegurando tanto la objetividad de los datos como la profundidad interpretativa, lo que resulta fundamental para generar conocimientos útiles y aplicables en el ámbito de la salud.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de primer grado de la Licenciatura en Médico Cirujano de la Universidad Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens, ubicada en Acapulco, Guerrero. Se determinó el tamaño de la muestra considerando la proporción de estudiantes con sobrepeso y obesidad, de manera que los datos obtenidos sean representativos del grupo. Para garantizar una selección adecuada, se utilizará un muestreo polietápico, en el que primero se elegirá a las instituciones educativas participantes y posteriormente se seleccionarán a los estudiantes mediante criterios de inclusión.

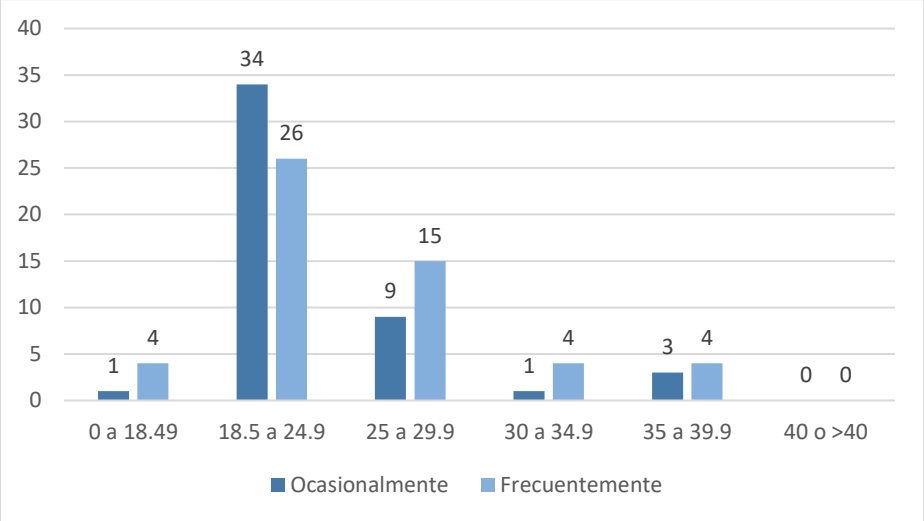
En cuanto a los criterios de inclusión, se consideraron estudiantes con disposición para participar en el estudio, asegurando su consentimiento informado. Se tomo en cuenta variables como edad, estado nutricional y antecedentes médicos relacionados con la obesidad o enfermedades metabólicas. Los criterios de exclusión contemplaron a estudiantes con diagnósticos clínicos que puedan alterar los resultados del estudio o que no deseen formar parte de la investigación, con respecto a lo anterior se obtuvo una muestra de 101 participantes. Para el análisis de datos, se empleó estadística descriptiva y comparativa con el fin de identificar asociaciones entre el índice de masa corporal, hábitos alimenticios y calidad de vida. Se analizo la media y la desviación estándar para determinar tendencias en la población, mientras que los datos cualitativos fueron interpretados mediante análisis de contenido, buscando patrones en las respuestas de los participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con el objetivo de explorar posibles factores asociados al estado nutricional, se analizaron diversas variables relacionadas con hábitos de vida y su relación con el índice de masa corporal (IMC).

