



# Percepción de riesgo de padecer obesidad y sus factores de riesgos

## Perception of risk of obesity and its risk factors

Ana María Cruz Morales

Prestadora de Servicio Social,  
Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:  
Atención cognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93558>

### Resumen

La obesidad es resultado de las interacciones de una serie de factores ambientales y conductuales sobre una determinada información genética que hace al individuo susceptible, en diferentes niveles, a la influencia de factores conductuales-ambientales. El estilo de vida del estudiante universitario está caracterizado muchas veces por diversos factores de riesgo como el estrés y cargas académicas, la irregularidad en los horarios de alimentación, incremento en el consumo de productos con alto contenido energético y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico. Este estudio tuvo como objetivo conocer la percepción de riesgo de obesidad que tienen los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Los resultados la mayoría de los participantes se perciben en un nivel alto o extremo de riesgo de obesidad, especialmente en las dimensiones relacionadas con la conducta alimentaria, la actividad física y la regulación emocional. lo cual podría reflejar tanto una mayor consciencia sobre hábitos de salud como posibles preocupaciones reales o percibidas respecto a su propio peso y bienestar.

**Palabras clave:** obesidad, sobrepeso, percepción, riesgo, universitarios.

### Abstract

Obesity is the result of interactions between a series of environmental and behavioral factors and certain genetic information that makes individuals susceptible, to varying degrees, to the influence of behavioral and environmental factors. The lifestyle of university students is often characterized by various risk factors such as stress and academic workload, irregular eating habits, increased consumption of high-energy foods, and lack of time for physical exercise. The objective of this study was to determine the perception of obesity risk among young university students at the Zaragoza Faculty of Higher Studies, UNAM. The results show that most participants perceive themselves to be at a high or extreme risk of obesity, especially in terms of eating behavior, physical activity, and emotional regulation. This could reflect both greater awareness of health habits and possible real or perceived concerns about their own weight and well-being.

**Keywords:** obesity, overweight, perception, risk, university students.

Recibido el 22 de noviembre de 2023.  
Aceptado el 12 de abril de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#).

## Introducción

La obesidad es resultado de las interacciones de una serie de factores ambientales y conductuales sobre una determinada información genética que hace al individuo susceptible, en diferentes niveles, a la influencia de factores conductuales-ambientales (Ormeño, 2022). La obesidad tiene múltiples consecuencias sobre la salud y representa una amenaza para la vida, por ser una enfermedad progresiva y crónica de proporciones endémicas que afectan a todo el mundo.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo cardiovascular importantes e independientes que disminuyen la esperanza de vida e inducen claramente la aparición de comorbilidades tales como: síndrome metabólico (SM), las enfermedades cardiovasculares (ECV), la diabetes, las patologías osteoarticulares, algunos tipos de cáncer, depresión, alteración de la función cognitiva, trastornos de la imagen corporal, y dificultad en las relaciones humanas como en la socialización; esto implica una menor calidad de vida del individuo, un elevado costo personal, social y sanitario (Carbajal, 2017).

## Datos Epidemiológicos sobre la Obesidad

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (INSP, 2012), indica que este padecimiento va en aumento, ya que, en el país, 26 millones de adultos mexicanos presentan sobrepeso y 22 millones, obesidad. En contraste, a nivel mundial en 2008, 1400 millones de adultos de más de 20 años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, mientras que, en 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

La obesidad también se ha considerado como un fenómeno multifactorial (Pérez, & Cruz, 2019) por ser una enfermedad crónica originada por múltiples causas y con numerosas complicaciones, una de cuyas principales características es el exceso de grasa en el organismo.

## Obesidad en jóvenes

En México la obesidad ha afectado a la población, específicamente a los niños y adolescentes, pues se reporta que cada cuatro de diez adolescentes presentan un nivel de obesidad o sobrepeso (OMS, 2023).

Anteriormente se consideraba que la etapa adolescente era la más saludable, sin embargo, actualmente se reporta que las conductas de riesgo adoptadas en esta etapa del desarrollo afectan la salud en la vida adulta. Debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan los adolescentes, su actividad física suele disminuir (Maganto, Garaigordobil, & Kortabarria, 2016), lo que afecta el sano desarrollo y su bienestar; además, según el reporte de ENSANUT 2019, el 1.3% de los adolescentes encuestados se encontraba en riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria debido a que fueron frecuentes los reportes de preocupación por engordar, el comer demasiado y el perder el control sobre lo que se come (INSP, 2020).

