

**FACTORES QUE LLEVAN A DESARROLLAR OBESIDAD
EN RESIDENTES DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE
PUEBLA**

**FACTORS THAT LEAD TO DEVELOPING OBESITY
IN RESIDENTS OF THE UNIVERSITY OH VALLE DE
PUEBLA**

MANZO MAGADAN, ABRIL ARIANA
UVP UNIVERSIDAD DEL VALLE DE PUEBLA
NT42479@UVP.EDU.MX
ORCID: 0009-0000-7881-3931

Recibido el 15 de agosto 2025. Aceptado el 15 de noviembre de 2025.

ublicado el 31 de diciembre de 2025.

Egresada de Nutrición de la Universidad del Valle de Puebla, con certificación de BLS otorgado por la Cruz Roja Mexicana de Puebla, así como también Evaluaasi – Microsoft 2016 y APTIS. Está realizando una estancia en la Institución de Casa del Jubilado Universitario, BUAP.

Resumen

El problema de la obesidad ha incrementado de manera significativa en los últimos años, convirtiéndose en un desafío de salud pública. En la Universidad del Valle de Puebla, se observa una prevalencia de factores que pueden influir en el desarrollo de esta condición, como la falta de actividad física regular y hábitos alimenticios inadecuados. Este estudio busca identificar los factores predominantes asociados al riesgo de obesidad en esta población. Metodología. Se empleó un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo, utilizando encuestas estructuradas para recopilar datos sobre hábitos de actividad física, alimentación y características demográficas de los estudiantes. Resultados. La muestra estuvo compuesta por 100 residentes, de los cuales el 65.5% fueron mujeres y el 34.8% hombres, con edades principalmente entre los 19 y 23 años (71.2%). Los resultados revelaron que el 55.2% realiza actividad física ocasionalmente, mientras que solo el 25.4% lo hace de forma regular. Un preocupante 7.5% nunca realiza ejercicio, y el 11.9% lo hace casi nunca. Además, se identificaron hábitos alimenticios poco saludables que contribuyen al riesgo de obesidad. Conclusión. La falta de actividad física constante y los patrones de alimentación inadecuados son factores predominantes en esta población. Estos hallazgos destacan la importancia de implementar programas de intervención que promuevan hábitos saludables, fomenten la actividad física regular y eduquen sobre la nutrición adecuada para prevenir la obesidad y sus consecuencias asociadas

Palabras clave: Obesidad, actividad física, factores, hábitos alimenticios, estrés.

Abstract

The problem of obesity has increased significantly in recent years, becoming a public health challenge. At the Universidad del Valle de Puebla, a prevalence of factors that can influence the development of this condition is observed, such as

lack of regular physical activity and inadequate eating habits. This study seeks to identify the predominant factors associated with the risk of obesity in this population. Methodology. A quantitative, cross-sectional and descriptive design was used, using structured surveys to collect data on physical activity habits, diet and demographic characteristics of the students. Results. The sample was made up of 100 residents, of which 65.5% were women and 34.8% men, with ages mainly between 19 and 23 years (71.2%). The results revealed that 55.2% perform physical activity occasionally, while only 25.4% do it regularly. A worrying 7.5% never exercise, and 11.9% almost never exercise. Additionally, unhealthy eating habits were identified as contributing to the risk of obesity. Conclusion. Lack of constant physical activity and inadequate eating patterns are predominant factors in this population. These findings highlight the importance of implementing intervention programs that promote healthy habits, encourage regular physical activity, and educate about proper nutrition to prevent obesity and its associated consequences.

Keywords: Obesity, physical activity, factors, eating habits, stress.

Introducción

En la actualidad la obesidad es considerada como uno de los retos más relevantes a nivel mundial por su gran incidencia que prevalece en las personas de todo tipo de edades, haciendo hincapié en la población adulta.

