



ARTÍCULO ORIGINAL

Valoración del índice de masa corporal en estudiantes de la carrera de derecho "UNIANDES"

Evaluation of the body mass index in students of the "UNIANDES" law school

Johanna Valentina Acosta-Rosero¹, Darío Javier Martínez-Bastidas¹, Damaris Alejandra Rodríguez-Landeta¹

¹Universidad Regional Autónoma de los Andes. Tulcán, Ecuador.

Recibido: 13 de mayo de 2025

Aceptado: 14 de mayo de 2025

Publicado: 16 de mayo de 2025

Citar como: Acosta-Rosero JV, Martínez-Bastidas DJ, Rodríguez-Landeta DA. Valoración del índice de masa corporal en estudiantes de la carrera de derecho "UNIANDES". Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2025 [citado: fecha de acceso]; 29(2025): e6777. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6777>

RESUMEN

Introducción: la obesidad y el sobrepeso en jóvenes incrementan riesgos metabólicos, reflejando malos hábitos alimenticios y sedentarismo; urge promover prevención desde contextos educativos y sociales.

Objetivo: valorar los factores que influyen en el estado nutricional de estudiantes de la carrera de Derecho Uniandes

Métodos: se realizó un estudio mixto, con enfoque exploratorio, en estudiantes de Derecho de la UNIANDES. Se seleccionó aleatoriamente una muestra de 50 estudiantes, quienes firmaron el consentimiento informado. La investigación combinó métodos cuantitativos y cualitativos, permitiendo analizar tanto datos numéricos sobre sobrepeso y obesidad como percepciones y conocimientos de los participantes sobre sus hábitos alimenticios y estilo de vida.

Resultados: el 50 % de los estudiantes tenía entre 17 y 20 años, y el 92 % no presentaba enfermedades o condiciones hereditarias. El estado nutricional mostró que el 44% tenía un peso normal, pero solo el 42 % conocía su índice de masa corporal e importancia. En cuanto a la actividad física, el 43 % realizaba ejercicio una o dos veces a la semana, destacando el fútbol (35 %) y la bailoterapia (20 %) como las principales modalidades. Sobre alimentación, el 52 % llevaba una dieta saludable, mientras que el 42 % consumía comida chatarra a diario. El 54 % prefería frutas y vegetales, y el 60 % realizaba entre tres y cuatro comidas diarias.

Conclusiones: el incumplimiento de hábitos alimenticios saludables y la falta de actividad física en estudiantes de Derecho de UNIANDES pueden causar enfermedades metabólicas graves.

Palabras claves: Adolescentes; Enfermedades Metabólicas; Peso.

ABSTRACT

Introduction: obesity and overweight in young people increase metabolic risks, reflecting poor eating habits and sedentary lifestyles; it is urgent to promote prevention from educational and social contexts.

Objective: to assess the factors that influence the nutritional status of students of the Uniandes Law School.

Methods: a mixed study, with an exploratory approach, was carried out among UNIANDES Law students. A sample of 50 students, who signed the informed consent form, was randomly selected. The research combined quantitative and qualitative methods, allowing the analysis of both numerical data on overweight and obesity and the participants' perceptions and knowledge of their eating habits and lifestyle.

Results: 50 % of the students were between 17 and 20 years old, and 92 % had no hereditary diseases or conditions. Nutritional status showed that 44 % had a normal weight, but only 42 % knew their body mass index and importance. Regarding physical activity, 43 % exercised once or twice a week, with soccer (35 %) and dance therapy (20 %) as the main modalities. Regarding food, 52 % ate a healthy diet, while 42 % consumed junk food on a daily basis. Fifty-four percent preferred fruits and vegetables, and 60 % ate between three and four meals a day.

Conclusions: non-compliance with healthy eating habits and lack of physical activity in UNIANDES law students can cause serious metabolic diseases.

Keywords: Adolescents; Metabolic Diseases; Weight.

