



# **ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISIÓN SISTEMATICA**

Yulieth Johana Gómez Arrieta  
Código estudiantil: 202011020632

Camila Andrea Maldonado Martínez  
Código estudiantil: 202011021920

Angie Carolina Morales Botello  
Código  
estudiantil:202011022254

Elizabeth Restrepo Osorio  
Código estudiantil: 202011020271

Sharon Nicole Sandoval López  
Código estudiantil: 202011022512

Trabajo de Investigación del Programa de Fisioterapia

**Tutor: Estela Marina Crissien Quiroz**



## RESUMEN

**Introducción:** La obesidad es una condición que puede manifestarse desde la infancia, y supone un problema prioritario de salud pública tanto en países desarrollados como en vía de desarrollo, principalmente por sus implicaciones en el desarrollo de todo tipo de Enfermedades No Transmisibles y el aumento desmesurado en los indicadores de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Estudios realizados han demostrado que la intervención del fisioterapeuta puede prevenir el aumento de los indicadores de sobrepeso y obesidad, así como también las enfermedades no transmisibles, por eso es muy importante entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica. En el plano individual, las personas pueden optar por: limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y realizar una actividad física periódica. **Objetivo:** Identificar las estrategias de educación en salud para la prevención del sobrepeso y la obesidad en jóvenes universitarios disponibles en la literatura científica actualizada. **Materiales y método:** Revisión sistemática de los resultados de estudios sobre estrategias de educación en salud para la prevención del sobrepeso y la obesidad en jóvenes universitarios. Se identificaron 80 artículos a través de la búsqueda automatizada en las bases de datos PUBMED, Scopus, Science Direct, OVID, WOS y SpringerTaylor, publicados en el periodo comprendido entre 2018 y el 2022. Para seleccionar los artículos fue preciso considerar la utilidad y la relevancia del tema estudiado y la credibilidad o experiencia de los autores en la temática. Se tuvo en cuenta la validez interna y externa de cada uno de los artículos revisados. **Resultados:** Se evidenciaron multiplicidad de modelos teóricos utilizados para el diseño de las intervenciones en salud pública dirigidas a población universitaria para la prevención del sobrepeso y la obesidad, principalmente el Modelo de Creencias de Salud, Modelo PRECEDE, Modelo de Etapas de Cambio, la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, la



Teoría de Acción Razonada y la Teoría del comportamiento planificado. Se identificaron estrategias de carácter inter y multidisciplinarios dirigidas al fomento de los estilos de vida saludables en los diferentes contextos familiares, laborales, educativos y de salud basadas en Estrategias IEC (Información, Educación y Comunicación) para el cambio de comportamiento. Se identificaron la existencia de diversos dispositivos electrónicos y aplicaciones que promueven la práctica de actividad física y recomendaciones para la adquisición de hábitos alimenticios saludables. **Conclusiones:** Las estrategias de educación en salud para prevenir el sobrepeso y obesidad en jóvenes universitarios deben de carácter inter y multidisciplinarios basadas en los modelos teóricos que sustentan las intervenciones en salud pública y las Estrategias IEC (Información, Educación y Comunicación) para el cambio de comportamiento. Finalmente, se evidenciaron la importancia que revisten las nuevas tecnologías para la adquisición de hábitos saludables de vida, sobre todo por su fácil uso y portabilidad, dado que gran parte de la población cuenta con al menos un dispositivo móvil, los cuales pueden ser utilizados dentro y fuera del contexto universitario.

**Palabras clave:** Actividad física, obesidad, sobrepeso, estilo de vida saludable, comportamiento sedentario, Jóvenes universitarios



# HEALTH EDUCATION STRATEGIES FOR THE PREVENTION OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN UNIVERSITY STUDENTS. SYSTEMATIC REVIEW