Las prevalencias de sobrepeso y obesidad en adolescentes para el periodo 2020-2022, con una muestra de 5 421 que representa a 17 168 295 adolescentes de 12 a 19 años. El 23.9% (IC95%: 22.4,25.5) tuvieron sobrepeso y 17.2% (IC95%: 15.8,18.6) obesidad. No existen diferencias estadísticamente significativas en las prevalencias de sobrepeso u obesidad por sexo. Por el contrario, la prevalencia de sobrepeso u obesidad es más elevada en localidades urbanas (24.4% [IC95%: 22.5,26.4] y 18.0% [IC95%: 16.5,19.7], respectivamente), en comparación con las rurales (22.5% [IC95%: 20.1,25.1] y 14.5% [IC95%: 12.1,17.2]) (Shamah et al., 2023).

Ramos y colaboradores (2017), realizaron un estudio en una Universidad pública en Popayán, Colombia, con el objetivo de determinar la prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Para ello contaron con una muestra de 378 estudiantes (204 hombres y 174 mujeres) que fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para esto se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, en donde se aplicó una encuesta indagando aspectos sociodemográficos, conocimiento sobre obesidad, percepción de figura corporal, hábitos y medidas antropométricas. Se calculó la prevalencia, se realizó análisis descriptivo de los factores asociados y se establecieron asociaciones con análisis inferencial. Se encontró en el Índice de Masa Corporal una prevalencia de sobrepeso del 19,8%, de obesidad del 2,5%; siendo más frecuente en hombres (28,3%), en mayores de 23 años (36,7%), en quienes tienen pareja (50%); se encontró riesgo de padecer ECV (18,3%) y alto riesgo de

síndrome metabólico (9%). La prevalencia de obesidad y sobrepeso encontrada en los estudiantes universitarios es alta, presentando alto riesgo de padecer ECV o Síndrome metabólico.

## Factores asociados a la obesidad

En torno a la obesidad, se ha demostrado la existencia de múltiples factores involucrados en su aparición. Los factores que influyen en la obesidad del adolescente son los mismos que los del adulto. Un adolescente ligeramente obeso puede subir de peso con rapidez y llegar a ser obeso en pocos años. Calzaretta, Valenzuela, & Sepúlveda, (2010) ha mencionado que ningún tipo de obesidad inicia como tal, generalmente se da como un ligero sobrepeso no atendido oportunamente, lo que dará pie al desarrollo de la obesidad.

Entre los factores relacionados con la obesidad se encuentran los socioculturales, los psicológicos, los familiares, los orgánicos, los farmacológicos, los genéticos, el sedentarismo y los hábitos alimenticios.

Muñoz y colaboradores (2020), argumentan que los estudios realizados con adolescentes han indicado que la omisión del desayuno o si éste es inadecuado puede conducir a insuficiencias alimentarias que rara vez se compensan con otras comidas.

Algunos estilos de vida como el de los jóvenes universitarios favorecen comportamientos poco saludables, como los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, considerados como de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad. El estilo de vida del estudiante universitario caracterizado muchas veces por el estrés y cargas académica que conducen a la irregularidad en los horarios de alimentación, incremento en el consumo de productos con alto contenido energético y a la falta de tiempo para realizar ejercicio físico, puede repercutir en los niveles de lípidos plasmáticos (Ramos et al., 2017).

## Percepción Social de Riesgo

Se considera riesgo como la probabilidad y gravedad de accidentes o pérdidas ante la exposición a diversos peligros que pueden incluir lesiones a las personas, pérdida de recursos o condiciones favorables para el desarrollo

de una enfermedad. Como señala Alvarado, Lucero & Salinas (2011), los riesgos surgen de la confluencia en una misma agrupación de amenazas y las condiciones de vulnerabilidad que presentan: amenaza, gravedad, probabilidad, perspectiva multirriesgo. La percepción social de riesgo difiere en función de cada grupo social por estudiar, pues no puede ser el mismo riesgo ni la misma percepción en cada cultura.

