

Efecto de una intervención educativa multidisciplinar en la prevención y control de obesidad en jóvenes universitarios de enfermería mexicanos

Effect of a multidisciplinary educational intervention on the
prevention and control of obesity among Mexican nursing
undergraduate students

Cornelio Bueno Brito

cornelio.brito@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco – México

Josefina Delgado Delgado

jose_delgado001@yahoo.com.mx
<https://orcid.org/0000-0002-5076-4768>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco – México

Eduardo Pérez Castro

percasedu@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-5488-9656>
Escuela de Salud Pública de México
Cuernavaca – México

Eva Barrera García

evab25914925@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3693-1734>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco – México

Oscar Brito Delgado

oscarbd1@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5891>

Artículo recibido: 12 de enero de 2026.

Aceptado para publicación: 19 de mayo de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5891>

Efecto de una intervención educativa multidisciplinar en la prevención y control de obesidad en jóvenes universitarios de enfermería mexicanos

Effect of a multidisciplinary educational intervention on the prevention and control of obesity among Mexican nursing undergraduate students

Cornelio Bueno Brito¹

cornelio.brito@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>

Universidad Autónoma de Guerrero

Acapulco – México

Josefina Delgado Delgado

jose_delgado001@yahoo.com.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5076-4768>

Universidad Autónoma de Guerrero

Acapulco – México

Eduardo Pérez Castro

percasedu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5488-9656>

Escuela de Salud Pública de México

Cuernavaca – México

Eva Barrera García

evab25914925@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3693-1734>

Universidad Autónoma de Guerrero

Acapulco – México

Oscar Brito Delgado

oscarbd1@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>

Universidad Autónoma de Guerrero

Acapulco – México

Artículo recibido: 12 de enero de 2026. Aceptado para publicación: 19 de mayo de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de una intervención educativa multidisciplinaria en la prevención y control de la obesidad en estudiantes universitarios mexicanos de enfermería, mediante la comparación de indicadores antropométricos y conductuales antes y después de la intervención. Se realizó un estudio longitudinal con mediciones pre y post intervención en un periodo de tres meses, en el que participaron 225 estudiantes; el 73.8% (n = 166) fueron mujeres y el 26.2% (n = 59) hombres, con una edad promedio de 20.86 años. La información se obtuvo a través de un cuestionario anónimo y mediciones antropométricas estandarizadas, incluyendo el índice de masa corporal, la circunferencia de cintura, la circunferencia de cadera y la índice cintura-cadera. La comparación entre ambas mediciones mostró una disminución del 2.6% en la prevalencia de obesidad, así como

¹ Autor de correspondencia.

reducciones en los indicadores antropométricos evaluados. Con base en estos resultados, se concluye que la intervención educativa multidisciplinaria contribuyó a mejorar los comportamientos relacionados con la salud y a reducir el riesgo y control de la obesidad en la población participante, mostrando una tendencia hacia la disminución de los indicadores asociados.

Palabras clave: indicadores antropométricos, intervención educativa, obesidad, estudiantes de enfermería

Abstract

The objective of this study was to evaluate the effect of a multidisciplinary educational intervention on the prevention and control of obesity among Mexican nursing university students by comparing anthropometric and behavioral indicators before and after the intervention. A longitudinal study with pre- and post-intervention measurements over a three-month period was conducted, involving 225 students; 73.8% (n = 166) were women and 26.2% (n = 59) were men, with a mean age of 20.86 years. Data were collected through an anonymous questionnaire and standardized anthropometric measurements, including body mass index, waist circumference, hip circumference, and waist-to-hip ratio. Comparison between both measurements showed a 2.6% decrease in the prevalence of obesity, as well as reductions in the anthropometric indicators assessed. Based on these results, it is concluded that the multidisciplinary educational intervention contributed to improving health-related behaviors and to reducing obesity risk and control among the participating population, showing a downward trend in obesity-related indicators.

Keywords: anthropometric indicators, educational intervention, obesity, nursing students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Bueno Brito, C., Delgado Delgado, J., Pérez Castro, E., Barrera García, E., & Brito Delgado, O. (2026). Efecto de una intervención educativa multidisciplinaria en la prevención y control de obesidad en jóvenes universitarios de enfermería mexicanos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (2), 3109 – 3123. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5891>

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) se han consolidado como uno de los principales retos de la salud pública en el siglo XXI. En este contexto, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado de manera sostenida durante las últimas décadas a nivel mundial y en todos los grupos etarios. Se estima que, de mantenerse esta tendencia, para el año 2035 cerca de 2 000 millones de adultos, niños y adolescentes vivirán con exceso de peso (Cuenca y Escalada, 2025). Este fenómeno se relaciona estrechamente con los profundos cambios derivados de la transición demográfica, caracterizada por un acelerado envejecimiento poblacional; la transición epidemiológica, marcada por el incremento de las ENT; y la transición nutricional, que ha favorecido el reemplazo de dietas tradicionales por patrones alimentarios modernos, ricos en alimentos ultraprocesados y pobres en nutrientes. Como resultado, la obesidad se ha convertido en los últimos años en un desafío prioritario para el sistema de salud mexicano (Arreola et al., 2023).

