

Percepción de peso en alumnos de medicina. Weight perception in medical students.

Daniela Álvarez Hernández,
Erick Ricardo Valencia Zapata
Josefina Salomón Cruz
Martha Patricia Lezama Hernández
Norma Isabel Portilla Manica

DOI:

<https://doi.org/10.19136/mhr.a10n1.6688>

URL:

<https://revistamhr.ujat.mx/mhr/es/article/view/6688>

Fecha de recepción: 15/junio/2025

Fecha de aceptación: 28/octubre/2025

Fecha de publicación: 10/noviembre/2025

Resumen

El entorno universitario y el ritmo de vida de los estudiantes de medicina presentan múltiples factores de riesgo que pueden predisponer al sobrepeso y la obesidad, lo cual es preocupante porque son ellos los que tendrán que ser ejemplo de ejercer un estilo de vida saludable para promoverlo con sus pacientes.

Objetivo: Evaluar La percepción del peso de los estudiantes de médico cirujano de la DACS-UJAT.

Material y métodos: Se realizó un estudio descriptivo, transversal, analítico y prospectivo, con una muestra de 134 estudiantes escogidos al azar pertenecientes a todos los ciclos escolares. Con la herramienta google académico se aplicó el Cuestionario ENSANUT 2018

Resultados: La consideración del peso en relación con el sexo se consideró más saludable el del femenino, pero se consideró que ganaban más peso que el sexo masculino, En cuanto a las acciones realizadas para perder peso en el femenino fue más frecuente el disminuir el tamaño de las porciones y en el masculino aumentar la actividad, el 92% no ha fumado, el 83% no consume bebidas alcohólicas y mas del 70% realiza actividad física.

Conclusiones: Aunque la actividad física se tiene como acciones realizadas para perder peso en el sexo masculino, sería de gran importancia conocer el tipo de esa actividad y de mejorar la inclusión del sexo femenino al realizarla, así como incorporar más actividades para reforzar un estilo de vida saludable en los estudiantes.

Palabras Claves: *percepción, peso, alumnos.*

Abstract

Introduction: The university environment and the pace of life of medical students present multiple risk factors that can predispose them to overweight and obesity, which is concerning because they are the ones who will have to set an example of a healthy lifestyle to promote it among their patients.

Objective: To evaluate the weight perception of medical students at the DACS-UJAT

Material and Methods: A descriptive, cross-sectional, analytical, and prospective study was conducted with a randomly selected sample of 134 students from all grade levels. The 2018 National Health and Nutrition Survey (ENSANUT) was administered using Google Scholar.

Results: Regarding weight in relation to sex, females were considered healthier, but they were also found to gain more weight than males. As for actions taken to lose weight, females more frequently reduced portion sizes, while

males more frequently increased activity. 92% of the students did not smoke, 83% did not consume alcoholic beverages, and more than 70% engaged in physical activity

Conclusions: Although physical activity is considered a way for men to lose weight, it would be very important to know the type of activity and to improve the inclusion of women in it, as well as to incorporate more activities to reinforce a healthy lifestyle in students

Keywords: *perception, weight, students*

El entorno universitario y el ritmo de vida de los estudiantes de medicina presentan múltiples factores de riesgo que pueden predisponer al sobrepeso y la obesidad, entre los que destacan:

Sedentarismo: Los largos periodos de estudio y la falta de tiempo disponible limitan la práctica de actividad física regular (Sálazar et al., 2013). Dieta inadecuada: El consumo de comidas ultraprocesadas, el bajo consumo de frutas y verduras, y los horarios irregulares de alimentación favorecen el aumento de peso (Granados & Cuéllar, 2018). Estrés académico: El nivel de exigencia en la carrera de medicina puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de cafeína, comidas rápidas y la reducción del tiempo de sueño (Mendoza, 2023). Falta de percepción del riesgo: Algunos estudiantes no consideran el sobrepeso y la obesidad como problemas de salud importantes, subestimando su impacto en su vida futura (Cornejo Jurado et al., 2024).

El sobrepeso y la obesidad no solo afectan la salud física, sino que también tienen repercusiones en la salud mental y en la autoestima de los estudiantes de medicina. Investigaciones han demostrado que existe una relación significativa entre el exceso de peso y la presencia de ansiedad, depresión y fatiga crónica en esta población, lo que impacta directamente en su rendimiento académico y en su calidad de vida (Tanné, 2023).

Materiales y métodos

Método

Estudio Analítico, transversal Prospectivo. Se recopiló las respuestas del instrumento ENSANUT 2018 y de la ficha de datos de los estudiantes

Población de estudio: Se encuestaron 136 estudiantes de diferentes ciclos escolares de la licenciatura en Médico cirujano en el periodo agosto 2023 a agosto 2024.

Unidad de análisis: Se revisaron todas las respuestas de la ficha de datos y del cuestionario ENSANUT (La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. En el Periodo comprendido del agosto 2023 a agosto 2024, las cuales fueron de un total de 136 Estudiantes.

Consideraciones éticas

Se obtuvo la aprobación del Comité de Ética en Investigación del hospital. Conforme al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, el presente estudio se clasifica como investigación tipo I sin riesgo. El desarrollo del estudio se llevó a cabo conforme a los lineamientos establecidos en la Declaración de Helsinki (1964), ratificada en Río de Janeiro en 2014, así como bajo el cumplimiento de la Ley Federal de Protección de Datos Personales y la NOM-004-SSA3-2012 respecto al manejo de datos personales.

Resultados

En nuestros resultados encontramos según la edad una media de 21 y mediana de 20 con un rango mínimo de 18 y máximo de 39 años. En cuanto al sexo en los estudiantes encontramos que el 35% fueron femeninos y el 24% masculinos.

En relación con la presencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de médico cirujano se encontró lo siguiente: Se encontró que con alteraciones en el peso fue el 35% divididos en obesidad 9 % y Pre-obesidad 26 % (ver tabla 1, Grafico 1) Se encontró que el 6.6% presentaba obesidad grado I, el 0.7% en grado II y el 1.5% en grado III, el 26.3% en Pre-obesidad. (ver tabla 2) En cuanto a la percepción de ganar o perder peso ellos contestaron que el 40 % perdió peso, el 38% gano peso, 13% no ha experimentado cambios y el 9% no sabe. (ver tabla 3) En relación con la percepción del peso en los estudiantes se encontró lo siguiente:

Sobre la variable sexo y su consideración del peso actual se consideraban saludables un total de 41 estudiantes del sexo femenino a comparación de 30 del sexo masculino.

Tabla 1. Alteraciones en el peso

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	88	65
Obesidad	12	9
Pre-obesidad	36	26
Total	136	100.0

Fuente: Resultados de la encuesta aplicada ENSANUT 2018

Tabla 2. Grados de obesidad

	Frecuencia	Porcentaje
Grado I	9	6.6
Grado II	1	.7
Grado III	2	1.5
Normal	88	64.5
Pre-obesidad	36	26.7
Total	136	100.0

Fuente: Resultados de la encuesta aplicada ENSANUT 2018

Tabla 3. Consideración Ganar o perder peso en 12 meses

	Frecuencia	Porcentaje
Ganó peso	52	38
No ha experimentado cambios en su peso	18	13
No sabe	12	9
Perdió peso	54	40
Total	136	100.0

Fuente: Resultados de la encuesta aplicada ENSANUT 2018

Discusión

En este estudio encontramos que la media en la edad era de 21 años y que el 51% pertenecían al sexo femenino al igual que la investigación de Escandón en el 2018 sobre imagen corporal en función de sexo y estado nutricional en donde el 53% fueron femeninos en el trabajo la variación del índice de masa corporal en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque durante los tres últimos años de su carrera en donde el promedio de fue de 22 años y el 54% correspondía al sexo femenino y masculino el 46%.

Con respecto a las alteraciones en el peso de los estudiantes encontramos que el IMC correspondía al 35% de los estudiantes que se encontraban en sobrepeso y obesidad. En donde el grado I correspondía al 6.6% el grado II al 0.7% y el grado III al 1.5% concordando con el estudio del estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios de Rosales y colaboradores en el 2023 en donde según el IMC, más del 30% de los estudiantes universitarios fueron clasificados como obesos o con sobrepeso, al igual que el trabajo de Peña en el

2024 en donde el IMC se encontró de la siguiente manera: 8.30% presentó algún grado de delgadez, 42.8% normalidad, 32.7% sobrepeso y 16.4% presentó algún grado de obesidad.

En nuestro estudio la consideración del peso en relación con el sexo el femenino se considera saludable con 41 estudiantes en comparación con el sexo masculino con 30 estudiantes concordando con el estudio de diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso de Ramos y col. 2016 en relación a la percepción por diferencia de sexo, en donde los de masculino se perciben más delgados que el femenino, al igual que las del sexo femenino optan por actividades de hacer dieta para adelgazar con más frecuencia que los del sexo masculino.

Conclusión

En nuestro trabajo pudimos encontrar que el IMC de los estudiantes la tercera parte se encuentra con alteraciones en el peso esto preocupa mucho, porque la mayoría de los encuestados fueron del primer ciclo escolar en donde la edad oscila desde los 18, sería de gran importancia conocer si realizan actividad y que otros factores se presentan para mantener un peso saludable.

Referencias

- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & otros. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. Conrado. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttext&lng=pt.
- Escandón-Nagel, N., Vargas, J., Herrera, A. y Pérez, A. (2019). Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 32-41. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.521>
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias*. Recuperado de <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6369972>.
- Mendoza, L. R. H. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*. Recuperado de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/210>.
- Moreno, C. A., & Mora, S. L. (2016). Autopercepción de salud y de red de apoyo y funcionalidad familiar, de los estudiantes que inician posgrados de medicina. *Repertorio de Medicina y Cirugía*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121737216000066>
- Peña, A. A., Guerra, J. E., Sánchez, W., y Torres, F. R. (2024). Gestión de programas de atención a la salud: Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de medicina en México. *Revista Venezolana De Gerencia*, 29(106), 793-803. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.29.106.21>
- Ramos, P., Rivera, F., Pérez, R., Lara, L. y Moreno, C. (2016). Diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 42-50. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1409>
- Rosales-Ricardo, Yury, Cordovéz-Macias, Simone, Fernández-Vélez, Yumy, & Álvarez-Carrión, Sonia. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 50(4), 445-456. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400445>
- Salazar C., C.M.; Feu, S.; Vizuet Carrisoza, M. y de la Cruz-Sánchez, E. (2013). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima / BMI and physical activity of the colima university students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 13(51), 569-584. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artIMC405.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artIMC405.htm)
- Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC-Podología*. Elsevier. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1762827X23476286>.
- Vaquero Álvarez, M. (2021). Estilos de vida y estado de salud cardiovascular de una población estudiantil no universitaria. Universidad de Córdoba. Recuperado de <https://helvia.uco.es/handle/10396/21074>.

Vázquez-Manzo, A. M. (2018). Sobrepeso y obesidad asociada a factores psicosociales en estudiantes universitarios: Una revisión exploratoria. *Acta de Ciencia en Salud*. Recuperado de <https://actadecienciaensalud.cutonala.udg.mx/index.php/ACS/article/view/54> Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias*. Recuperado de <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6369972>.

PREPRINT