

**ESTILO DE VIDA, COMPORTAMIENTO SEDENTARIO E ÍNDICE
DE MASA CORPORAL DE PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE GUANAJUATO, MÉXICO**

**LIFESTYLE, SEDENTARY BEHAVIOR, AND BODY MASS INDEX
IN PROFESSORS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN GUANAJUATO,
MÉXICO**

Aristizábal-Giraldo, Gustavo Andrés
gustavo.a.aristizabal@uqvirtual.edu.co
Universidad del Quindío
Colombia

Garzón-Mesa, Nicolás Steban
nicolass.garzonm@uqvirtual.edu.co
Universidad del Quindío
Colombia

Marín-Puentes Yeison Alejandro
yeisona.marinp@uqvirtual.edu.co
Universidad del Quindío
Colombia

García-Cardona, Diana María
dmgarcia@uniquindio.edu.co
Universidad del Quindío
Colombia

Resumen

Introducción: La docencia universitaria implica una alta carga laboral alta y un uso intensivo de tecnologías, factores que han contribuido al aumento de comportamientos sedentarios. **Objetivo:** analizar el estilo de vida, comportamiento sedentario y el índice de masa corporal de los docentes de una universidad privada en Guanajuato, México. **Metodología:** el estudio fue cuantitativo, no experimental y corte transversal. Participaron 81 docentes. Se utilizó el cuestionario PEPS-I para evaluar el estilo de vida, se registraron horas de comportamiento sedentarismo y se calculó el IMC. **Resultados,** tanto hombres como mujeres presentaron, en

promedio, un IMC en rango de sobrepeso, con diferencias significativas entre sexos. Las mujeres reportaron mayor sedentarismo. Los hombres mostraron mejores hábitos nutricionales y las mujeres mayor soporte interpersonal. La mayoría de los participantes se clasificó como saludable o muy saludable. **Conclusión:** El sobrepeso y el sedentarismo son comunes entre los docentes universitarios con diferencias de género que reflejan patrones distintos en los componentes del estilo de vida.

Palabras clave: Docentes, Índice de Masa Corporal, Estilo de vida, Conducta Sedentaria (DeCS Bireme)

Abstract

Introduction: University teaching involves a high workload and intensive use of technology, factors that have contributed to the increase in sedentary behaviors. **Objective:** To analyze the lifestyle, sedentary behavior, and body mass index of faculty members at a private university in Guanajuato, Mexico. **Methodology:** This was a quantitative, non-experimental, cross-sectional study. A total of 81 faculty members participated. The PEPS-I questionnaire was used to assess lifestyle, sedentary behavior was recorded in hours, and BMI was calculated. **Results:** On average, both male and female participants presented BMI levels within the overweight range, with significant differences between sexes. Women reported higher levels of sedentary behavior. Men demonstrated better nutritional habits, while women exhibited stronger interpersonal support. The majority of participants were classified as healthy or very healthy. **Conclusion:** Overweight and sedentary behavior are common among university faculty members, with gender differences reflecting distinct patterns in lifestyle components.

Keywords: Faculty, Body Mass Index, Life Style, Sedentary Behavior (DeCS Bireme)

Introducción

La labor docente en el ámbito universitario es un ejercicio de constante transformación y adaptación, lo que implica no solo cumplir con las jornadas laborales establecidas, sino también destinar tiempo adicional desde casa, predominantemente en tareas que implican estar sentado, lo que incrementa su exposición a conductas sedentarias. Esta sobrecarga, sumada al uso constante e intensivo de dispositivos tecnológicos para planificar, evaluar y comunicarse con estudiantes, ha favorecido a un patrón de comportamiento sedentario. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), el sedentarismo se refiere a la realización de actividades con bajo gasto energético durante los períodos de vigilia, como estar sentado, reclinado o acostado. Esta condición es cada vez más común entre los docentes universitarios.

A pesar de estar informados sobre sus efectos perjudiciales, muchos de estos profesionales pasan más de 12 horas al día en conductas sedentarias, una cifra preocupante considerando que son plenamente conscientes de los riesgos para la salud asociados a este estilo de vida. (Muñoz Rodríguez y Gallego Ortega, 2022).