La obesidad es una enfermedad no transmisible, multifactorial y de fisiopatología compleja, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que incrementa el riesgo de desarrollar padecimientos como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, artrosis y diversos tipos de cáncer. Además, se estima que representa una carga económica aproximada del 6 % del Producto Interno Bruto nacional, lo que refuerza la necesidad de fortalecer acciones de prevención y control como una prioridad de salud pública en México (Barquera et al., 2024).

La tendencia creciente de la obesidad en el país afectará de manera considerable, a mediano y largo plazo, a la población en edad productiva, con repercusiones significativas e irreversibles en los costos del sistema de salud. En este sentido, resulta fundamental impulsar programas integrales con actividades transversales que promuevan estilos de vida saludables y fomenten la reflexión sobre las consecuencias del sedentarismo y la mala alimentación, contribuyendo así al desarrollo de proyectos de investigación con impacto en la salud pública (Rodríguez, 2024).

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede resultar perjudicial para la salud. Para su evaluación se emplean indicadores antropométricos como el índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura y el índice cintura-cadera, los cuales permiten estimar tanto la cantidad como la distribución de la grasa corporal. Estos indicadores pueden ser modificados mediante intervenciones educativas con enfoque multidisciplinario, basadas en acciones colaborativas orientadas a la prevención y control de la obesidad (López, 2022).

Bajo este marco, la presente investigación tuvo como alcance modificar hábitos y conductas inadecuadas relacionadas con la alimentación y el sedentarismo. La intervención se estructuró a partir de la integración de cinco disciplinas —educación para la salud, fisiopatología, nutrición, educación física y psicología clínica— como eje articulador del proceso formativo. Su finalidad fue incrementar los conocimientos teórico-prácticos y favorecer el desarrollo de competencias que promovieran un estilo de vida más saludable, evidenciando una tendencia favorable en la prevención y control de la obesidad, así como una mejora en la motivación y en las actitudes hacia conductas saludables.

El objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto de una intervención educativa multidisciplinaria orientada a la prevención y control de la obesidad en estudiantes universitarios mexicanos de enfermería, a partir de la orientación alimentaria, la actividad física y la percepción del estilo de vida saludable, mediante la comparación de indicadores antropométricos y conductuales en la población de estudio.

METODOLOGÍA

Metodológicamente, se desarrolló un estudio longitudinal de tendencia mediante la implementación de una intervención educativa, centrada en la condición nutricional, los niveles de actividad física y la percepción del riesgo, con el fortalecimiento de conocimientos teórico-prácticos a través del trabajo colaborativo multidisciplinario. La intervención se llevó a cabo mediante estrategias de educación para la salud, con la participación de las disciplinas de medicina, enfermería, nutrición, psicología clínica y educación física, en una institución pública de educación superior ubicada en el municipio de Acapulco, Guerrero, México.

Participaron 225 estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería, de los cuales 166 fueron mujeres (73.8%) y 59 hombres (26.2%), con una edad promedio de 20.86 años. Los cambios fueron evaluados durante el desarrollo de la intervención en un periodo de tres meses, mediante mediciones pre y post intervención, lo que permitió identificar las modificaciones y tendencias de las variables analizadas, así como establecer conclusiones en la población del contexto de estudio.

Para la recolección de datos se aplicó un instrumento antes y después de la intervención, realizándose posteriormente el análisis para conocer el efecto de esta, considerando la tendencia de los resultados de forma ordenada por cada pregunta. El cálculo del peso y la talla permitió determinar el índice de masa corporal (IMC), utilizando una báscula mecánica con capacidad de hasta 160 kg, equipada con estadímetro de 2 metros de altura, siguiendo las normas establecidas por las instituciones mexicanas del sector salud, como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Los datos obtenidos fueron procesados, analizados e interpretados a partir de porcentajes, empleándose pruebas estadísticas descriptivas para identificar la tendencia de los resultados y su presentación. La información se capturó en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, lo que permitió la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos que facilitaron el análisis e interpretación de los datos. Asimismo, se evaluó la consistencia interna del instrumento, obteniéndose un valor alfa de Cronbach de 0.798, considerado aceptable.

El cuestionario estuvo constituido por 34 preguntas cerradas, con opciones de respuesta en escala tipo Likert: Nunca, Algunas veces, Frecuentemente y Siempre, donde Nunca correspondió a cero días a la semana; Algunas veces, a uno o dos días; Frecuentemente, de tres a cinco días; y Siempre, a todos los días de la semana. Las preguntas se agruparon en tres dimensiones: nutrición, actividad física y percepción de los estudiantes acerca de las actividades de prevención y control de la obesidad.