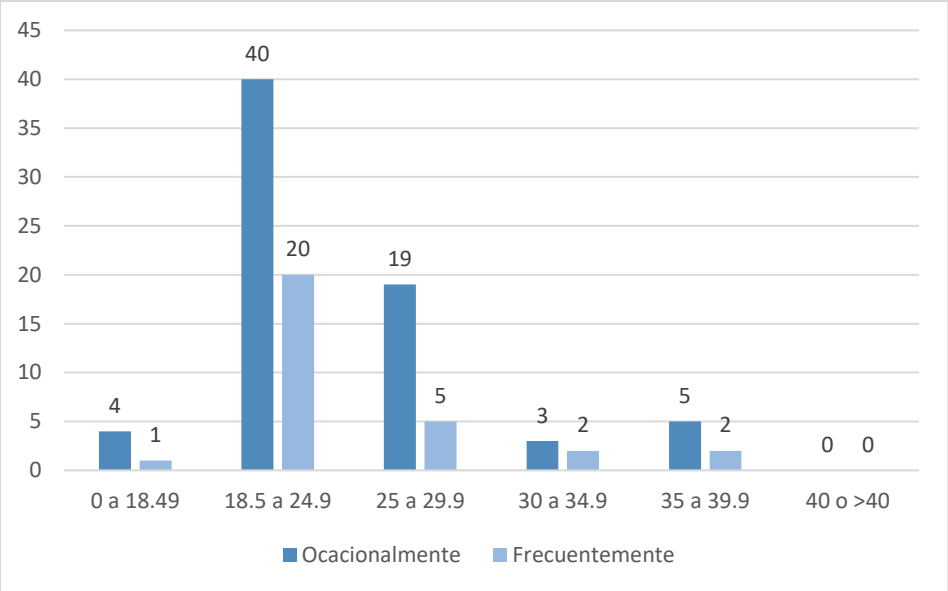
A través de gráficas de barras se representan visualmente las distribuciones del IMC frente a patrones como la frecuencia de alimentación, el consumo de alimentos específicos, la actividad física y la calidad del sueño. Este recurso permitió identificar tendencias poblacionales y posibles asociaciones entre el estilo de vida y el exceso de peso. Aunque las gráficas no permiten establecer relaciones causales, sí ofrecen una aproximación descriptiva útil para orientar futuras intervenciones o investigaciones más profundas.

Gráfica 1 Índice de masa corporal (IMC) y la frecuencia con saltarse comidas



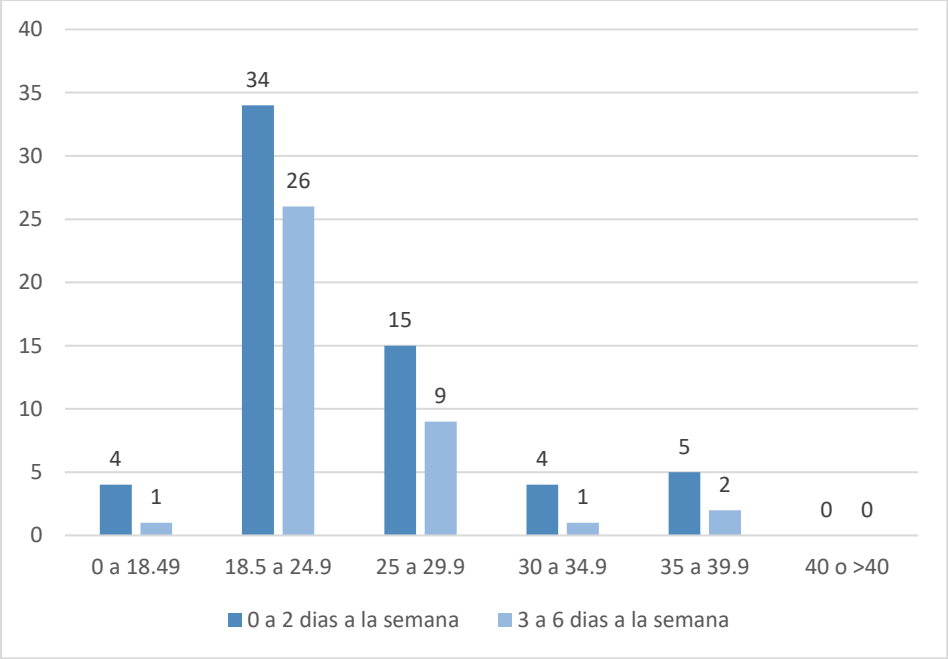
En la Gráfica 1 se aprecia que los individuos con sobrepeso u obesidad leve tienden a saltarse comidas con mayor frecuencia. Este comportamiento puede estar correlacionado con patrones alimentarios irregulares que favorecen la descompensación metabólica, el descontrol del apetito y, eventualmente, el aumento de peso. Saltarse comidas no solo puede inducir a compensaciones calóricas en otros momentos del día, sino también alterar los niveles de glucosa e insulina, favoreciendo la acumulación de grasa. A partir de las pruebas estadísticas se infiere una correlación positiva perfecta, lo cual, indica que existe una asociación directa y muy consistente entre ambas variables: a mayor frecuencia de saltarse comidas, mayor tiende a ser el IMC. Esto se respalda con un valor t de 6.7, que supera ampliamente el valor crítico de 2.8, lo cual permite rechazar la hipótesis nula y confirmar que la relación es estadísticamente significativa. Y un valor de p= 1 por lo tanto los resultados reflejan que existe una relación directa muy fuerte y significativa entre saltarse comidas y un mayor IMC en esta muestra.