En este punto, se entiende a la percepción de riesgo como aquella valoración subjetiva realizada a nivel individual y/o colectivo sobre las posibles consecuencias negativas de la interacción de aspectos cognitivos, afectivos, socioculturales, políticos, físicos, entre otros; con el entorno y su multidimensionalidad. La percepción de riesgo por sí misma permite al individuo identificar y categorizar los distintos estímulos potencialmente peligrosos, sin embargo, cuando el énfasis del proceso de la percepción de riesgo se pone sobre los factores sociales y culturales, se habla de percepción social de riesgo (Ojeda & López, 2017).

## Estrategias de afrontamiento

Formas de afrontamiento para la UNESCO (2020):

- ◆ Afrontamiento adecuado: reducción de la vulnerabilidad y reducción del riesgo-reconocer la magnitud de la situación.
- ◆ Afrontamiento inadecuado: ahondan la vulnerabilidad y minimizan como: negación, omnipotencia, rebeldía o desconocimiento del riesgo.

Consideramos que no basta con saber cómo se mide la percepción del riesgo si no conocemos cómo ésta impacta en el comportamiento de los propios individuos. Para modificar las conductas asociadas a estas percepciones se debe conocer la cultura del nicho a intervenir.

La presente investigación pretende conocer la percepción de riesgo de obesidad que tienen los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, con el fin de ofrecer mayor información que permita implementar estrategias en la institución que potencien y mejoren la prevención y afrontamientos del sobrepeso y la obesidad.

## Método

Se realizó un estudio descriptivo de diseño no experimental en el que se aplicó una escala que midió la percepción de riesgo de obesidad a 100 jóvenes universitarios de la FESZ (54% mujeres y 46% hombres). El instrumento estuvo compuesto de 27 ítems y 6 dimensiones que son: Conducta alimentaria, autoestima, hábitos de descanso, regulación emocional, actividad física y conocimiento sobre mi salud. La escala de respuestas fue del 1 al 4, donde *1 era sin riesgo, 2 poco riesgo, 3 mucho riesgo y 4 Totalmente en riesgo*. De instrumentos aplicados 58 fueron a través de formularios google (vía virtual) y 42 de forma presencial.

De los 100 alumnos el 6.1% era de la carrera de biología, el 48.5% de psicología, 3% de ingeniería química y de QFB, 14.1% de Médico cirujano y de enfermería y 11.1% de Cirujano dentista.

### Resultados por ítem más relevante de cada dimensión.

A continuación, se redacta el apartado de resultados con base en los datos proporcionados. Mantiene un estilo conciso y orientado a la presentación de porcentajes. Si necesitas estructurarlo en viñetas, gráficos o tablas, puedo adaptarlo.

Percepción de riesgo de obesidad asociado a la práctica deportiva: solo el 4% de las personas se perciben en riesgo de obesidad al practicar deporte.

Percepción de riesgo de obesidad al descansar/ dormir: hubo una dispersión notable: 54% perciben de mucho a totalmente en riesgo, mientras que 46% perciben poco o ningún riesgo.

Percepción de riesgo por consumo de alimentos ultraprocesados: el 90% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso consumir alimentos ultraprocesados.

Percepción de riesgo asociado al estilo de vida sedentario: el 87% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso llevar un estilo de vida sedentario.

Percepción de riesgo por regulación de ansiedad y estrés: el 87% de los estudiantes perciben nulo a poco riesgo de obesidad al regular su ansiedad y estrés.

Percepción de riesgo por consumo de alimentos ante la ansiedad: el 93% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso el consumo de alimentos por ansiedad.

Percepción de riesgo por estrés crónico: el 80% de los estudiantes se perciben en mucho y totalmente en riesgo de obesidad estando bajo un alto nivel de estrés de forma constante.

Autopercepción corporal: el 28% de los estudiantes perciben totalmente riesgoso tener una autopercepción negativa de su cuerpo; 50% se considera en mucho riesgo y 22% sin o en poco riesgo.

Desconocimiento del estado de salud físico: el 84% de los estudiantes consideran que existe mucho o totalmente riesgo por desconocer el estado de salud físico.

Chequeos de salud regulares: el 91% de los estudiantes perciben nulo o poco riesgo de obesidad al realizar chequeos generales de salud al menos una vez al año.