Para identificar el efecto de la intervención educativa se consideraron las categorías del índice de masa corporal establecidas por la Organización Mundial de la Salud. Un IMC inferior a 18.5 kg/m² se clasificó como bajo peso; entre 18.5 y 24.9 kg/m² como peso normal; de 25 a 29.9 kg/m² como sobrepeso; y a partir de 30 kg/m² como obesidad, subdividida en obesidad clase I (30–34.9 kg/m²), clase II (35–39.9 kg/m²) y clase III (≥ 40 kg/m²).

En relación con la obesidad abdominal, se consideró que existe un mayor riesgo cuando la circunferencia de cintura es igual o superior a 80 cm en mujeres y a 90 cm en hombres. La medición se realizó con cinta métrica flexible, con la persona de pie, con ropa ligera, pies juntos, abdomen relajado y brazos a los costados, identificando la parte inferior de las costillas y las crestas ilíacas a nivel de la línea axilar media, efectuándose la medición a la altura de la cicatriz umbilical.

La circunferencia de cadera se midió con la persona de pie y los pies juntos, identificando el punto máximo de la región glútea y el pubis, realizando la medición en plano horizontal sin comprimir la piel.

El índice cintura-cadera se obtuvo dividiendo el perímetro de la cintura entre el de la cadera, considerándose valores normales de 0.8 en mujeres y 0.9 en hombres. Este indicador permite describir la distribución del tejido adiposo y su asociación con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y otras enfermedades no transmisibles.

Durante la intervención, la nutrición fue abordada como una disciplina con enfoque específico, realizándose ejercicios prácticos sobre porciones de alimentos saludables, cálculos dietéticos, gasto energético y preparación de platillos saludables. Asimismo, se incluyeron contenidos temáticos relacionados con educación nutricional, dieta saludable, lectura de etiquetas de alimentos y obesidad. Como parte de estas actividades, se organizó una feria de alimentación saludable en la que los estudiantes elaboraron platillos correspondientes al desayuno, comida y cena.

Como parte del equipo multidisciplinario participó un activador físico, quien dirigió sesiones de actividad física aeróbica moderada mediante ejercicios rítmicos basados en baile, como salsa, merengue, cumbia y bachata, con una duración de 30 minutos por sesión, cinco días a la semana. Cada sesión se estructuró en tres etapas: calentamiento, orientado a preparar el sistema musculoesquelético, cardiovascular y respiratorio; fase aeróbica, donde se realizaron los ejercicios que generan los principales beneficios; y fase de recuperación, destinada a la disminución gradual de la actividad física hasta la recuperación del organismo.

El estudio se realizó en apego a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y se clasificó como investigación sin riesgo, de acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Salud de México en materia de investigación para la salud.

DESARROLLO

Las ENT constituyen una problemática de alcance mundial, nacional y local, que afecta de manera directa la calidad y la esperanza de vida de las poblaciones. Entre los principales factores de riesgo asociados a estas enfermedades se encuentran las dietas poco saludables y la insuficiente actividad física (Parrales et al., 2025). La obesidad es un padecimiento que no se desarrolla de forma súbita, sino que se presenta de manera progresiva desde edades tempranas, como resultado de la interacción entre factores genéticos, metabólicos, conductuales y ambientales, muchos de los cuales son susceptibles de modificación, como la alimentación inadecuada, la inactividad física y el consumo elevado de bebidas azucaradas. Esta condición incrementa de forma significativa la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cerebrovasculares, afecciones osteoarticulares y diversos tipos de neoplasias (Kaufer-Horwitz y Pérez Hernández, 2022).

El incremento sostenido de la prevalencia de obesidad en los distintos grupos etarios y sus repercusiones en la salud poblacional hacen necesario el desarrollo de intervenciones preventivas integrales, orientadas a promover una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física, entre otros factores protectores. En este sentido, resulta prioritario implementar estrategias con enfoque multidisciplinario en el ámbito educativo, así como fortalecer la investigación que permita traducir la evidencia científica en intervenciones prácticas, efectivas y costo-efectivas (Barquera et al., 2022).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT, 2023), en México siete de cada diez adultos presentan exceso de peso, mientras que la obesidad en la población infantil y adolescente ha mostrado una tendencia ascendente sostenida durante los últimos veinte años, generando una elevada carga de enfermedades no transmisibles (Espinal et al., 2025).

La obesidad es consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, lo que conduce a una acumulación excesiva de grasa corporal. Se considera obesidad cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o superior a 30 kg/m^2 , y el riesgo de desarrollar ENT aumenta conforme se eleva este valor (Mejía et al., 2025). Para la evaluación de la obesidad general y abdominal se emplean medidas antropométricas y puntos de corte específicos: $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$, circunferencia de cintura $\geq 80 \text{ cm}$ en mujeres y $\geq 90 \text{ cm}$ en hombres (Forero y Forero, 2023).

Desde una perspectiva epidemiológica, el IMC, junto con la circunferencia de la cintura y el índice cintura-cadera, constituye una herramienta práctica y no invasiva para estimar la obesidad y su distribución, debido a su correlación con otros indicadores de riesgo cardiometabólico (Guillot, Neri y Aguilar, 2024).