La obesidad se ha convertido en una preocupación de salud pública significativa, especialmente entre la población joven. Los estudiantes universitarios, en particular, se enfrentan a una serie de cambios y desafíos que pueden contribuir al desarrollo de hábitos poco saludables y, consecuentemente, al aumento de peso. Aunque se ha reconocido la importancia de abordar la obesidad en esta etapa de la vida, aún existe una comprensión limitada de los factores específicos que la promueven en el contexto universitario.

A pesar de la creciente prevalencia de la obesidad entre los estudiantes universitarios, las intervenciones y políticas para mitigar este problema a menudo no están adecuadamente informadas por una comprensión integral de los factores que la causan. Las investigaciones previas han sugerido que factores como la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés, los trastornos del sueño y el consumo de alcohol desempeñan un papel crucial. Sin embargo, estos factores no se han explorado suficientemente en el contexto específico de los estudiantes universitarios, que enfrentan un conjunto único de circunstancias y presiones.

La comprensión de estos factores es crucial no solo para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, sino también para reducir el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo asociadas con la obesidad.

Planteamiento del problema

La obesidad es una condición de salud caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede tener efectos adversos significativos en la salud general. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se define como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30 kg/m². Desde la década de 1980, la prevalencia de la obesidad ha aumentado dramáticamente en todo el mundo, convirtiéndose en una de las principales preocupaciones de salud pública.

Diversos estudios han documentado el aumento de la obesidad en todas las edades y géneros. La obesidad se asocia con una serie de complicaciones de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño, y ciertos tipos de cáncer. Además de los efectos físicos, la obesidad también puede tener implicaciones psicológicas, como baja autoestima, depresión y ansiedad. (Morales et al., 2015)

Los factores que contribuyen a la obesidad son multifactoriales y complejos. Incluyen tanto factores genéticos como ambientales. Entre los factores ambientales más destacados se encuentran:

- Hábitos alimentarios: el consumo de dietas ricas en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos contribuye significativamente al aumento de peso. La disponibilidad y accesibilidad de alimentos poco saludables también juegan un papel crucial.
- Actividad física: un estilo de vida sedentario, caracterizado por la falta de actividad física, es un factor clave en el desarrollo de la obesidad.
- Factores psicológicos: el estrés, la ansiedad y la depresión pueden llevar a comportamientos alimentarios poco saludables, como el consumo de alimentos reconfortantes o el comer en exceso.
- Patrones de sueño: la falta de sueño o los patrones de sueño irregulares se han relacionado con un mayor riesgo de obesidad.
- Consumo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede contribuir al aumento de peso debido a su alto contenido calórico y su impacto en el metabolismo.

Aunque se han identificado varios factores que contribuyen a la obesidad en estudiantes universitarios, la investigación en este campo es aún limitada y fragmentada. Existe una necesidad imperiosa de estudios que integren los diversos factores contribuyentes y que ofrezcan una comprensión holística del problema. Esto permitirá desarrollar estrategias de intervención más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de esta población. (Cambizaca et al., 2016)

En los jóvenes universitarios es un problema que ha ido incrementando con el paso del tiempo, esto se debe a varios factores como, por ejemplo, falta de tiempo,

falta de recursos económicos, sedentarismo, factores psicológicos y emocionales, creación de malos hábitos entre otros que hacen que cada día este problema sea aún más grande y se vaya expandiendo.

Según Martos et al. (2014) la incidencia de comorbilidades metabólicas, ya sean en grupo o no, como por ejemplo síndrome metabólico (SM), incrementa de manera rápida con la magnitud de la obesidad, esta circunstancia se ha confirmado en la obesidad con los infantes.

Es de suma importancia el empezar a hacer conciencia e implementar gestiones que ayuden a que esta problemática disminuya, ya que la obesidad en los jóvenes universitarios afecta de manera negativa en su desarrollo académico haciendo un menor desempeño en cuanto a sus actividades académicas por lo que esto lleva a que los jóvenes no puedan concluir con su carrera universitaria y quede inconclusa.