## ABSTRACT

**Introduction:** Obesity is a condition that can manifest itself from childhood and is a priority public health problem in both developed and developing countries, mainly due to its implications in the development of all types of Non-Communicable Diseases and the excessive increase in the syndicators of morbidity and mortality worldwide. Studies carried out have shown that the intervention of the physiotherapist can prevent the increase in indicators of overweight and obesity, as well as non-communicable diseases, for this reason it is very important to have favorable environments and communities that allow influencing people's choices, so that the simplest option (the most accessible, available and affordable) is the healthiest in terms of food and regular physical activity. At the individual level, people can choose to: limit energy intake from the amount of total fat and sugars; increase the consumption of fruits and vegetables, as well as legumes, whole grains and nuts; and perform regular physical activity. **Objective:** To identify health education strategies for the prevention of overweight and obesity in university students available in the updated scientific literature. **Materials and method:** Systematic review of the results of studies on health education strategies for the prevention of overweight and obesity in university students. 80 articles were identified through the automated search in the PUBMED, Scopus, Science Direct, OVID, WOS and SpringerTaylor databases, published in the period between 2018 and 2022. To select the articles, it was necessary to consider the usefulness and relevance of the topic studied and the credibility or experience of the authors in the topic. The internal and external validity of each of the reviewed articles was taken into account. **Results:** Multiple theoretical models used for the design of public health



interventions aimed at the university population for the prevention of overweight and obesity were evidenced, mainly the Health Beliefs Model, PRECEDE Model, Stages of Change Model, Theory of Bandura's Social Learning, the Theory of Reasoned Action and the Theory of Planned Behavior. Inter and multidisciplinary strategies aimed at promoting healthy lifestyles in different family, work, educational and health contexts based on IEC Strategies (Information, Education and Communication) for behavior change were identified. The existence of various electronic devices and applications that promote the practice of physical activity and recommendations for the acquisition of healthy eating habits were identified. **Conclusions:** Health education strategies to prevent overweight and obesity in young university students must be interdisciplinary and multidisciplinary based on theoretical models that support public health interventions and IEC Strategies (Information, Education and Communication) for behavior change behaviour. Finally, the importance of new technologies for the acquisition of healthy lifestyle habits was evidenced, especially for its easy use and portability, given that a large part of the population has at least one mobile device, which can be used indoors. and outside the university context.

**Keywords:** Physical activity, obesity, overweight, healthy lifestyle, sedentary behavior, University students

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Vaamonde JG, Álvarez-Món MA. Obesidad y sobrepeso. Med - Programa Form Médica Contin Acreditado. 2020;13(14):767–76.
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. 2021.
3. Antón AM, Morales ISC, Raúl II, Fernández R. Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Rev Cubana Pediatr. 2018;90(3):1–9.
4. García-Rodríguez M, Félix J, García-Fariñas; Rodríguez-León A; Adolfo; Gálvez-González G, María A. The economical dimension of obesity as a public health problem. Salud en Tabasco. 2010.



5. Medina-Zacarías MC, Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Gómez-Humarán IM, Hernández-Cordero SL. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *Salud Publica Mex.* 2020;62(2):125–36.
6. Morrón MM. Frecuencia de Obesidad y Sobrepeso en una Institución de Salud de la Ciudad de Barranquilla Prevalence of Overweight and Obesity in a Health Institution from Barranquilla. *Ciencia e Innovación en Salud.* 2013;1(1):33–9.
7. Marcos FM, Royo JMP, Herencia JAC, Alins J, Marcos LT, Panisello EC, et al. Motivational intervention for obesity in primary care using a physical activity program. *Nutr Hosp.* 2020;37(2):275–84.
8. OMS. Obesidad y sobrepeso. *Who.int.* World Health Organization: WHO; 2018.
9. De la Fuente de Llera C. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2015.
10. Resultados de Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015. Ministerio de Salud y Protección Social. 2017.
11. Ríos I. Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos. *Perspectivas de la comunicación.* 2011; 4(1): 123–140.
12. Quillas Benites RK, Vásquez Valencia C, Cuba Fuentes MS. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta Med Peru.* 2017;34(2):125-31.
13. Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. D. L., & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155.
14. Zambrano Bermeo, Rosa Nury, Parra González, Lina Marcela, Orozco Mejía, Daniela, Vivas López, Luis Fernando, Camila Vásquez Llanos, & Leidy Maritza Rentería Perea. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Avft-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, V39(n4), págs 352–361.



