

**TRABAJO DE GRADO**  
**Opción Investigación o Proyecto de Grado**

Influencia de la actividad física en la prevención de la obesidad en jóvenes universitarios.

Corporación Universitaria Remington.  
Facultad Ciencias de la Salud.  
Programa de Medicina.

Mariana Argumedo Sánchez  
Maryoris Ortiz Valencia  
Cristhian Ramos Mena  
Alan Joel Salinas Mena

Tutor: Clara Susana Arias Monsalve

Proyecto de grado

2025.

**Tabla de Contenidos**

Resumen.....	3
Palabras clave.....	4
Introducción... ..	5
Marco teórico... ..	6
Objetivo General... ..	9
Objetivo Específico... ..	9
Metodología... ..	10
Resultados... ..	11
Conclusiones... ..	12
Referencias... ..	13

### **Resumen.**

La obesidad es un problema de salud pública creciente en la población joven, particularmente en los estudiantes universitarios. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es una de las principales causas de muerte prematura y discapacidad en el mundo.(1)

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esto incluye tanto ejercicios planificados como correr o nadar, así como actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, limpiar o jugar.(2)

Esta es fundamental para mantener y mejorar la salud a lo largo de todas las etapas de la vida. Numerosas organizaciones de salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), destacan sus múltiples beneficios físicos, mentales y sociales.

Beneficios sobre la salud física, nos ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles: La actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, mejorar el peso para la prevención de la obesidad.

**Palabras clave.**

1. Obesidad
2. Actividad Física
3. Estilos de vida
4. Salud pública
5. Alimentación

### **Introducción.**

Este proyecto busca la concientización y la divulgación de la importancia de la actividad física en la prevención de la obesidad mejorando el estilo de vida de esta población en específico. De esta manera se busca promover la alimentación saludable y la actividad física que ayudarán tanto con el bienestar físico y mental que se acomoden a un escenario académico. (2)

Los resultados de este proyecto pueden contribuir a la creación de programas y políticas efectivas para promover la actividad física en las diferentes instituciones universitarias.

Durante la etapa universitaria, los jóvenes experimentan múltiples cambios en su estilo de vida que pueden favorecer el desarrollo de hábitos poco saludables, entre ellos el sedentarismo y una alimentación inadecuada. Estos factores contribuyen significativamente al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo poblacional. La actividad física, en este sentido, se presenta como una herramienta clave para la prevención de la obesidad, ya que ayuda a regular el peso corporal, mejora la salud metabólica y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Además, fomenta una mejor salud mental y el bienestar general, aspectos especialmente relevantes durante la vida universitaria. Promover la actividad física en estudiantes universitarios no solo previene el aumento de peso, sino que también contribuye a la adopción de hábitos saludables sostenibles en la adultez. (3)

## **Marco Teórico**

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal que afecta negativamente la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y afecta a personas de todas las edades y niveles socioeconómicos. En los jóvenes universitarios, este problema es preocupante debido a los cambios en los hábitos de vida asociados con la transición a la educación superior, como el sedentarismo, el estrés académico y la dieta desequilibrada.(4)

### **1. Factores que contribuyen a la obesidad en jóvenes universitarios**

- **Dieta inadecuada:** Las dietas ricas en alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y azúcares añadidos contribuyen al desequilibrio energético.
- **Sedentarismo:** Muchas actividades académicas requieren largas horas de estudio y uso de dispositivos electrónicos, lo que reduce el tiempo dedicado a la actividad física.
- **Factores psicológicos y sociales:** El estrés, la presión social y los patrones de sueño irregulares también influyen en el desarrollo de la obesidad en esta población.

### **2. Importancia de la actividad física en la prevención de la obesidad**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Diversos estudios han

demostrado que la actividad física regular es un factor clave en la prevención y el manejo de la obesidad, ya que:

- Incrementa el gasto calórico, favoreciendo el equilibrio energético.
- Mejora la composición corporal al aumentar la masa muscular y reducir la grasa corporal.
- Regula los niveles hormonales asociados con el apetito y el metabolismo, como la leptina y la insulina.
- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.(4)

### **3. Recomendaciones de actividad física para jóvenes universitarios**

La OMS sugiere que los adultos y jóvenes de 18 a 64 años realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa semanalmente. Además, se recomienda complementar con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana. Estas recomendaciones son fundamentales para combatir el estilo de vida sedentario común entre los universitarios.(5)

### **4. Evidencia científica sobre la influencia de la actividad física en jóvenes universitarios**

Estudios recientes han mostrado una correlación positiva entre la práctica regular de actividad física y la reducción de los índices de obesidad en estudiantes universitarios. Por ejemplo:

- Estudio A: Jóvenes que participan en actividades deportivas universitarias tienen un menor índice de masa corporal (IMC) que aquellos que no realizan actividad física.
- Estudio B: Programas de intervención que combinan ejercicio físico con educación nutricional han demostrado ser efectivos para prevenir el aumento de peso durante el período universitario.(3)

### **5. Contexto sociocultural y su influencia en los hábitos de actividad física**

Factores como el acceso a instalaciones deportivas, la carga académica, y la influencia de la familia y los amigos juegan un papel crucial en la adopción de hábitos saludables. Promover una cultura universitaria que valore la actividad física puede ser determinante para prevenir la obesidad en esta población.(6)

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Promover la concientización sobre la importancia del ejercicio físico regular para prevenir la obesidad en los jóvenes universitarios de la Corporación Universitaria Remington.