Asimismo, la literatura científica ha evidenciado cómo el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 afectó los niveles de actividad física (AF) en la población general. Méndez Urresta et al. (2022) analizaron datos de más de 30 millones de usuarios de dispositivos Fitbit en todo el mundo, observando una disminución del 7 al 38 % en el número diario de pasos entre marzo de 2019 y marzo de 2020. Estos resultados confirman que los cambios en la rutina diaria durante la emergencia sanitaria tuvieron un impacto negativo en los hábitos de movimiento y el estilo de vida. En este contexto, los docentes universitarios no fueron la excepción. Flores et al. (2021) señalan que los profesores experimentaron altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, como consecuencia de la presión laboral, las múltiples responsabilidades académicas y las circunstancias del momento. Además, advierten que existe una tendencia entre los docentes hacia el sobrepeso y la obesidad, probablemente como resultado del incremento del comportamiento sedentario. A nivel general, investigaciones a gran escala han demostrado que las actividades laborales prolongadas sedentarias se asocian significativamente con un incremento en el índice de masa corporal (IMC) (Mitchell et al, 2014).

Incluso antes de la pandemia, ya se reportaban problemas de salud entre los docentes universitarios, tales como una marcada tendencia al sedentarismo, así como la presencia de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, lo que sugiere una relación directa entre su estilo de vida y las demandas propias de su labor profesional. Dicho estilo de vida, concebido como una forma de estar en el mundo, configurada por hábitos, entorno y relaciones interpersonales (Guerrero y León, 2010), se vio aún más afectado tras el regreso a la presencialidad. Muchos docentes enfrentaron un desequilibrio entre su vida personal y profesional, impactando negativamente su bienestar físico y mental. Como señala Morales (2022), la mayoría concuerda en que los estilos de vida se vieron alterados de manera

perjudicial, ya sea como consecuencia del confinamiento social o por las afectaciones experimentadas por los propios docentes.

Es así como puede entenderse que el estilo de vida de los docentes universitarios ya presentaba señales preocupantes incluso antes de la pandemia, caracterizado por altos niveles de sedentarismo, estrés y sobrecarga laboral. La llegada del COVID-19 no hizo más que intensificar estos patrones, generando hábitos aún más nocivos, como la disminución de la AF, el deterioro del equilibrio entre vida personal y profesional, y el aumento de los problemas de salud física y mental. Después, cuando retornaron a la cotidianidad, lejos de desaparecer, muchas de estas secuelas persistieron.

Por lo anterior, el objetivo de este estudio fue analizar el estilo de vida, comportamiento sedentario e índice de masa corporal (IMC) de profesores de una universidad privada de Guanajuato, México.

Metodología

Este estudio tuvo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, y de corte transversal. Participaron 81 profesores de una universidad privada de Guanajuato, México. El método de muestreo fue no probabilístico. Como criterios de inclusión se establecieron: ser docente de planta o con contrato activo, y aceptar participar voluntariamente del estudio (para lo cual firmaron un consentimiento informado). Para el desarrollo de la investigación se consideraron los aspectos éticos y bioéticos, siguiendo lo establecido en la Resolución 8430 de 1993 y los principios del Informe Belmont. Las edades de los profesores oscilaron entre 20 y 63 años, con una media de 34,7 años.

VARIABLES:

- **Estilo de vida:** se evaluó mediante el Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I; Pender, 1996). Este instrumento ha demostrado una alta confiabilidad, reportando coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre 0,79 a 0,87 para las subescalas y 0,94 para la escala total. El cuestionario evalúa de manera cuantitativa los

comportamientos de estilos de vida saludable de la persona. Se compone por seis subescalas: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Está conformado por 48 reactivos tipo Likert, en una escala que va de 48 a 144 puntos, donde una puntuación más alta refleja un estilo de vida más saludable.

- **Comportamiento sedentario:** se les preguntó a los participantes cuántas horas pasaban sentados o acostados en un día típico (sin incluir las horas de sueño).
- **Índice de masa corporal (IMC):** para establecer el IMC se utilizó la relación masa en kg dividida sobre la estatura en metros al cuadrado. Previamente se estableció la estatura y la masa siguiendo las indicaciones de la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK).

Análisis estadístico

Se realizó estadística descriptiva como porcentaje, media \pm desviación estándar, límite superior e inferior.

Para la variable de comportamiento sedentarios e IMC, se realizó comparación por sexo, utilizando el estadístico t student, previamente comprobando los supuestos de normalidad, homocedasticidad e independencia.

Con el propósito de analizar si existían diferencias en la proporción de las personas categorizados como poco saludables por sexo, se empleó una prueba Z para comparación de dos proporciones. Se estableció un nivel de significancia de $p < 0,05$.

El software utilizado fue el STATGRAPHICS.