INTRODUCCIÓN

La obesidad ha incrementado en los últimos años a nivel mundial 4.000 millones de personas sufren lo que es la obesidad y sobrepeso teniendo incidencias. La mayor parte de las personas también tienen el riesgo de padecer enfermedades metabólicas, la mayoría son adolescentes ya que consumen lo que es alimentos chatarra esto lleva a que puedan seguir con su estilo de vida normal, pero tendrán dificultades en su salud y considerando que este estudio de investigación tiene como fin saber los riesgos que llevan a que sea una problemática principal, deseamos saber si las personas no tienen tiempo para realizar comidas saludables y también realizar actividades que son la base fundamental para un peso normal y saludable para cada uno de las personas.⁽¹⁾

Según Campos Jara et al.,⁽²⁾ en los últimos años se han documentado cambios en el rendimiento físico de escolares, centrado en las pruebas de Cafra y Navette y su relación con la obesidad y el riesgo cardiometabólico. Al respecto, se ha detallado un aumento significativo en los valores antropométricos y una disminución de todas las variables relacionadas con el rendimiento físico en estudiantes con sobrepeso y obesidad (48,3 %). Se evidencia a su vez como dichas alteraciones se asocian con riesgo cardiometabólico, especialmente cuando ambas se ven afectadas, lo que también se relaciona con sobrepeso y obesidad. Además, se observó una relación inversa entre esta capacidad y la obesidad abdominal, llamando la atención que los estudiantes con bajo peso tuvieran una mayor circunferencia de cintura.

El estudio de Guamialamá-Martínez y Salazar-Duque,⁽³⁾ identifica un preocupante nivel de desnutrición y sobrepeso en estudiantes universitarios de Quito, resaltando la necesidad de promover estilos de vida saludables mediante programas preventivos en el entorno académico. La misma evidencia como la evaluación, basada en el índice de masa corporal, subraya la importancia de implementar políticas de salud en las universidades, como educación alimentaria y fomento de la actividad física, para prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. Además, se recomienda profundizar en la diversidad sociocultural del estudiantado, considerando factores geográficos y sociales, para diseñar intervenciones más efectivas y contextualizadas.

La obesidad y el exceso de grasa corporal son factores de riesgo clave para enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las cardiovasculares. Por ello, evaluar la composición corporal y los estilos de vida es esencial para prevenir y controlar estos problemas, especialmente en poblaciones vulnerables. Se destaca la necesidad de programas que fomenten la actividad física, la alimentación saludable y hábitos que mejoren la calidad de vida.⁽⁴⁾ Teniendo en cuenta lo señalado se realiza la presente investigación la cual tuvo como objetivo valorar los factores que influyen en el estado nutricional de estudiantes de la carrera de Derecho Uniandes.

MÉTODOS

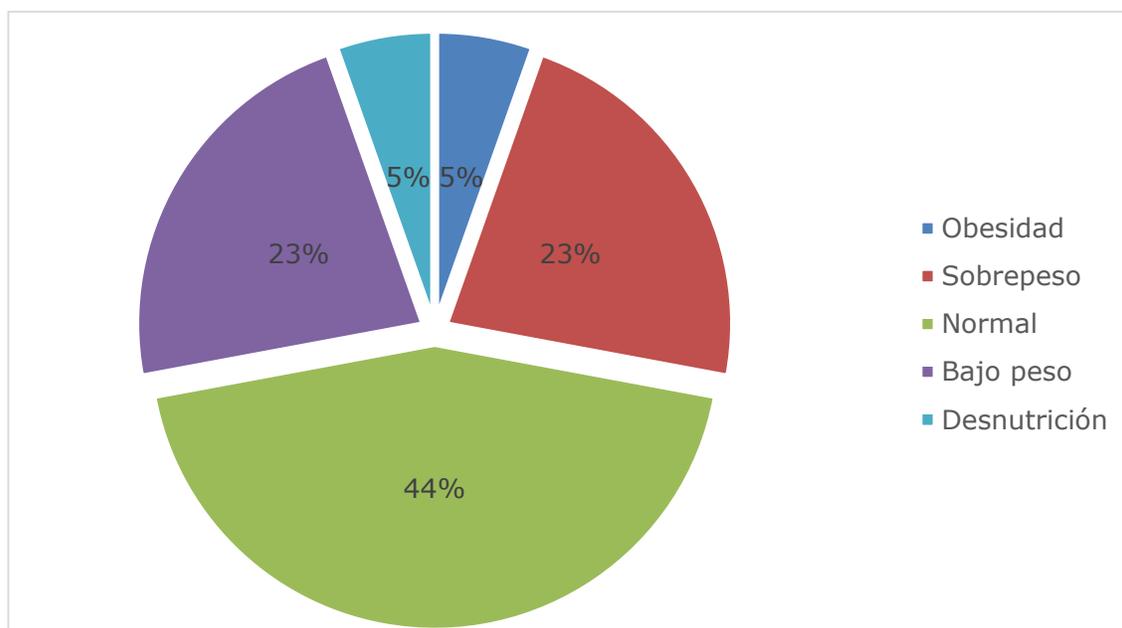
Se realizó un estudio mixto, con enfoque exploratorio, en estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES). Del universo compuesto por los estudiantes en cuestión, de forma probabilística, aleatoria simple fue seleccionada una muestra de 50 estudiantes, toda vez comprobada su disposición para participar en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado.