La obesidad en la infancia y en la juventud se asocia con múltiples factores no saludables, como la elevada disponibilidad de alimentos y bebidas ultraprocesadas, la exposición a publicidad alimentaria, el sedentarismo y el alto consumo de bebidas azucaradas, incluyendo refrescos carbonatados y no carbonatados, bebidas de frutas y deportivas con bajo valor nutricional y alto aporte calórico (Shamah et al., 2023). En este contexto, desde 2019 México ocupa el primer lugar mundial en consumo de refrescos, con un promedio de 163 litros por persona al año, cifra que supera ampliamente las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (Villafañá et al., 2025).

Ante el incremento de la obesidad y su impacto en la salud pública, resulta indispensable impulsar intervenciones educativas orientadas a promover dietas equilibradas que incluyan frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en fibra dietética natural, dado que su consumo se asocia con una menor incidencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Ionita et al., 2022). Asimismo, la evidencia ha demostrado que el consumo regular de frutas y verduras, debido a sus componentes bioactivos, ejerce efectos benéficos sobre los parámetros cardiometabólicos, contribuyendo a la reducción de la morbilidad y mortalidad por enfermedades no transmisibles. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo mínimo diario de 400 gramos de frutas y verduras (Amariles, 2022). Aunque los alimentos funcionales suelen tener un costo mayor que los productos convencionales, su importancia en la prevención de ENT ha ido en aumento, al ofrecer beneficios adicionales más allá de su valor nutricional básico (Fekete et al., 2025).

Por otra parte, la práctica regular de actividad física aeróbica acorde con la edad actúa como un factor protector de la salud, al contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares, trastornos neurológicos y ciertos tipos de cáncer, además de mejorar la autoestima en distintas etapas de la vida. Las personas con niveles insuficientes de actividad física presentan un riesgo de mortalidad entre 20 % y 30 % mayor en comparación con aquellas que alcanzan niveles adecuados (Saldías-Fernández et al., 2022).

Entre los principales beneficios de la actividad física se encuentran la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, la reducción de la grasa corporal, el gasto calórico, el fortalecimiento de la coordinación y la condición física, así como la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión, favoreciendo una mayor autoestima. La evidencia científica recomienda realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, o bien entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente de ambas modalidades (Morral et al., 2025).

RESULTADOS

El desarrollo de la intervención educativa evidenció cambios favorables en la clasificación del índice de masa corporal. La obesidad grado I mostró una disminución global al pasar de 7.0 % a 2.2 %. En los

hombres, la prevalencia de obesidad presentó una tendencia descendente de 5.7 % a 3.3 %, mientras que en las mujeres la obesidad grado I se redujo de manera significativa, al disminuir de 7.6 % a 1.8 %. De igual forma, la obesidad grado II, de manera general, pasó de 1.1 % a 0.4 %, observándose una reducción tanto en hombres como en mujeres. Por otra parte, la obesidad grado III (mórbida) presentó un cambio relevante al disminuir hasta 0.0 % tras la intervención educativa (Tabla 1).

Tabla 1

Clasificación del índice de masa corporal antes y después del desarrollo de la intervención educativa multidisciplinar

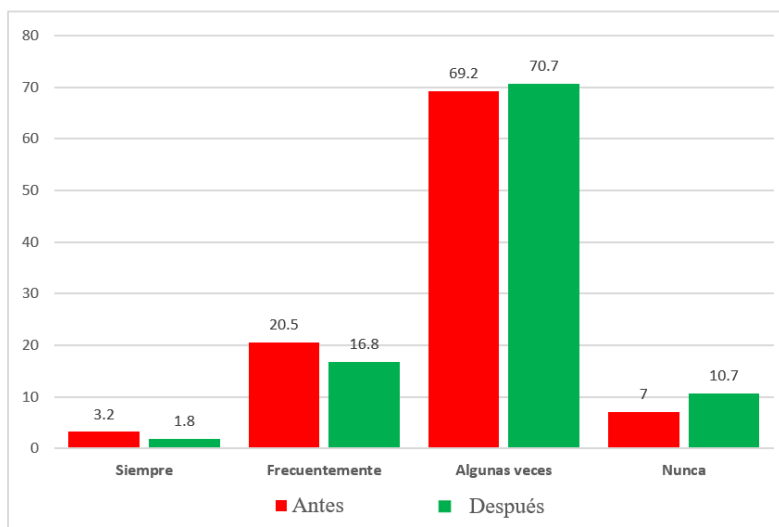
IMC	Clasificación	Antes			Después		
		General	Hombres	Mujeres	General	Hombres	Mujeres
<18.5	Bajo Peso	12.4(23)	7.5(4)	14.4(19)	8.44(19)	3.39(2)	10.24(17)
18.5-24.9	Normal	47.0(87)	45.43(24)	47.7(63)	56.0(126)	50.80(30)	57.83(96)
25.0 - 29.9	Sobrepeso	31.4(58)	39.6(21)	28.0(37)	32.90(74)	42.40(25)	29.52(49)
30.0-34.9	Obesidad Grado I (Moderada)	7.0(13)	5.7(3)	7.6(10)	2.22(5)	3.39(2)	1.81(3)
35.0-39.9	Obesidad Grado II (Severa)	1.1(2)	1.9(1)	0.8(1)	0.45(1)	0.00(0)	0.60(1)
>40.0	Obesidad Grado III (Mórbida)	1.1(2)	0.0(0)	1.5(2)	0.0(0)	0.00(0)	0.00(0)

Fuente: Instrumento para conocer el efecto de intervención educativa multidisciplinar.