15. Hincapié MA, Gallego JC, Gempeler A, Piñeros JA, Nasner D, Escobar MF. Implementation and Usefulness of Telemedicine During the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2020 Dec 10;11.
16. Ron Mora ÁSM. Desarrollo de una estrategia de prevención de malnutrición infantil fundamentada en la evaluación estandarizada a través de métodos de antropometría y bioimpedancia. *repositorioutaeduc*. 2021 Aug 1.
17. Rivera-Barragán MDR, González IMR, Cervantes M del CA, Diaz MNH. Estrategias y Políticas en atención al sobrepeso y obesidad en preescolares y escolares. *Horizonte Sanitario*. 2021 Jul 3 ;20(3):289–304.
18. Cervantes Lino BR, Benavides Rivas AY. Gestión del Autocuidado como Estrategia para la Prevención de Obesidad en Adolescentes en la Comunidad Luchadores del Norte Distrito 09; 2018.
19. López Barrionuevo C, López Domínguez DM, Martínez Martínez R. Estrategia educativa para la prevención de la obesidad en estudiantes de la educación básica. *Revista Conrado*. 7oct.2021;17(S2):327-33.
20. Bolívar Herrera JT. Estrategias de intervención en prevención y control del exceso de peso en la población preescolar: revisión sistemática de literatura. *Repositoryjaverianaeduc*. 2016.
21. Visiedo A. Programas para la prevención de la obesidad en escolares de 5 a 10 Años: Revisión de la literatura. *Nutrición Hospitalaria*. 2016 Jul 19;33(4).
22. Zambrano Bermeo RN, Parra González LM, Orozco Mejía D, Vivas López LF, Llanos CV, Perea LMR. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020 Jul 7; V39(n4): págs 352–361.
23. Peñaranda F, López JM, Molina DP. La educación para la salud en la salud pública: un análisis pedagógico. *Hacia promoc. salud*. 2017; 22(1): 123-133.
24. Diaz-Valencia PA. Theoretical conceptions on the theory on health education. *Systematic review*. *Invest Educ Enferm*. 2012;30.



25. Moreno Moreno VH, Vallejo Rivera WA. Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria: revisión sistemática exploratoria. *Biblioteca digital univalle educo*. 2021.
26. Ayala-Moreno M del R, Hernández-Mondragón AR, Vergara-Castañeda A. Educación multidisciplinaria en la prevención de obesidad en educandos de la Ciudad de México. *Alteridad Revista de Educación*. 2020; 15(1):102–12.
27. Torres Garcia, M. T. (2017). Asociación del sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios mexiquenses y la actividad física.
28. Gómez-Landeros O, Galván-Amaya G del C, Aranda-Rodríguez R, Herrera-Chacón C, Granados-Cosme JA. Prevalence of overweight, obesity and history of chronic disease in Mexican students. *Revista Medica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*. 2019 Jan 28;56(5):462–7.
29. Prevalence of obesity and overweight in a university population of the Community of Madrid (2017) | Abstract. [www.revistanutricion.org](http://www.revistanutricion.org).
30. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. [Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity]. *Nutricion Hospitalaria*. 2014 nov 1;31(2):629–36.
31. Morillo, M. Á. R., & Ramos-González-Serna, A. (2020). Utilización y eficacia de la tecnología móvil para la prevención cardiovascular en niños y adolescentes. *Revisión bibliográfica. Enfermería en cardiología: revista científica e informativa de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología*, (79), 33-41.
32. Díaz Díaz E. “El uso de tecnología ubicua en la materia de educación física como estrategia de enseñanza en la prevención de la obesidad.” *repositoryunab.edu.co*. 2014.
33. Díaz Díaz E. “El uso de tecnología ubicua en la materia de educación física como estrategia de enseñanza en la prevención de la obesidad.” *repositoryunab.edu.co*. 2014.
34. Rivera-Tapia J, Cedillo-Ramírez L, Pérez-Nava J, Flores-Chico B, Aguilar-Enriquez R. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en



- estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. 2018; 5(1): 18-23.
35. Rodríguez A, Sanabria G, Contreras M, Perdomo B. Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2013; 39(1): 161-174.
36. Zamarripa J, Ruiz J, Ruiz A. El balance decisonal, etapas de cambio y nivel de actividad física en estudiantes de bachillerato. *Andamios*. 2019; 16(39): 379-401.
37. Gómez E., García J, Wagner L, Calvo A, Ordoñez L. Etapas de cambio y actividad física regular en un grupo de universitarios. Cali, Colombia. *Duazary*. 2016; 13(2), 111–118.
38. Huaman L, Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol*. 2020; 23(2): 184-190.
39. Gutiérrez, A. La comunicación en alimentación y salud: Una responsabilidad social. *Revista Española De Comunicación En Salud*. 2016; 7: 14.
40. Aranceta J. Los medios de comunicación, la educación nutricional y la información al consumidor. *Revista Española De Comunicación En Salud*. 2016; 7, S10.