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, combinando elementos de la investigación cuantitativa y cualitativa, con el objetivo de obtener una visión más integral del fenómeno analizado. El componente cualitativo aportó una interpretación contextual de los resultados, considerando las percepciones y conocimientos de los participantes sobre sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Por su parte, el componente cuantitativo permitió la recolección y análisis de datos numéricos en un periodo específico, a través de encuestas aplicadas a estudiantes lo que facilitó la identificación de los niveles de sobrepeso y obesidad.

Se utilizó el método estadístico descriptivo para presentar los resultados en gráficos. Se cumplió con los principios de la ética médica y los aspectos establecidos en la Declaración de Helsinki. A los participantes se les solicitó el Consentimiento Informado y la presente investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Regional Autónoma de los Andes.

RESULTADOS

Se precisa en la muestra predominio de los estudiantes con 17-20 años (50 %), no mostrando ninguna enfermedad o condición hereditaria el 92 %. Se detalla en el gráfico 1, el estado nutricional de los participantes, predominando los que son normopeso (44 %). Entre ellos, apenas el 42 % conoció lo que era el índice de masa corporal y su importancia clínica.



Gráf. 1 Índice de Masa Corporal de los estudiantes de Derecho.

La entrevista a los estudiantes arrojó como el 43 % realizaba actividad física una o dos veces a la semana, siendo la práctica de fútbol y la bailoterapia (35 y 20 % respectivamente), las principales modalidades empleadas.

Tabla 1. Distribución de la muestra según prácticas alimentarias.

Variable	No.	%	
Alimentación saludable	Si	26	52
	No	24	48
Consumo de comida chatarra	Diario	21	42
	Una vez por semana	26	52
	Nunca	3	6
Preferencia de consumo	Frutas y vegetales	27	54
	Fritos y grasas	10	20
	Harinas y carbohidratos	14	28
Frecuencia de comidas diarias	1-2	12	24
	3-4	30	60
	5-6	8	16

La tabla 1 muestra las prácticas alimentarias de los estudiantes, precisándose como el 52 % de los participantes afirma llevar una alimentación saludable. En relación al consumo de comida chatarra, el 42 % la consume diariamente, aunque el 54 % prefiere las frutas y vegetales. En cuanto a la frecuencia de comidas diarias, el 60 % realiza entre tres y cuatro comidas al día.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos reflejan una realidad preocupante respecto al conocimiento sobre salud nutricional entre jóvenes universitarios. Aunque el 50 % de los estudiantes encuestados tiene entre 17 y 20 años y el 92 % no reporta enfermedades o condiciones hereditarias, el desconocimiento sobre conceptos clave como el índice de masa corporal (IMC) es significativo: solo el 42 % sabe qué es y cuál es su relevancia clínica. Esta falta de conocimiento es especialmente alarmante considerando que el IMC es una herramienta básica y accesible para la evaluación del estado nutricional y para la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.⁽⁵⁾

El hecho de que el 44 % de los participantes tenga un peso adecuado (normopeso) es un dato positivo; sin embargo, mantener este estado a largo plazo requiere educación continua sobre nutrición y salud. Diversas investigaciones han demostrado que la falta de conocimiento sobre el IMC y otros indicadores nutricionales influye negativamente en la adopción de hábitos saludables y en la identificación de riesgos relacionados con el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. Además, estudios recientes destacan que una gran proporción de adolescentes y adultos jóvenes subestima su propio peso, lo que puede retrasar la búsqueda de ayuda profesional y perpetuar hábitos perjudiciales.⁽⁶⁾