Al comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención, se observó una tendencia hacia la disminución en el consumo de comida rápida, como pizzas, hamburguesas, hot dogs, sopas instantáneas, entre otros alimentos ultraprocesados. Esta reducción se asoció con cambios favorables en el nivel de conocimientos, así como en las conductas, actitudes y comportamientos orientados a estilos de vida más saludables en la población participante (gráfico 1).

Gráfico 1

Consumo de comidas rápidas por estudiantes de enfermería

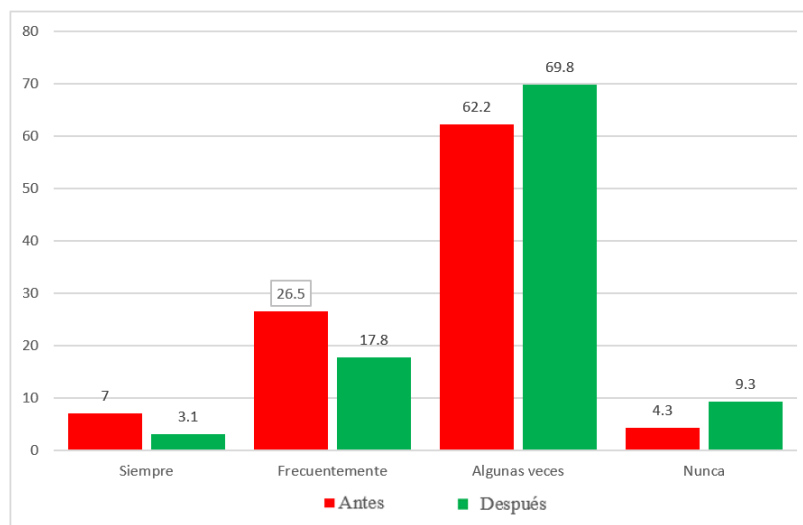


Fuente: Instrumento para conocer el efecto de intervención educativa multidisciplinar.

De manera semejante, el consumo de alimentos altamente procesados, ricos en grasas trans —como donas, panes glaseados, galletas, frituras, salsa cátsup, margarinas, productos enlatados, papas fritas, palomitas y chicharrones, entre otros— mostró una tendencia descendente posterior a la intervención. Estos productos, comúnmente denominados *alimentos chatarra*, se caracterizan por su bajo o nulo valor nutritivo y por su contenido nocivo para el organismo, ya que favorecen el incremento de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), conocidas como “colesterol malo”, lo cual contribuye a la formación de depósitos de grasa en las arterias y constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Gráfico 2

Consumo de alimentos altamente procesados ricos en grasas trans



Fuente: Instrumento para conocer el efecto de intervención educativa multidisciplinar.

De igual manera, el consumo de productos embutidos de origen animal, caracterizados por su alto contenido de grasas, mostró una tendencia hacia la reducción tras la intervención educativa. La medición de resultados antes y después de la intervención evidenció una disminución en el consumo reportado en las categorías siempre y frecuentemente, al pasar del 40.0 % al 28.4 %.

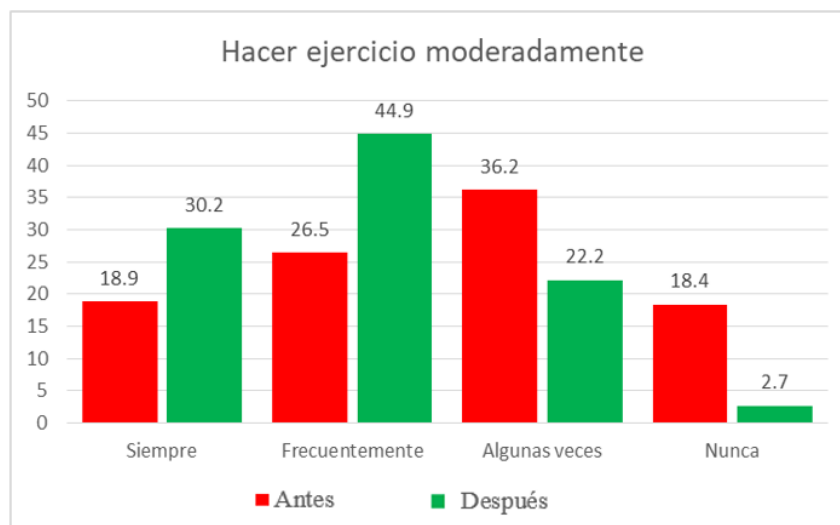
En relación con las bebidas azucaradas, el efecto de la intervención se reflejó en la adopción de decisiones más informadas por parte de los universitarios, lo que se tradujo en un menor consumo de refrescos, jugos de fruta, té azucarado, café con crema y azúcar, así como aguas saborizadas, entre otras. Al comparar los resultados pre y post intervención, el hábito de ingerir este tipo de bebidas en las categorías siempre y frecuentemente disminuyó en 12.7 %.