Es por eso que la realización de este trabajo abordará estrategias para que esta problemática tenga soluciones y prevenir la obesidad en los residentes de la universidad del Valle de Puebla creando estilos de vida saludables, educación nutricional, acceso equitativo a alimentos saludables y oportunidades para la actividad física.

Revisión bibliográfica

La transmisión de la obesidad dentro de las familias es un fenómeno bien conocido. No obstante, los miembros de una familia no solo comparten genes, sino que también están expuestos a la misma alimentación. Investigaciones realizadas en Bélgica en 2014 revelaron que los factores genéticos juegan un papel importante en la determinación de la grasa corporal. Tanto la cantidad de grasa como su distribución regional se ven afectadas por la genética, al igual que el gasto energético y la forma en que un individuo se adapta a un exceso de consumo energético. Cada vez hay más pruebas de que una parte significativa de la obesidad está determinada genéticamente. Aunque

es complicado distinguir entre la herencia genética y la herencia cultural (lo que se aprende), hay un consenso creciente que sugiere que el índice de masa corporal (IMC) es heredable en aproximadamente el 33% de los casos.

La medicina evolucionista, también conocida como medicina darwiniana, sugiere que muchas enfermedades actuales, incluida la obesidad, se deben a que nuestros genes no están adaptados a los hábitos de vida modernos. La falta de actividad física, el consumo excesivo de calorías, el abuso de carbohidratos de rápida absorción y de alto índice glucémico, junto con el exceso de grasas saturadas, son comportamientos que no coinciden con el modo en que nuestros genes han evolucionado a lo largo de millones de años. (Quintero et al., 2020)

La genética puede aumentar la tendencia a la obesidad, pero no explica por completo la crisis actual en la atención sanitaria. Aún no se sabe con certeza si esta situación se debe a factores como el consumo de alimentos procesados, la falta de actividad física, el estrés, la adicción, problemas en la función mitocondrial, la exposición a sustancias obesogénicas, factores de desarrollo, cambios epigenéticos, desequilibrios en la microbiota, o una combinación de todos ellos. Una teoría sugiere que la obesidad es un síndrome en el que diferentes personas presentan distintas causas, por lo que es probable que cada una responda a terapias diferentes. Lo que sí es claro es que ninguna de estas causas es culpa del paciente, ya que nadie elige ser obeso, especialmente los niños. La obesidad y las enfermedades asociadas no son solo un problema de salud individual, sino una crisis de salud pública que requiere una respuesta colectiva y bien fundamentada. (Jímenez y Fernández, 2024)

Método y Metodología

Se eligió el método descriptivo porque permitirá documentar y describir de manera exhaustiva los factores nutricionales relacionados con la obesidad en una población específica que son los residentes de la Universidad del Valle de Puebla. Se podrá

identificar los patrones alimenticios, hábitos, y características nutricionales sin intervenir en el comportamiento de los participantes. De igual manera se podrá obtener una visión clara y específica de como la obesidad se relaciona con los factores nutricionales dentro de un contexto particular, como es el caso de los estudiantes universitarios. Al utilizar el método descriptivo, se contextualizará los hallazgos en el entorno de la universidad, lo que puede ser crucial para desarrollar recomendaciones o intervenciones adaptadas a esa población. Por último, mediante este método se podrá obtener una visión clara y específica de como la obesidad se relaciona con los factores nutricionales dentro de un contexto particular, como es el caso de los estudiantes universitarios, se contextualizará mejor los hallazgos en el entorno de la universidad, lo que puede ser crucial para desarrollar recomendaciones o intervenciones adaptadas a esa población.

En seguida se describirá los pasos que se utilizarán para la metodología, serán de vital importancia para la realización del presente trabajo, y se hará de esta manera, ya que, se adecua más a la investigación.