Gráfica 2 Índice de masa corporal (IMC) y el consumo de jugos y refrescos



La Grafica 2 identifica una relación positiva entre el consumo frecuente de bebidas azucaradas y niveles elevados de IMC. Estas bebidas contribuyen significativamente al aporte calórico sin generar saciedad, lo que favorece un balance energético positivo. A lo largo del tiempo, este exceso calórico puede traducirse en un incremento de grasa corporal, especialmente cuando se consume en conjunto con otros alimentos procesados o en contextos de baja actividad física. Se muestra los resultados indican una correlación positiva alta. Esta conclusión se respalda con un valor t de 4.2, que supera el valor crítico de 2.8, lo que permite rechazar la hipótesis nula y confirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. El valor de p= 0.9, la clasificación como “correlación alta” concuerda con los resultados observados. Por tanto, se interpreta que, en esta muestra, un mayor consumo de jugos y refrescos se asocia con un mayor IMC. Sin embargo, esta asociación no implica una relación causal directa.

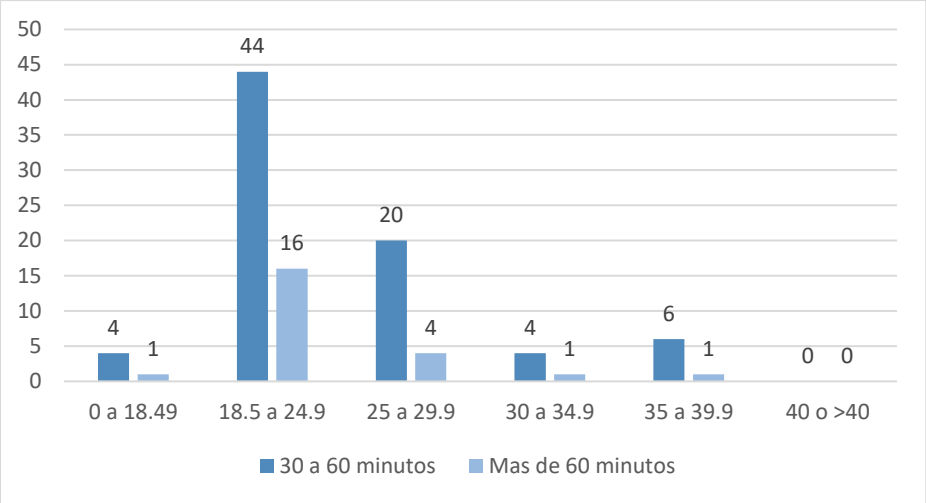
Gráfica 3 Índice de masa corporal (IMC) y la frecuencia de actividad física por semana



En la Gráfica 3 el IMC más elevado se presenta tanto en quienes realizan poca actividad fisíca como en quienes realizan más, esto sugiere que la sola frecuencia no discrimina adecuadamente el impacto sobre el peso corporal. Es posible que algunas personas con obesidad estén incrementando su nivel de actividad física como parte de un proceso de control del peso, sin que haya manifestado una reducción significativa del IMC.

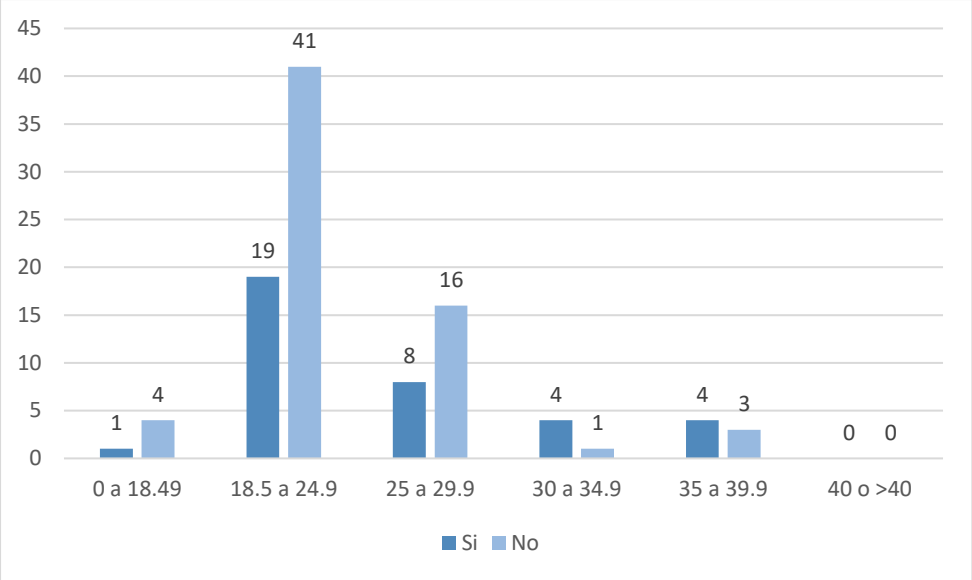
La intensidad, duración y tipo de ejercicio pueden ser variables más determinantes. El análisis revela una correlación perfecta, con una suma de diferencias al cuadrado (d^2) igual a 0, lo que indica que los rangos de ambas variables son completamente coincidentes. El resultado se reporta como "No se puede comprobar la hipótesis". Por tanto, aunque en los datos ordenados hay coincidencia perfecta entre los rangos, no se puede concluir que exista una relación estadísticamente válida entre la frecuencia de actividad física y el IMC en esta muestra.