Por otra parte, la ingesta de frutas mostró una tendencia ascendente, ya que al comparar los resultados antes y después de la intervención, el consumo reportado como siempre y frecuentemente se incrementó de 68.1 % a 71.1 %. De manera similar, el consumo de verduras aumentó de forma significativa, pasando del 56.8 % al 65.3 % en dichas categorías.

Asimismo, el desarrollo de la intervención educativa tuvo un efecto favorable en la práctica de actividad física, al lograrse un incremento sustancial en la realización de ejercicio aeróbico moderado. La proporción de estudiantes que manifestaron realizar actividad física siempre y frecuentemente aumentó de 45.4 % a 75.1 %, evidenciando una tendencia claramente ascendente (gráfico 3).

Gráfico 3

Frecuencia en hacer ejercicio aeróbico moderado por los jóvenes universitarios



Fuente: Instrumento para conocer el efecto de intervención educativa multidisciplinar.

De hecho, el 100 % (n = 225) de los participantes del contexto de estudio manifestó interés y motivación, expresando que podía responsabilizarse siempre, frecuentemente o algunas veces de la realización de actividad física.

De manera paralela, la evaluación de los indicadores antropométricos evidenció una tendencia general hacia la disminución, observándose reducciones en la circunferencia de cintura (CC), la circunferencia de cadera (Cca), el índice cintura-cadera (ICC) y el índice de masa corporal (IMC), tal como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2

Variación de los indicadores antropométricos antes y después de la intervención educativa multidisciplinar

Parámetros Antropométricos	Antes			Después		
	General	Hombres	Mujeres	General	Hombres	Mujeres
Estatura (m)	1.62	1.71	1.59	1.63	1.72	1.60
Peso (kg.)	63.15	71.92	59.64	62.93	71.31	60.02
ICC	0.90	0.95	0.88	0.82	0.87	0.80
Cir.Cin (cm.)	81.14	88.06	78.63	80.65	86.67	78.52
Cir.Cad (cm.)	89.40	92.32	88.21	89.03	91.82	88.04
IMC kg/m2	23.77	24.41	23.51	23.45	24.01	23.24

Fuente: Instrumento para conocer el efecto de intervención educativa multidisciplinar.

DISCUSIÓN

La intervención educativa implementada presenta un enfoque pertinente y alineado con las tendencias actuales de la investigación en salud pública, al abordar un problema prioritario como la obesidad. Los resultados obtenidos evidencian una tendencia hacia la disminución de la obesidad, lo cual es relevante considerando que la obesidad abdominal incrementa de manera significativa el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. Dicho riesgo es mayor cuando la circunferencia de cintura es ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 90 cm en hombres. No obstante, el desarrollo de la intervención mostró un efecto favorable, contribuyendo a la prevención y control de la obesidad en la población estudiada.

Con el propósito de evaluar el efecto de la intervención educativa multidisciplinar en jóvenes universitarios de enfermería, se analizaron diversos indicadores antropométricos, entre ellos las categorías del IMC establecidas por la Organización Mundial de la Salud, así como la circunferencia de cintura, la circunferencia de cadera y la índice cintura-cadera. Al comparar las mediciones pre y postintervención, los resultados evidenciaron una tendencia descendente en los niveles de obesidad, lo que confirma el impacto positivo de la intervención.

El análisis comparativo de los resultados obtenidos con otros estudios revela concordancia con investigaciones previas. En el estudio realizado por Flores et al. (2024) en adultos jóvenes de la Unidad de Medicina Familiar No. 12 en San Pedro Cholula, Puebla, se observó una reducción de la obesidad grado III hasta 0 %, resultado similar al encontrado en la presente investigación. En cuanto a la obesidad grado II, Flores et al. reportaron una disminución de 7.3 % a 2.0 %, mientras que en el presente estudio la reducción fue de 1.1 % a 0.4 %; si bien el descenso fue menor, la tendencia observada también fue hacia la disminución. De manera semejante, la obesidad grado I mostró un descenso significativo al pasar de 7.0 % a 2.2 %.

Respecto a la circunferencia de cintura, uno de los indicadores más utilizados para determinar obesidad abdominal, las mediciones pre y postintervención mostraron una disminución general de 81.1 cm a 80.6 cm. Estos resultados coinciden con los reportados por Alamilla et al. (2025), quienes observaron una reducción de la circunferencia de cintura de 85.7 cm a 82.3 cm tras una intervención educativa, confirmando la efectividad de este tipo de estrategias en la reducción de la obesidad general.