Resultados

En la Tabla 1, se presentan los valores de IMC, evidenciando que, en promedio, tanto varones como mujeres se encuentran en la categoría de sobrepeso. En cuanto al comportamiento sedentario, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los sexos.

Tabla 1. IMC y comportamiento sedentario de los participantes

Variables	Total, n= 81	$\bar{x} \pm DE$		P-valor
	$\bar{x} \pm DE$	Lim inf- Lim sup		
	Lim inf- Lim sup	Mujeres, n= 46	Varones, n= 35	
IMC (kg/m ²)	22,13±4,7 18,07 – 40,91	26,73±4,3 18,07 – 37,04	28,90±4,7 21,51 – 40,91	0,0369
Comportamiento sedentario (horas)	6,3 ±2,1 1,0 –12,7	7,0 ±2,1 2,0 –12,7	5,23 ±2,2 1,0 –10,3	0,0051

En la Tabla 2, se presentan los resultados de las subescalas del PEPS-I, donde se observa que, en promedio, los varones tienden a mostrar hábitos nutricionales ligeramente más favorables que las mujeres. Por el contrario, en la subescala de soporte interpersonal, las mujeres presentan puntajes más elevados. En cuanto a las subescalas de ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y autoactualización, los resultados son similares entre ambos sexos.

Tabla 2. Subescalas del estilo de vida de los participantes

Estilo de Vida	Total, n= 81	Mujeres, n= 46	Varones, n= 35
	$\bar{x} \pm DE$	$\bar{x} \pm DE$	$\bar{x} \pm DE$
	Lim inf- Lim sup	Lim inf- Lim sup	Lim inf- Lim sup
Nutrición	16,3±3,7 7,0 – 24,0	15,6±3,8 7,0 – 24,0	17,1±3,4 9,0 – 24,0
Ejercicio	11,74±3,8 5,0 – 18,0	11,6±3,9 5,0 – 18,0	11,7±3,8 5,0 – 18,0
Responsabilidad en salud	23,5±5,4 11,0 – 38,0	23,5±5,7 11,0 – 38,0	23,5±5,6 14,0 – 32,0
Manejo del estrés	17,9±3,8 8,0 – 26,0	17,7±4,0 8,0 – 26,0	18,2±3,6 10,0 – 25,0
Soporte interpersonal	20,9±4,0 11,0 – 28,0	29,9±4,3 11,0 – 28,0	20,8±3,7 15,0 – 27,0
Autoactualización	43,1±6,4 27,0 – 52,0	43,2±6,5 27,0 – 52,0	43,0±6,6 29,0 – 52,0

La Figura 1 muestra la distribución porcentual del estilo de vida de los participantes. Se observó que la mayoría de los sujetos (84,4 % de las mujeres y 91,9 % de los hombres) se ubicaron en las categorías “Muy saludable” o “Saludable”. En contraste, dentro de la categoría “Poco saludable”, se identificó un mayor porcentaje de mujeres (15,2 %) en

comparación con los hombres (8,1 %). No obstante, el análisis mediante la prueba Z para dos proporciones arrojó un valor de $Z = 0,99$ y $p = 0,32$, indicando que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la proporción de personas clasificadas como “Poco saludable” entre ambos grupos. Adicionalmente, en esta categoría, el IMC promedio fue de $30,08 \pm 2,0$ Kg/m² en mujeres, con un promedio de $7 \pm 1,6$ horas diarias de comportamiento sedentario, y de $35,38 \pm 2,5$ Kg/m² en hombres, con un promedio de $5,33 \pm 1,7$ horas diarias de comportamiento sedentario.

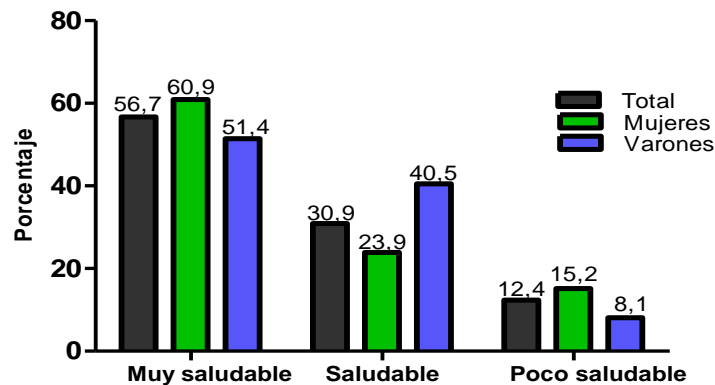


Figura 1. Distribución porcentual del estilo de vida de los participantes según niveles de salud (PEPS-I)