Se utilizará el método de observación lo cual incluye la observación cualitativa en dónde se medirán las características de los residentes de la Universidad del Valle de Puebla, y la observación cuantitativa que es la recolección de datos que se fija en números y valores basados de la observación cualitativa.

Guevara et al. (2020) mencionan que el método descriptivo es el más veraz, ya que se utiliza tanto observación cualitativa, como observación cuantitativa. En la observación cualitativa se basa en observar a las personas que se va a encuestar y las variables vistas con naturales y efectivas. La observación cuantitativa es la recolección de los datos aplicados, el producto arrojado se obtiene mediante la encuesta, peso, edad, etc.

El método de observación es ideal para esta investigación, ya que te permitirá captar tanto datos cuantitativos como cualitativos de manera precisa. La observación

cuantitativa ayudará a recolectar información objetiva relacionada con variables clave como la edad, el peso, y el índice de masa corporal, las cuales son fundamentales para analizar los patrones de obesidad. Por otro lado, la observación cualitativa permitirá comprender las conductas y actitudes de los residentes en su entorno cotidiano, lo que es crucial para identificar hábitos y comportamientos que contribuyen a la obesidad. Al utilizar ambos tipos de observación, se podrá obtener un panorama completo y detallado de los factores que inciden en la obesidad en la población estudiada, asegurando así una investigación más robusta y fundamentada.

Resultados

A continuación, se mostrarán los resultados gráficos con su descripción del siguiente trabajo.

Figura 1

Recuento de ¿cuántos días a la semana consumes comida rápida?



Nota. Se observa que la mayoría de los encuestados (60.6%) consume comida

rápida de 1 a 2 días a la semana. Un 22.7% la consume entre 3 y 4 días, mientras que un 10.6% lo hace 5 o más días a la semana. Solo un 9.1% reporta no consumir comida rápida en absoluto. Estos datos muestran que una proporción significativa de la población estudiada tiene un consumo frecuente de comida rápida, lo cual puede ser un factor contribuyente al desarrollo de la obesidad debido a las altas calorías y bajo valor nutritivo de estos alimentos. Es crucial fomentar hábitos alimenticios más saludables para reducir este riesgo entre los estudiantes.

Figura 2

Recuento de ¿cuántos días a la semana consumes comida rápida (hamburguesa, pizza, sushi, tacos)?



Nota. Se observa que el 44.8% de los encuestados señala que el desayuno es la comida que más se saltan en su día a día. Además, un 23.9% reporta un empate entre saltarse las colaciones y la comida, y un 7.5% omite la cena. Estos resultados destacan que la omisión del desayuno es un comportamiento común, lo cual es preocupante, ya que se asocia con un metabolismo más lento, mayor ingesta

calórica en el resto del día y un mayor riesgo de obesidad. La frecuencia con la que los estudiantes se saltan otras comidas, como las colaciones y la comida, también sugiere un patrón de alimentación irregular que puede contribuir al desarrollo de la obesidad. Promover la importancia de un desayuno equilibrado y un patrón alimenticio consistente es clave para la prevención de la obesidad en esta población.

Figura 3

Recuento de actividad física



Nota. Se observa que la mayoría de los residentes de la Universidad del Valle de Puebla (55.2%) realiza actividad física de forma ocasional, lo que indica una falta de regularidad en los hábitos de ejercicio. Solo el 25.4% de la población realiza actividad física de manera constante, lo cual es positivo, pero aún insuficiente para fomentar una prevención adecuada de la obesidad. Un 7.5% de los encuestados no realiza actividad física en absoluto, lo cual es preocupante, ya que la falta de ejercicio regular es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de la obesidad. Finalmente, el 11.9% realiza actividad física solo en raras ocasiones, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos más saludables y sostenibles en la población universitaria.