Asimismo, los hallazgos de la presente investigación concuerdan con los resultados reportados por Vázquez et al. (2021), quienes evaluaron el impacto de una intervención en adolescentes mexicanos enfocada en la alimentación y la actividad física. En dicho estudio se documentó un aumento en el consumo de frutas y verduras, así como en la práctica de actividad física, resultados similares a los obtenidos en esta investigación, donde el consumo de frutas incrementó de 68.1 % a 71.1 % y el de verduras de 56.8 % a 65.3 %. Estos cambios reflejan un desplazamiento de alimentos ricos en azúcares simples y grasas saturadas, derivado del fortalecimiento de competencias para enfrentar el problema de la obesidad.

En este contexto, la intervención estructurada contribuyó de manera significativa a la prevención y control de la obesidad en jóvenes universitarios, una población que históricamente ha sido poco priorizada en las estrategias de salud pública a nivel nacional. Al finalizar la intervención, se observó un incremento significativo en la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada, pasando de 45.4 % a 81.6 % en la categoría de realización siempre y frecuentemente. Este resultado es comparable con lo reportado por Alvarado Molina et al. (2020), quienes documentaron un 85.8 %, lo que refuerza la evidencia de que la actividad física desempeña un papel protector frente a la obesidad.

CONCLUSIONES

La intervención educativa multidisciplinar demostró un efecto favorable, evidenciado por cambios positivos en los jóvenes universitarios, al modificar hábitos, conductas y comportamientos inadecuados relacionados con la alimentación y el sedentarismo. En consecuencia, los resultados obtenidos a partir de las mediciones realizadas antes y después de la intervención revelaron una tendencia hacia el control y la disminución de la obesidad.

La implementación de la intervención educativa multidisciplinar en la comunidad universitaria contribuyó de manera significativa a que los participantes adquirieran conocimientos sobre alimentación saludable, lo cual se reflejó en un incremento en el consumo de frutas y verduras y en una disminución de la ingesta de bebidas azucaradas. Asimismo, se promovió el aumento de la actividad física aeróbica de intensidad moderada, favoreciendo la reducción del sedentarismo.

Desde esta perspectiva, al comparar los resultados de las mediciones pre y postintervención, se observó una disminución en los principales indicadores antropométricos, incluyendo la circunferencia de cintura, la circunferencia de cadera, la índice cintura-cadera y el índice de masa corporal. En conjunto, estos hallazgos evidencian que la intervención contribuyó de manera efectiva a la reducción de la obesidad y de los factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades no transmisibles.

REFERENCIAS

- Alamilla, D. A. M., Lara, R. E. V., Calderón, R. F. O., Moya, A. M. R., Castro, F. A. L., Villar, J. P.,... & Mu, A. D. C. C. (2025). Impacto de un programa de ejercicio físico para estudiantes universitarios del área de la salud con obesidad y sobrepeso sobre indicadores antropométricos y psicoemocionales.: Impacto biopsicoemocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Retos*, 67, 659-667.
- Alvarado Molina, Nadia, Guzmán Sierra, Diana, Ureña Retana, Ivannia, & Fernández Rojas, Xinia. (2020). Evaluación de una intervención educativa para mejorar el consumo de frutas, vegetales y la actividad física de docentes en tres centros educativos públicos en Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 302-330. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40821>
- Amariles, Pedro. (2022). Consuming at least 400 grams of fruit and vegetables each day - principle and goal of healthy eating and cardiovascular health. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 63(1), 6-10.
- Arreola-Ornelas, Héctor, Merino-Juárez, Gustavo A., Contreras-Loya, David, Méndez-Carniado, Oscar, Morales-Juárez, Linda, Bernal-Serrano, Daniel, Arizmendi-Barrera, Klaudia A., Vargas-Martínez, Carolina, Razo, Christian, Knaul, Felicia M., Gakidou, Emmanuela, Dai, Xiaochen, Cogen, Rebecca, & Ahmad, Noah S... (2023). La carga del sobrepeso y la obesidad en México de 1990 a 2021. *Gaceta médica de México*, 159(6), 560-573. Epub 26 de marzo de 2024. <https://doi.org/10.24875/gmm.2300039>
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., Rodríguez-Ramírez, S., Monterrubio-Flores, E., Trejo-Valdivia, B.,... & Campos-Nonato, I. (2024). Obesidad en adultos. *Salud pública de México*, 66(4), 414-424.
- Barquera, S., Véjar-Rentería, L. S., Aguilar-Salinas, C., Garibay-Nieto, N., García-García, E., Bovecchio, A.,... & Rivera-Dommarco, J. (2022). Volviéndonos mejores: necesidad de acción inmediata ante el reto de la obesidad. Una postura de profesionales de la salud. *Salud pública de México*, 64(2), 225-229.
- Castro-Jalca, J. E., del Cisne Astudillo-Robles, M., Delgado-Flores, M. A., & Cortez-Cucalón, M. S. (2025). Índice de masa corporal y el riesgo de enfermedades metabólicas. *MQRInvestigar*, 9(1), e350-e350.
- Cuenca, A. M. C., y Escalada, J. (2025). Prevalencia de obesidad y diabetes en España. Evolución en los últimos 10 años. *Atención Primaria*, 57(3), 102992.
- Espinal, J. A. V., Aguirre, A. P. C., Navarro, A. F. U., Dueñas, A. I. O., Jiménez, A. I. F., Can, H. E. P., & Garduño, A. M. R. (2025). Importancia de la actividad física en personas con sobrepeso u obesidad: frecuencia de práctica y lugar de atención médica en la población mexicana, 2025. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 62-79.
- Fekete, M., Lehocski, A., Kryczyk-Poprawa, A., Zábó, V., Varga, J. T., Bálint, M.,... & Varga, P. (2025). Functional Foods in Modern Nutrition Science: Mechanisms, Evidence, and Public Health Implications. *Nutrients*, 17(13), 2153.
- Forero Torres, A. Y., & Forero, L. C. (2023). Comparación entre mediciones e índices antropométricos para evaluar la obesidad general y la abdominal, Colombia ENSIN 2015. *Biomédica*, 43(Sp. 3), 88-98. <https://doi.org/10.7705/biomedica.7011>
- Flores, C. M., Villagómez-Mendoza, A. K. G., Muñoz, J. J., Ramos, C. G. L., & Olivar, M. M. W. (2024). Intervención Educativa en Jóvenes Obesos para Reducción de Índice de Masa Corporal y Cintura Cadera. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 11908-11924.