Gráfica 4 Índice de masa corporal (IMC) y el tiempo de duración de cada sesión de actividad física



En la Gráfica 4 se observa que las personas que realizan sesiones más largas de ejercicio también incluyen a quienes tienen IMC elevado. Esto puede parecer contradictorio, pero podría explicarse porque quienes tienen mayor peso están involucrados en programas de actividad física con mayor duración para mejorar su salud. También podría reflejar que, aunque el ejercicio esté presente, otros factores como la dieta o el metabolismo dificultan la pérdida de peso a corto plazo. Se muestra que el análisis estadístico presenta una correlación positiva perfecta, respaldada por un valor t de 6.7, que excede ampliamente el valor crítico de 2.8, lo que permite rechazar la hipótesis nula y concluir que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. El valor de p= 1, en este caso, el análisis indica que, a mayor duración de las sesiones de ejercicio, mayor tiende a ser el IMC, lo cual, podría estar reflejando que quienes tienen mayor peso también realizan sesiones más prolongadas, sin que esto implique una relación causal directa.

Gráfica 5 Índice de masa corporal (IMC) y la calidad de sueño, dormir más de 8 horas.



Para la gráfica 5 los niveles más altos de IMC también se observan en personas que reportan dormir más de 8 horas, lo cual podría resultar paradójico. Sin embargo, es posible que en algunas personas con obesidad exista hipersomnia o fatiga crónica secundaria al exceso de peso, lo que lleva a dormir más tiempo sin que necesariamente ello implique una mejor calidad de sueño. Alternativamente, esta relación puede estar modulada por la presencia de trastornos como apnea del sueño, comunes en personas con IMC elevado. En el análisis estadístico muestra una correlación positiva alta, con un valor t de 2.9, que supera el valor crítico de 2.8, lo cual permite rechazar la hipótesis nula y afirmar que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. El valor de p = 0.8, dado esto, se interpreta que, dentro de esta muestra, las personas que duermen más de 8 horas tienden a tener un mayor IMC. Esta observación puede reflejar una relación directa, pero no implica causalidad, ya que factores externos pueden estar influyendo en ambos aspectos.

Los hallazgos de la investigación revelan que los estudiantes con mayor índice de masa corporal tienden a adoptar conductas que comprometen su estado de salud, saltarse comidas, consumir bebidas azucaradas con frecuencia, realizar actividad física de manera ineficaz y presentar alteraciones en los patrones de sueño han sido identificadas también en otras investigaciones, lo que permite establecer coincidencias importantes entre los distintos estudios realizados en población universitaria.

Rivera y Pérez (2023), destacan que una proporción significativa de estudiantes en Latinoamérica presenta bajos niveles de actividad física y un consumo frecuente de alimentos procesados, lo cual coincide con la prevalencia del sedentarismo y el consumo de bebidas con alto contenido calórico entre quienes presentan sobrepeso u obesidad. El patrón alimentario desorganizado, reflejado en la omisión de comidas principales, también ha sido descrito por González et al. (2020), como una respuesta al ritmo académico exigente y al estrés cotidiano, lo que resuena con los datos obtenidos, donde se identificó una relación estadísticamente significativa entre saltarse comidas y el aumento del IMC.

La actividad física, aunque presente en algunos estudiantes con peso elevado, no siempre tiene el impacto esperado en la reducción del IMC. Por su parte, Cortés y Martínez (2022) sostienen que no basta con ejercitarse varias veces por semana si la intensidad, la técnica y la continuidad no son adecuadas. Este razonamiento explica por qué algunos participantes que reportaron una práctica frecuente de ejercicio mostraron igualmente valores altos de masa corporal: la calidad del entrenamiento físico resulta ser tan importante como su regularidad. En relación con el sueño, los resultados muestran que no solo quienes duermen poco enfrentan riesgos, sino también, aquellos con un descanso superior a ocho horas también presentan sobrepeso. Morales et al. (2021), proponen que este fenómeno puede deberse a la presencia de trastornos como la hipersomnia o la apnea obstructiva del sueño, comunes en personas con obesidad, que alargan las horas de descanso sin que esto implique un sueño verdaderamente reparador.

Tomando en cuenta estos elementos, se confirma que el sobrepeso y la obesidad en estudiantes no pueden atribuirse a un solo factor, sino que son el resultado de una combinación compleja de hábitos, contextos y respuestas individuales frente a la presión académica y social. Los comportamientos de riesgo asociados al estilo de vida deben interpretarse de forma integrada, considerando tanto el entorno institucional como las condiciones personales que moldean las decisiones de salud. Rivera y Pérez (2023) afirman que, para lograr un impacto real en la prevención de la obesidad, las estrategias deben abordar simultáneamente el comportamiento alimentario, la actividad física y el bienestar emocional, promoviendo cambios sostenibles y culturalmente viables en la comunidad estudiantil.

CONCLUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos, se comprobó la hipótesis de investigación, la cual refiere que la vida de los estudiantes de medicina influye en el riesgo de desarrollar obesidad, debido a sus hábitos alimenticios, actividad física y comportamientos sedentarios, ya que se identificaron correlaciones estadísticamente significativas entre ciertos factores del estilo de vida y el índice de masa corporal (IMC). Se encontró una correlación positiva perfecta y alta entre el IMC y saltarse comidas, el consumo de juegos y refrescos, actividad física por semana, el tiempo de ejercicio y la calidad del sueño mayor a 8 horas.

De este modo no todas las correlaciones fueron concluyentes, ya que variables como el consumo de agua, el estrés, el consumo de alimentos de origen animal o la comida rápida si bien representaron correlaciones estadísticamente significativas yendo de una relevancia media hasta una alta, por lo que destacamos que no representan un porcentaje relevante para considerarse dentro de los factores causantes de una mal control de peso, sin embargo, algunas variables si mostraron un acercamiento bastante alto, por ello, aunque no todos los factores tienen la misma influencia, podrían ser explicados de forma indirecta.

El estudio destaca la recolección de datos reales y actuales de una población específica, lo que permitió analizar de manera objetiva como los hábitos de salud impactan para mantener un estilo de vida saludable, el cual, cobra relevancia cuando hablamos de los futuros profesionales médicos, ya que no solo representa un posible cambio en la vida personal si no en su actuar. Esto da valor al estudio como punto de partida para intervenciones o programas de concientización dentro del ámbito universitario.

El presente estudio dio cumplimiento a su objetivo de investigación, al evidenciar la correlación existente entre el estilo de vida y el riesgo de obesidad en estudiantes de medicina, y subraya la necesidad de fomentar hábitos saludables durante la etapa universitaria para mejorar no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y académico de esta población y de este modo permitir que se tome conciencia por parte de los mismo estudiantes que deben ser un ejemplo de buenos hábitos para una población que se encuentra en una pandemia de enfermedades metabólicas y de altos índices de peso, por ello, que se tenga conciencia resulta relevante para los futuros médicos que estarán en contacto directo con la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, C., Gil, E., Londoño, S., Mosquera, J, y Valencia, V. (2021). Efectos de la actividad física sobre el rendimiento académico y/o la capacidad cognitiva. *Repositorio institución de educación superior UCEVA*, 1-20. http://hdl.handle.net/20.500.12993/1520

Calderín, R. (2020). Generalidades sobre las consecuencias del sobrepeso corporal y de la obesidad en la salud. *Revista Cubana de Endocrinología*, *31*(1) 1-8. http://scielo.sld.cu/pdf/end/v31n1/1561-2953-end-31-01-e224.pdf

Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, *14*(12), 23. https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025

Cañarte-Murillo, J., Holguin-Donoso, K., y Piere-Alexander, R. (2024). Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en personas con enfermedades cardiovasculares en Sudamérica. *MQRInvestigar*, *8*(3), 4764–4777. https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.4764-4777

Cheng, L., & Liu, Z. (2019). Differences of food intakes with gender, the year in college and body mass index among university students in Beijing, China. *British Food Journal*, *121* (10), 2524-2534. https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2019-0008

Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica*, *9* (17), 9-12. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626/7532

Dávila-Morán, R., y Agüero, E. (2024). Estilos de vida e índice de masa corpo ral en estudiantes universitarios del Callao, Perú. *Retos*, *57*, 849–858. https://doi.org/10.47197/retos.v57.107265

Garzón, J., y Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, *42*, 478-499. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290

Gómez, O., Galván, G., Aranda, R., Herrera-Chacón, C. y Granados-Cosme, J. (2018). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y antecedentes de enfermedad crónica en universitarios mexicanos *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, *56* (5), 462-467. https://www.redalyc.org/journal/4577/457758201006/html/

González, J., Torres, M., y Álvarez, P. (2020). Estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: una comparación entre áreas de estudio. *Revista de Salud Pública*, *22* (4), 567-

580. https://www.scielosp.org

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill Education. https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6.

Izurieta-Monar, A. (2018). Causas y consecuencias del sedentarismo. *Más Vita*, *1* (2), 26-31. https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14

Martí, A., Calvo, C., y Martínez, A. (2020). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutr Hosp*, *38* (1), 177-185. http://dx.doi.org/10.20960/nh.03151

Oliveira, J., Santos, D., y Rodrigues, S. (2018). Evaluación del perfil sociodemográfico y alimentario de estudiantes universitarios: influencia del entorno académico en los hábitos saludables. *Revista de Nutrición*, *19* (8), 37-42. https ://www.rasbran.com.br

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024). Obesidad y sobrepeso. https ://www.who .int /es / sala- de-noticias /fichas - descriptivas /detalle /obesidad -y -sobrepeso

Ortega, M. (2021). Impacto de los alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad. *Psic-Obesidad*, *11* (42), 12-21. https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.42.83260

Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martinez, J., López-Polo, M., y Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, (40), 135-144. https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102

Puhl, RM y Heuer, CA (2010). El estigma de la obesidad: una revisión y actualización. *Obesity*, *17* (5), 941–964. https://doi.org/10.1038/oby.2008.636

Ramírez-Vargas, B. (2024). La obesidad infantil: una perspectiva multifactorial. *Psic-Obesidad*, *13* (52), 7–10. https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.52.88973

Roy, R., Kelly, B. y Rangan, A. (2015). Intervenciones en el entorno alimentario para mejorar el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes en entornos de educación superior: una revisión sistemática de la literatura. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *115* (10), 1647-1658. https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.06.380

Ruiz, I., Martín-Matillas, M., Delgado-Fernández, M., Delgado-Rico, E., Campoy, C., & Verdejo-García, A. (2021). Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un

grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad. *DEPORTE TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, *10* (1), 17–28. https://doi.org/10.6018/sportk.461551

Spahlholz, J., Baer, N., König, H. H., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2016). Obesity and discrimination – A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obesity Reviews*, *17* (1), 43-55. https://doi.org/10.1111/obr.12343

Tomiyama, AJ, Carr, D., Granberg, EM, Major, B., Robinson, E., Sutin, AR y Brewis, A. (2018). Cómo y por qué el estigma del peso impulsa la "epidemia" de obesidad y perjudica la salud. *BMC Medicine*, *16* (1), 1-6. https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5

Ureña, P., Araya, F., Sánchez, B., Salas, J., y Blanco, L. (2010). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolares y jóvenes de secundaria guanacastecos. *Revista Electrónica Educare*, *14* (2), 207–224. https://doi.org/10.15359/ree.14-2.14

Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J. y Villarreal, M. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de nutrición*, *48* (6), 852-861. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852

Vázquez-Manzo, A., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C., Ponce y Ponce de León, G., Hernández-Bitar, D., Lima-Colunga, A. y Colunga-Rodríguez, C. (2022). Sobrepeso y obesidad asociada a factores psicosociales en estudiantes universitarios. Una revisión exploratoria. *Acta De Ciencia En Salud*, (5), 26–35. https://doi.org/10.32870/acs.v0i5.54

Villagómez, L., Cortés, J., Barrera, E., Saucedo, D. y Alcocer, L. (2003). Comorbilidad de la obesidad con los trastornos de la conducta alimentaria. *Imbiomed*, *55*(5), 535-545. https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=17662

Yahia, N., Brown, C., Rapley, M. & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*, *16*(1), 1-10. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3728-z