### **Objetivos específicos**

- Brindar información para que los estudiantes universitarios conozcan acerca de la importancia de la actividad física regular de una manera segura y efectiva.
- Fomentar la concientización sobre la actividad física por medio de un video educativo, con problemática actuales, datos y testimonio sobre los beneficios de esta.
- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas y deportivas.

## **Metodología**

Este proyecto utilizo como metodología un video para poder lograr un mayor impacto en la población.

1. Revisión documental: Se realizo una revisión

bibliográfica de estudios previos sobre la influencia de la actividad física en la obesidad, Esto permitirá comprender las teorías existentes y los hallazgos de investigaciones.

2. Métodos de sensibilización: Se creo un video sobre los beneficios del ejercicio físico y riesgos de la obesidad, campaña de sensibilización en redes sociales, con la información que hemos recopilado intentaremos hacer que esta información sea accesible y entendible para la población universitaria para que se sientan identificados.

## **Resultados.**

Resultados esperados del proyecto.

1. Identificar el nivel de actividad física predominante (bajo, moderado o alto) en la población estudiada.
2. Conocer las actividades físicas más frecuentes entre los jóvenes universitarios, como deportes, caminatas, gimnasio, etc.
3. Detectar posibles factores asociados, como el sedentarismo, horas de sueño insuficientes o dieta inadecuada.
4. Identificar cómo diferentes tipos o intensidades de actividad física impactan en los indicadores antropométricos.
5. Evaluar cambios en el conocimiento y percepción de los participantes sobre la importancia de la actividad física para prevenir la obesidad.

6. Generar recomendaciones específicas para la promoción de actividad física en la comunidad universitaria, como implementación de programas de ejercicio, adecuación de espacios deportivos y campañas educativas.
7. Ofrecer datos relevantes que sirvan como base para futuros estudios relacionados con la prevención de la obesidad en jóvenes.
8. Sensibilizar a las autoridades universitarias sobre la necesidad de incluir actividades físicas en el currículo o como parte de la oferta extracurricular.

### **Conclusiones.**

La actividad física regular desempeña un papel fundamental en la prevención de la obesidad al equilibrar el gasto energético, mejorar la composición corporal y prevenir enfermedades relacionadas.

Se evidenció que los estudiantes con niveles más altos de actividad física presentaron menores índices de masa corporal (IMC) y circunferencia abdominal, destacando la influencia positiva del ejercicio en el control del peso.

La falta de tiempo, la carga académica, y el acceso limitado a instalaciones deportivas son barreras importantes para la práctica de actividad física. Esto subraya la necesidad de estrategias que faciliten la integración del ejercicio en la rutina diaria de los estudiantes.

Las estrategias educativas, como el video informativo y las charlas, fueron efectivas para aumentar el conocimiento sobre la importancia de la actividad física y motivar a los estudiantes a adoptar hábitos saludables. Esto demuestra el valor de combinar educación con promoción activa de la salud.

## Referencias.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

1. Bustos JEO, Arturo DAR, Paucar SBC. Impacto de la actividad física en la prevención de la obesidad infantil: Una revisión sistemática. Polo Conoc. 29 de abril de 2024;9(4):2254-70.
2. Actividad física [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. J Pediatr. 1 de junio de 2005;146(6):732-7.
4. Johnson NA, Sultana RN, Brown WJ, Bauman AE, Gill T, Johnson NA, et al. La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. Pensar En Mov Rev Cienc Ejerc Salud [Internet]. diciembre de 2023 [citado 30 de abril de 2025];21(2). Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1659-44362023000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1659-44362023000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
5. content.pdf [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ffa338ef-5f0b-459b-babd-13e65e479264/content>
6. González YA, Vega-Díaz DL. Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. Rev Digit Act Física Deporte [Internet]. 2024 [citado 30 de abril de 2025];10(1). Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2516>

Anexo:

LINK DEL VIDEO:

[https://drive.google.com/file/d/19x\\_PuFO1-N3V4KF\\_OKNNczTWqISY1d19/view](https://drive.google.com/file/d/19x_PuFO1-N3V4KF_OKNNczTWqISY1d19/view).

# BENEFICIOS

## DE HACER DEPORTE

(ADEMÁS DE BAJAR DE PESO)



**REDUCE EL ESTRÉS  
Y LA ANSIEDAD**



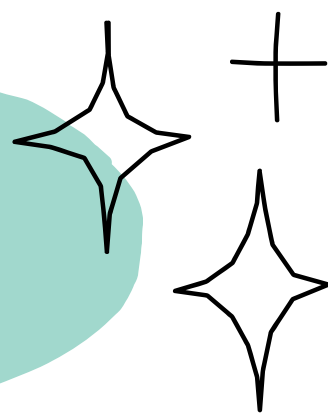
**TE AYUDA A  
DORMIR MEJOR**



**TE DA MUCHA  
MÁS ENERGÍA**



**FORTALECE TU  
SISTEMA  
INMUNOLÓGICO**



**MEJORA TU  
ESTADO DE ÁNIMO**



**AUMENTA TU  
AUTOESTIMA Y TE  
HACE MÁS FUERTE**