Guillot, C. C., Neri, L. E., & Aguilar, I. S. (2024). Predicción de probabilidad de índice de masa corporal a partir de la circunferencia de cintura. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 43.

Ioniță-Mîndrican, C. B., Ziani, K., Mititelu, M., Oprea, E., Neacșu, S. M., Moroșan, E., Dumitrescu, D. E., Rosca, A. C., Drăgănescu, D., & Negrei, C. (2022). Beneficios terapéuticos y restricciones dietéticas de la ingesta de fibra: una revisión de estado del arte. *Nutrientes*, 14(13), 2641. <https://doi.org/10.3390/nu14132641>

Kaufer-Horwitz, Martha, & Pérez Hernández, Juan Fernando. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175. Epub 04 de abril de 2022. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>

López-Alarcón, M. G. (2022). Manejo de la obesidad en niños y adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(Suppl 2), S127.

Mejía, J. A. T., Mejía, F. T., Zaldívar, E. J. L., Casaca, C. M. Z., & Recinos, J. G. L. (2025). Caracterización Antropométrica, de la población de la Comunidad Universitaria UNAH Campus Copán. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 5093-5123.

Morral, A., Cazorla, J., Alòs, F., Puig-Torregrosa, J., Castell, M. B., & Romaguera, M. (2025). Prescripción de actividad física y ejercicio físico en atención primaria: situación actual y retos de implementación. *Atención Primaria*, 57(9), 103308.

Parralles, E. N. L., Pérez, A. S. R., Guerrero, M. M. V., & Angulo, A. L. V. (2025). Prevalencia y factores de riesgo en enfermedades crónicas no transmisibles en adultos. *Polo del Conocimiento*, 10(3), 2585-2607.

Rodríguez, D. P. L. (2024). Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito: Impact of physical exercise on the prevention of non-communicable chronic Diseases in the population aged 20 to 40 in Quito. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 17.

Saldías-Fernández, M. Angélica, Domínguez-Cancino, Karen, Pinto-Galleguillos, Daniela, & Parra-Giordano, Denisse. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. Epub 13 de marzo de 2023. <https://doi.org/10.21149/12668>

Sánchez Trujillo, M. G., & Martínez Sánchez, C. A. (2024). La regulación de la investigación científica en México: Un análisis de los marcos éticos y normativos desde la CONBIOÉTICA hasta los Comités de Ética en Instituciones de Educación Superior. *Biocencia*, 26.

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Humaran, I. M. G., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud pública de México*, 65, s218-s224.

Vázquez, C. C. R., Tolentino, R. G., Meléndez, A. B., Vega, S., León, G. L. A., Bermúdez, B. S.,... & Vázquez, M. R. (2021). Intervención educativa para disminuir la prevalencia de obesidad en adolescentes de la ciudad de México, México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(3), 166-176.

Villafañá-Guillén, Nancy, Rojas-Lemus, Marcela, González-Villalva, Adriana, López-Valdez, Nelly, Cervantes-Valencia, María Eugenia, Bizarro-Nevarés, Patricia, Ustarroz-Cano, Martha, & Fortoul, Teresa I.. (2025). Consumo de bebidas azucaradas y sus efectos en la salud. *Revista de la Facultad de*

Medicina (México), 68(3), 9-19. Epub 05 de septiembre de
2025. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2025.68.3.02>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .