



# Análisis de los hábitos de ejercicio físico en estudiantes de la FES Zaragoza, UNAM

## Analysis of physical exercise habits in students FES Zaragoza, UNAM

César Jaimes Rodríguez

Prestador de Servicio Social, Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
cesarjaimes789@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93560>

### Resumen

El abordaje del sobrepeso y la obesidad en la comunidad universitaria es de vital importancia debido a las implicaciones que tiene para la salud y el bienestar a corto y largo plazo de los estudiantes. Desde la perspectiva del trabajo social, este tema es especialmente relevante porque los trabajadores sociales desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar, la prevención de enfermedades y la intervención en situaciones de crisis. El sobrepeso y la obesidad no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental y emocional. Los estudiantes con sobrepeso u obesidad pueden enfrentarse a estigmatización, baja autoestima y otros problemas relacionados con la imagen corporal, lo que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Por lo tanto, es esencial que los trabajadores sociales estén equipados con el conocimiento y las herramientas necesarias para abordar estos problemas de manera efectiva dentro del entorno universitario. Por lo que este artículo realizó con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes universitarios de la FES Zaragoza, UNAM, La importancia de este estudio radica en entender cómo el estilo de vida sedentario, cada vez más común, afecta la salud de los jóvenes.

**Palabras clave:** salud mental, estigma, actividad física, bienestar, estudiantes.

### Abstract

Addressing overweight and obesity in the university community is vitally important because of its implications for students' short- and long-term health and well-being. From a social work perspective, this issue is particularly relevant because social workers play a key role in promoting health and well-being, preventing disease, and intervening in crisis situations. Overweight and obesity not only affect students' physical health, but can also have a significant impact on their mental and emotional health. Students who are overweight or obese may face stigmatization, low self-esteem, and other body image issues, which can affect their academic performance and overall well-being. Therefore, it is essential that social workers are equipped with the knowledge and tools necessary to address these issues effectively within the university environment. This article was written with the aim of analyzing the physical exercise habits of university students at FES Zaragoza, UNAM. The importance of this study lies in understanding how the increasingly common sedentary lifestyle affects the health of young people.

**Keywords:** mental health, stigma, physical activity, well-being, students.

Recibido el 22 de agosto de 2024.  
Aceptado el 24 de marzo de 2025.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en problemas de salud pública de gran relevancia a nivel global y en México, donde las tasas han aumentado considerablemente en las últimas décadas. Estos problemas afectan a diversos grupos de la población, y la comunidad universitaria no es la excepción. Los estudiantes universitarios, en particular, se encuentran en una etapa crucial de su vida, caracterizada por la transición a la adultez, donde los hábitos alimenticios, la percepción corporal y la actividad física juegan un papel decisivo en la configuración de su salud a largo plazo (Narváez, 2016).

Estos factores socioculturales están profundamente arraigados y afectan significativamente la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes. La influencia de los medios de comunicación, las dinámicas familiares y las prácticas de ejercicio físico, junto con los desafíos propios del entorno universitario, son aspectos que deben ser comprendidos y abordados para promover el bienestar de los estudiantes.

Desde la perspectiva del trabajo social, es crucial entender estos factores no solo desde un punto de vista individual, sino también considerando el contexto sociocultural en el que los estudiantes se desarrollan. Este enfoque permite diseñar intervenciones más efectivas y culturalmente apropiadas que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes (Aceves et al., 2022).

México ha experimentado una significativa transición nutricional en las últimas décadas, que ha llevado a un cambio de dietas tradicionales ricas en nutrientes hacia dietas más occidentales, caracterizadas por un alto consumo de alimentos ultraprocesados ricos en grasas y azúcares. Rivera et al. (2004) destacan cómo este proceso ha impactado los hábitos alimenticios de la población, y en particular, de los jóvenes universitarios, quienes, debido a sus horarios exigentes y estilo de vida acelerado, tienden a consumir alimentos rápidos y procesados, lo que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad en este grupo demográfico.