Figura 4

Recuento de horas de sueño



Nota. Se observa que el 38.8% de los encuestados duerme entre 7 y 8 horas al día, lo cual es el rango recomendado para un descanso adecuado. Sin embargo, un 43.3% duerme solo de 5 a 6 horas y un 13.4% menos de 5 horas, lo que sugiere que más de la mitad de la población estudiada tiene un sueño insuficiente. Solo el 4.5% reporta dormir más de 8 horas. Este patrón de sueño inadecuado puede estar vinculado al desarrollo de la obesidad, ya que la falta de descanso adecuado está asociada con alteraciones hormonales que afectan el apetito y el metabolismo. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar mejores hábitos de sueño para reducir el riesgo de obesidad en los estudiantes.

Conclusiones y discusión

La siguiente investigación permitió identificar múltiples factores interrelacionados que contribuyen al desarrollo de la obesidad en esta población universitaria. Entre los principales hallazgos destacan los hábitos alimenticios irregulares, el consumo insuficiente de alimentos saludables como frutas, verduras y leguminosas, y la frecuencia elevada de consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Estos patrones alimenticios reflejan un desequilibrio nutricional que puede impactar negativamente la salud de los estudiantes.

El estrés académico, que afecta al 70.1% de los encuestados, se presenta como un factor determinante que influye directamente en los hábitos alimenticios, ya sea aumentando o disminuyendo la ingesta calórica. Este estrés, combinado con un estilo de vida sedentario y la falta de actividad física regular en una parte significativa de la población, incrementa el riesgo de desarrollar obesidad. Además, los resultados evidencian que una proporción considerable de los estudiantes (56.7%) no cumple con las horas de sueño recomendadas, y el 65.7% experimenta dificultades para dormir, lo que agrava los desequilibrios hormonales y metabólicos relacionados con el peso corporal.

Por otro lado, la predisposición genética también juega un papel importante, ya que el 37.3% de los encuestados reportó antecedentes familiares de obesidad. Este factor, combinado con los comportamientos adquiridos en el entorno familiar, puede potenciar el desarrollo de la obesidad.

Los resultados muestran que los factores que llevan a la obesidad en esta población son diversos y están interconectados, destacando la importancia de abordar esta problemática de manera integral. Se recomienda implementar estrategias de intervención en la comunidad universitaria que incluyan programas de educación nutricional, manejo del estrés, promoción de actividad física y mejora en los hábitos de sueño. Estas acciones no solo contribuirían a reducir el riesgo de obesidad, sino también a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes.

Referencias

- Cambizaca Mora, G. D., Castañeda Abascal Ramos, I., Sanabria, G., & Morocho Yaguana, L. A. (2016). Factores que predisponen al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del Cantón Loja-Ecuador. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 15(2), 163-176. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2016000200004
- Guevara, A., Verdesoto, A. y Castro, M. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Jímenez, K. y Fernández, D. (2024). Calidad de la dieta y su relación con el sobrepeso y obesidad en universitarios de la carrera de turismo del tecnológico espíritu santo de Guayaquil [Tesis de Licenciatura, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio institucional de la Universidad Estatal de Milagro. <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/7316>
- Martos-Moreno, G. Á., Gil-Campos, M., Bueno, G., Bahillo, P., Bernal, S., Feliu, A., Lechuga-Sancho, A. M., Palomo, E., Ruiz, R., Vela, A. (2014). Las alteraciones metabólicas asociadas a la obesidad están ya presentes en los primeros años de vida: estudio colaborativo español. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 787-793. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100010
- Morales, A., Gómez, A., Jiménez, B., Jiménez, F., León, G., Majano, A., Rivas, D., Rodríguez, M., & Soto, C. (2015). Trastorno por atracón: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 177-182. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745015000335>
- Quintero, Y., Bastardo, G., Coromoto, A., Rivas, J. G., Suárez, C. I., & Uzcategui, A. (2020). El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 18(3), 95-106. <https://ve.scielo.org/pdf/rvdem/v18n3/1690-3110-rvdem-18-03-95.pdf>