La etapa universitaria representa un periodo de transición donde se consolidan muchas conductas relacionadas con la alimentación, el ejercicio y el autocuidado. Por ello, la ausencia de enfermedades hereditarias no debe conducir a una falsa sensación de seguridad, ya que el estilo de vida adquirido en esta fase puede influir significativamente en la salud futura. La implementación de programas educativos sobre nutrición y salud integral en el ámbito universitario puede contribuir significativamente a mejorar el conocimiento sobre el IMC y otros factores de riesgo, facilitando la adopción de decisiones informadas en torno al bienestar físico y mental.^(7,8)

En estudio desarrollado por Ibarra Herrera,⁽⁹⁾ se señala que el IMC es una herramienta útil para evaluar el sobrepeso y la obesidad en la población, ya que su aplicación es uniforme para ambos sexos y para adultos de todas las edades. No obstante, se advierte que el IMC debe considerarse un valor aproximado, ya que no siempre refleja con precisión el nivel de grasa corporal en distintas personas.

El sobrepeso y la obesidad, antes considerados problemas de países con altos ingresos, han aumentado en naciones de ingresos bajos y medianos, especialmente en zonas urbanas. Según datos internacionales la principal causa de estos trastornos es el desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas, impulsado por una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa y una disminución de la actividad física debido al estilo de vida sedentario y la urbanización.^(1,11,12)

El resultado que muestra que el 43 % de los estudiantes realiza actividad física una o dos veces por semana, con preferencia por el fútbol (35 %) y la bailoterapia (20 %), permite identificar patrones importantes sobre los hábitos de movimiento en la población juvenil universitaria. Esta frecuencia de ejercicio físico, aunque limitada, refleja una intención de mantener cierta actividad corporal, sin embargo, no es suficiente para cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que sugiere al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada para adultos entre 18 y 64 años, distribuidos en varios días de la semana para obtener beneficios significativos para la salud física y mental.

Diversos estudios han señalado que la actividad física regular no solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, sino que también mejora el rendimiento académico y la salud emocional en los estudiantes universitarios. En este contexto, la elección del fútbol como principal modalidad es consistente con otras investigaciones en América Latina, que lo reconocen como uno de los deportes más accesibles y populares, favoreciendo la socialización y el trabajo en equipo. Por otro lado, la bailoterapia, que combina música con movimientos coreografiados, se ha posicionado como una forma lúdica y efectiva de promover el ejercicio aeróbico, especialmente entre mujeres jóvenes, al ser percibida como una actividad recreativa más que como una obligación física.^(13,14,15)

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.⁽¹⁵⁾ Según Potosí,⁽¹⁶⁾ en un estudio realizado en adultos jóvenes del cantón Tulcán, se evidenció que entre el 56 % y el 84 % de la población presentaba sobrepeso u obesidad, reflejando un elevado índice de masa corporal y un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

En la provincia de Tungurahua, el Ministerio de Salud Pública registró en 2013 la importancia de evaluar el crecimiento y desarrollo físico como uno de los aspectos fundamentales en la práctica clínica pediátrica, debido a la estrecha relación entre un crecimiento adecuado y el estado general de salud. En este contexto, la antropometría se presenta como un indicador objetivo clave, ya que permite cuantificar las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición corporal a lo largo de las distintas etapas de la vida y en función del estado nutricional. Esta herramienta no solo se utiliza para evaluar el estado nutricional de individuos y poblaciones, sino que también sirve como criterio para determinar la elegibilidad en programas de nutrición y asistencia alimentaria.⁽¹⁷⁾

CONCLUSIONES

El incumplimiento de hábitos alimenticios saludables y la falta de actividad física en estudiantes de Derecho de UNIANDÉS pueden causar enfermedades metabólicas graves. Ante ello se propone fomentar una buena alimentación, ejercicio regular y horarios ordenados de comidas para prevenir el sobrepeso, la obesidad y otros riesgos, mejorando así el metabolismo y la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Gómez Herrera JT. "Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso." Revista Educação e Humanidades [Internet]. 2020 [citado 12/05/2025]; 1(2): 157-179. Disponible en: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919>
2. Campos Jara C, Delgado Floody P, Caamaño Navarrete F, Guzmán Guzmán I, Cresp Barría M, Jerez Mayorga D, et al . Alteraciones en el rendimiento físico de escolares: los Test Cafrá y Navette y su asociación con la obesidad y riesgo cardiometabólico. Nutr. Hosp. [Internet]. 2016 Ago [citado 16/05/2025]; 33(4): 808-813. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400008&lng=es.

3. Guamialamá-Martínez J, Salazar-Duque D. Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito. Rev. salud pública [Internet]. 2018 June [cited 16/05/2025]; 20(3): 314-318. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000300314&lng=en.
4. Meza Guevara NY. Composición corporal y estilos de vida en los pacientes que acuden al Club de Diabéticos en la Unidad de Salud No 1, provincia Carchi, cantón Tulcán [Tesis]. Tulcán (Ecuador): Universidad Técnica del Norte; 2020 [citado 12/05/2025]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10162>
5. World Health Organization. Body mass index – BMI [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [citado 12/05/2025]. Disponible en: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/50>
6. Rios Guarango PA, Guacho Tixi ME, Yaulema Brito LP. Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. Rev. cuba. de Reumatol. [Internet]. 31 de agosto de 2021 [citado 12/05/2025]; 23(1 Suppl 1): e232. Disponible en: <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/951>
7. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2015 Feb 15 [citado 12/05/2025]; 12(1): 16. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25881147/>
8. Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, Hutchesson MJ, Kennedy SG, Robards SL, et al. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2015 [citado 12/05/2025]; 12:45. Disponible en: <https://scispace.com/pdf/effectiveness-of-interventions-targeting-physical-activity-38k2x5ggyk.pdf>
9. Ibarra Herrera I. Medidas antropométricas y su relación con Enfermedades Crónicas no Trasmisibles en colaboradores de un Call Center del departamento de Managua durante el periodo Julio-Agosto 2018 [Tesis Maestría]. Managua, Nicaragua [citado 12/05/2025]; Marzo 2019. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/10485>
10. Acuña Aguirre DH. Situación de Sobrepeso y Obesidad en Niños de una Escuela Primaria-Puerto Iguazú, Argentina, 2022 [Tesis]. Foz do Iguazu, (PR) – Brasil [citado 12/05/2025]; 2022. Disponible en: <https://dspace.unila.edu.br/server/api/core/bitstreams/669446f9-8a0d-40de-b66d-6c438382e6f1/content>
11. Trejo-Sánchez BE, Sánchez-Barragan B, Romero-Vázquez A, González-Garrido J. Comportamiento de sobrepeso-obesidad con parámetros bioquímicos antes y durante la pandemia COVID-19 en jóvenes universitarios. Rev Biomed [Internet]. 2020 [citado 12/05/2025]; 36(1): 4-12. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revbio/bio-2025/bio251b.pdf>
12. Hernández Rovira E, Rordíguez D, Rial Rebullido T, Cañabate Ortiz D. Niveles de actividad física a lo largo de la vida de estudiantes universitarios en Cataluña. Retos [Internet]. 1 de febrero de 2025 [citado 12/05/2025]; 63: 791-802. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/111303>

13. Salguero Proaño SS. El impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios: Revisión Sistemática. Mentor [Internet]. 15 de enero de 2025 [citado 12/05/2025]; 4(10): 620-37. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9122>
14. Jiménez-Romero J, Gómez-Cano M. Actividad física y sedentarismo en universitarios: un estudio en la Universidad Veracruzana. UVserva [Internet]. 2023 [citado 12/05/2025]; 11(2): 123–34. Disponible en: <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/3059/5002>
15. Villota Chamorro TM. Estilos de vida según el modelo de Nola pender en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes Sede Tulcán [Tesis]. Tulcán; 2025. [citado 12/05/2025]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/18857>
16. Potosí M. Riesgo metabólico en adultos jóvenes de las parroquias El Chical, Maldonado y Tobar Donoso del cantón Tulcán. Enfermería [Internet]. 2019 Dec 20 [citado 12/05/2025]; (9):68–77. Available from: <https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/834>
17. Portero Arcos AE. Madres adolescentes y su relación con el crecimiento y desarrollo del niño de 0 a 2 años 6 meses de edad en el subcentro de salud de chiquichaperteneciente al área número 5 del ministerio de salud pública de la provincia de tungurahua en el periodo 23 de junio al 23 de noviembre del 2012 [Tesis]. Universidad Técnica de Ambato [citado 12/05/2025]; 2013. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/3845>