## Discusión y conclusiones

Esta investigación tuvo como propósito comprender la percepción de riesgo de obesidad entre los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. A partir de los datos obtenidos con el instrumento aplicado, se observa que la mayoría de los participantes se perciben en un nivel alto o extremo de riesgo de obesidad, especialmente en las dimensiones relacionadas con la conducta alimentaria, la actividad física y la regulación emocional. Este patrón sugiere que, dentro de esta muestra, la atención y la preocupación por factores conductuales y psicoemocionales vinculados a la obesidad son prominentes, lo cual podría reflejar tanto una mayor consciencia sobre hábitos de salud como posibles preocupaciones reales o percibidas respecto a su propio peso y bienestar.

No obstante, debe interpretarse este hallazgo con cautela, ya que cabe considerar que la mayoría de los participantes provienen de carreras afines al sector salud, lo que podría haber influido en sus niveles de alerta y en su autopercepción del riesgo. Este sesgo de composición profesional podría haber elevado las respuestas en

las dimensiones de conducta alimentaria, actividad física y regulación emocional, al estar más expuestos a información, conceptos y normas de salud. Por ello, es razonable plantear que el grado de percepción de riesgo observado pueda no ser representativo de la población estudiantil universitaria en su conjunto.

En función de estas observaciones, se propone como dirección para investigaciones futuras la obtención de una muestra más neutral y representativa de los estudiantes universitarios en general, con diversidad de facultades y perfiles académicos. Una muestra más heterogénea permitiría determinar si los patrones de percepción observados persisten cuando se incluyen estudiantes de distintas disciplinas, o si, por el contrario, son específicos de contextos académicos vinculados a la salud.

Adicionalmente, se recomienda ampliar el análisis mediante comparaciones de diferencias de medias entre grupos demográficos relevantes. En particular, la realización de pruebas para explorar posibles diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de riesgo, así como la revisión de otras variables sociodemográficas recogidas (edad, año de estudio, tipo de institución, antecedentes de salud, factores culturales y socioeconómicos) podría aportar interpretaciones más finas y orientar intervenciones de educación en salud más adecuadas a cada grupo.

Finalmente, parte de la utilidad práctica de estos hallazgos reside en la posibilidad de orientar programas de promoción de hábitos saludables en la universidad. Si la percepción de alto riesgo se acompaña de conocimientos prácticos y recursos para la mejora de la alimentación, la actividad física y la regulación emocional, estos programas podrían enriquecer la prevención de obesidad y favorecer un clima institucional que fomente conductas saludables entre toda la comunidad estudiantil.

## Referencias

- Alvarado, J. I. U., Lucero, J. C. V., & Salinas, X. Z. (2011). Relación entre percepción de riesgo y consumo de drogas en estudiantes de bachillerato. *Psicología y salud*, 21(1), 47-55. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/586>
- Calzaretta, A. V., Valenzuela, L. V., & Sepúlveda, F. M. (2010). El estudio de la percepción del riesgo y salud ocupacional: una mirada desde los paradigmas de riesgo. *Ciencia & Trabajo*, 12(35). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3218520>
- Carvajal-Carvajal, C. (2017). Síndrome metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento. *Medicina Legal de Costa Rica*, 34(1), 175-193. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152017000100175&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100175&lng=en&tlng=es)
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: Resultados Nacionales 2019*. <https://ensanut.insp.mx/>
- Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. *Acción Psicológica*, 13(2), 89-100. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17817>
- Muñoz-Villanueva, P., Alarcón-Araneda, M., Jarpa-Parra, M., & Morales-Ojeda, I. A. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte sanitario*, 19(3), 405-414. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>
- Ojeda-Rosero, D. E., & López-Vázquez, E. (2017). Relaciones intergeneracionales en la construcción social de la percepción del riesgo. *Desacatos*, (54), 106-121. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-050X2017000200106&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2017000200106&lng=es&tlng=es)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). *Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390288>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ormeño-Julca, A. J. (2022). Interacciones entre los genes y el medio ambiente en la obesidad infantil. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(2), 1-20. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es&tlng=es)
- Pérez-Herrera, A., & Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición*

*Hospitalaria*, 36(2), 463-469. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>

Ramos, O. A., Jaimes, M. A., Juajinoy, A. M., Lasso, A. C., & Jácome, S. J. (2017). Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(3), 115-122. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_3\\_004.\\_Ramos\\_OA.\\_](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_3_004._Ramos_OA._)

Prevalencia\_Obesidad.pdf

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez, H. I., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. *ENSANUT Continua 2020-2022. Salud Publica Mex.*, 65(1), 218-224. <https://doi.org/10.21149/14762>