## Influencia de los medios de comunicación en la percepción corporal

Los medios de comunicación desempeñan un papel crucial en la formación de la autoimagen y en la definición de los

estándares de belleza. Uchôa et al., (2019), señalan que la exposición constante a cuerpos idealizados en televisión, internet y redes sociales puede generar insatisfacción corporal, lo cual está relacionado con comportamientos alimenticios desordenados y, paradójicamente, con el sobrepeso. En la comunidad universitaria, donde la presión social y la búsqueda de aceptación son especialmente intensas, los estudiantes pueden ser particularmente vulnerables a estos mensajes, adoptando hábitos alimenticios poco saludables en un intento de conformarse a los ideales de belleza promovidos por los medios.

## Dinámica familiar y normas sociales en la comunidad universitaria

La familia y las normas sociales juegan un papel determinante en la formación de hábitos alimenticios y de actividad física. Aceves et al. (2022), examinan cómo las expectativas y prácticas familiares influyen en la dieta y el ejercicio físico de los adolescentes, un patrón que se extiende a la etapa universitaria. Muchos estudiantes universitarios en México provienen de contextos familiares donde las comidas son eventos sociales importantes, a menudo centradas en el consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares. Estas costumbres familiares pueden perpetuar hábitos que contribuyen al sobrepeso, especialmente en un entorno universitario donde los estudiantes están comenzando a tomar decisiones independientes sobre su alimentación.

## Ejercicio y actividad física en la comunidad universitaria

La actividad física es un factor crucial en la prevención y manejo del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, en el contexto universitario, la práctica de ejercicio está influenciada por una serie de factores socioculturales que pueden limitar su realización. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2020) revela que un porcentaje significativo de la población joven en México no realiza suficiente actividad física, una tendencia que también se observa en la comunidad universitaria. Los estudiantes suelen enfrentarse a barreras como la falta de tiempo debido a las exigencias académicas, la falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas, y una cultura universitaria que no siempre fomenta la actividad física como una prioridad.

## Metodología

Este estudio fue llevado a cabo en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes. La importancia de este estudio radica en entender cómo el estilo de vida sedentario, cada vez más común, afecta la salud de los jóvenes.

## Objetivo general

Determinar los hábitos de actividad física entre los estudiantes de la FES Zaragoza y su relación con los hábitos alimenticios y la salud general.

## Objetivos específicos

- ◆ Identificar qué porcentaje de los estudiantes realiza actividad física regularmente.
- ◆ Analizar las actividades físicas más comunes entre los estudiantes.
- ◆ Evaluar la relación entre la frecuencia de ejercicio y los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- ◆ Comparar los hábitos de ejercicio de los estudiantes con las estadísticas nacionales.

## Resultados

El análisis de los datos reveló que más del 70% de los estudiantes encuestados realizan alguna actividad física, siendo el entrenamiento en gimnasios, caminar/correr, y el fútbol las actividades más populares. Estos resultados son significativamente mejores que las estadísticas nacionales, según las cuales solo el 39.8% de la población mexicana se mantuvo físicamente activa en 2023. Sin embargo, a pesar de la alta tasa de actividad física, se observó que muchos estudiantes no cuidan adecuadamente su alimentación, lo que podría limitar los beneficios del ejercicio.

## Comparación con otros estudios

Además, un estudio realizado en 2019 por la Dirección General de Actividad Física y Deporte (DGAFyD en UNAM Global, 2022) de la UNAM reveló que solo el 35% de los estudiantes de la UNAM realizan ejercicio físico de manera regular, mientras que el 50% lo hace de manera esporádica y el 15% no realiza ningún tipo de

actividad física. Este estudio también indicó diferencias por género, donde los hombres participaban más en deportes organizados, mientras que las mujeres preferían actividades individuales. Estos hallazgos son coherentes con las tendencias observadas en la FES Zaragoza, sugiriendo que es necesario implementar estrategias para aumentar la participación en actividades físicas, especialmente entre las mujeres.

Estudios realizados a nivel nacional, como el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) del INEGI (2024), muestran que los hombres tienden a realizar más ejercicio que las mujeres. En el contexto universitario, investigaciones previas han encontrado que los hombres participan más en deportes competitivos y actividades de alta intensidad, mientras que las mujeres prefieren actividades de menor intensidad como caminar. Esta tendencia puede reflejarse en los datos de la FES Zaragoza, donde si se observó que los hombres eran más activos físicamente, esto sería coherente con las tendencias nacionales.

## Conclusiones

Se concluye que los estudiantes de la FES Zaragoza tienen una inclinación hacia la actividad física, pero existe una brecha significativa en términos de hábitos alimenticios saludables. Es fundamental implementar programas que no solo promuevan el ejercicio, sino que también eduquen sobre la importancia de una dieta balanceada. Con estos cambios, la FES Zaragoza podría mejorar significativamente la salud y bienestar de sus estudiantes.

Se plantean algunas ideas para fomentar el ejercicio en la FES Zaragoza, UNAM, que pueden ser viables para la aplicación en la población universitaria:

1. Programas de educación física obligatorios: Implementar programas de ejercicio obligatorios como parte del currículum académico, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a actividades físicas.
2. Instalaciones y recursos accesibles: Mejorar y promover el uso de las instalaciones deportivas disponibles en la FES Zaragoza, ofreciendo horarios más amplios y acceso gratuito o subvencionado para los estudiantes.

3. Campañas de concientización: Desarrollar campañas de concientización sobre la importancia del ejercicio y la alimentación saludable, incluyendo talleres, charlas, y sesiones de entrenamiento personalizadas.
4. Grupos de apoyo y equipos deportivos: Fomentar la creación de grupos de apoyo y equipos deportivos entre los estudiantes para promover la participación en actividades físicas de manera regular.

## Referencias

- Aceves-Martins, M., López-Cruz, L., García-Botello, M., Godina-Flores, N. L., Gutierrez-Gómez, Y. Y., & Moreno-García, C. F. (2022). Cultural factors related to childhood and adolescent obesity in Mexico: A systematic review of qualitative studies. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 23(9), e13461. <https://doi.org/10.1111/obr.13461>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/mopraDEF/>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020: Resultados Nacionales (ENSANUT)*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
- Narváez M. (2016). *Dieta, ejercicio y zinc frente a la obesidad*. Federación Mexicana de Diabetes A.C. <http://fmdiabete.org/dieta-ejercicio-y-zinc-frente-a-la-obesidad>.
- Rivera, J. A., Barquera, S., González-Cossío, T., Olaiz, G.,

- & Sepúlveda, J. (2004). Nutrition transition in Mexico and in other Latin American countries. *Nutrition reviews*, 62(7 Pt 2), S149–S157. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00086.x>
- Uchôa, F. N. M., Uchôa, N. M., Daniele, T. M. D. C., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., Aranha, Á. C. M., & Alves, N. (2019). Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in Adolescents of Developing Eating Disorders. *International journal of environmental research and public health* 16(9), 1508. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
- UNAM Global. (2022). *Menos de la mitad de la población realiza deporte o ejercicio físico*. [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/menos-de-la-mitad-de-la-poblacion-realiza-deporte-o-ejercicio-fisico/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/menos-de-la-mitad-de-la-poblacion-realiza-deporte-o-ejercicio-fisico/)

## Lecturas recomendadas

- El Economista. (2024, enero 27). *¿Por qué los mexicanos hacen cada vez menos ejercicio? Vuelven niveles registrados en pandemia: INEGI*. En El Economista. <https://www.economista.com.mx/arteseideas/Por-que-los-mexicanos-hacen-cada-vez-menos-ejercicio-Vuelven-niveles-registrados-en-pandemia-Inegi-20240127-0002.html>
- Vázquez-Rodríguez, E. M., Vázquez-Rodríguez, C. F., Ortega-Betancourt, N. V., León-Hernández, R. C., de León-Escobedo, R., Moctezuma-Paz, A., & Vázquez-Nava, F. (2022). *Inactividad física en jóvenes durante el confinamiento en casa debido a la COVID-19*. *Revista médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(6), 649–656. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10396040/>



Piedras en flor, Archivo personal MMS, 2023.