Discusión

Los hallazgos de nuestro estudio revelan que tanto varones como mujeres presentan, en promedio, un IMC dentro del rango de sobrepeso, sin embargo, los docentes que se ubicaron según el estilo de vida en la categoría de “Poco saludable” presentaron valores de IMC particularmente elevados en el caso de los hombres ($35,38 \pm 2,5$ kg/m²), en comparación con las mujeres ($30,08 \pm 2,0$ kg/m²). Estos resultados son preocupantes, ya que un IMC superior a 35 kg/m² implica un riesgo elevado de desarrollar enfermedades metabólicas, tal como advierten Aljuhani et al. (2020), quienes establecen una fuerte asociación entre un IMC elevado en varones y el riesgo de síndrome metabólico.

Estos resultados son consistentes con lo reportado en otros estudios realizados en población docente universitaria, tales como, Marecos Vera (2022) identificó que el 63 % de los docentes

de la Universidad Nacional de Pilar (Paraguay) presentaban sobrepeso u obesidad, con los varones mostrando una mayor predisposición. De manera similar, un estudio en Lima, Perú, documentó un IMC promedio de 28,38 ($\pm 4,56$), con solo el 21,3 % de los docentes en rangos normales y el resto en condiciones de sobrepeso u obesidad (Morales et al., 2018). Asimismo, Baño-Baño et al. (2023), en Ecuador, reportaron que más del 55 % de los docentes de Enfermería tenían sobrepeso u obesidad durante la pandemia, estableciendo una correlación inversa entre actividad física e IMC.

En nuestro estudio, se observa una aparente contradicción, dado que mientras los varones presentan un IMC más elevado, fueron las mujeres quienes reportaron mayores niveles de comportamiento sedentario. Este hallazgo genera interrogantes respecto a la relación directa entre sedentarismo e IMC, sugiriendo que en el caso de los varones podría existir una mayor compensación a través de la práctica de actividad física, tal como lo sugieren los hallazgos de Baño-Baño et al. (2023), quienes demostraron que el nivel de actividad física tiene un impacto significativo en la reducción del IMC, incluso en profesiones con alta carga sedentaria.

Estos patrones coinciden con lo reportado por Chalapud Narváez et al. (2022), quienes subrayaron el incumplimiento de las recomendaciones mínimas de la OMS y evidenciaron una participación casi nula en actividades recreativas saludables, lo que tiene implicaciones directas sobre la salud física. De igual forma, Méndez Urresta et al. (2022) encontraron que el 48 % de los docentes tenían niveles bajos de actividad física, con más de la mitad sin ejercitarse tres o más veces por semana, lo cual coincide con la distribución de IMC elevado y patrones sedentarios observados en este estudio.

A lo anterior se suman los hallazgos de García Cardona et al. (2021), en su estudio con docentes de Educación Física durante el confinamiento obligatorio, donde se observó que un 59,45 % realizaba ejercicio físico de forma casi diaria (5-7 días/semana), con sesiones de entre 60 y 90 minutos de intensidad moderada. Este hallazgo es particularmente relevante, pues permite contrastar con nuestra muestra: los docentes de Educación Física, por su formación y condiciones, lograron patrones de actividad física superiores incluso en

aislamiento, lo cual podría explicar parcialmente por qué los masculinos en nuestra muestra, aunque con mayor IMC, muestran menos sedentarismo.

Respecto a las subescalas del estilo de vida, en particular, en nuestro estudio observamos que los varones reportan, en promedio, hábitos nutricionales ligeramente más favorables que las mujeres, mientras que ellas obtienen puntajes más altos en la subescala de soporte interpersonal. En las subescalas de ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y autoactualización, los resultados fueron similares entre ambos sexos. Estos hallazgos concuerdan parcialmente con los reportados por Chalapud Narváez et al. (2022), quienes aplicaron el PEPS-I a docentes y estudiantes universitarios en Popayán (Colombia) y encontraron que las dimensiones de nutrición y ejercicio fueron las de menor puntuación global, sin grandes diferencias de género, pero sí con variaciones individuales dentro de las categorías de soporte social y manejo del estrés. En particular, el estudio evidenció que los docentes mostraban dificultades en mantener patrones alimentarios saludables, una observación coherente con nuestros hallazgos sobre el IMC.

De forma similar, Tzintzun Cervantes et al. (2018), identificaron en estudiantes universitarios de México, debilidades en el manejo del estrés y en la regularidad de la actividad física. Aunque la población estudiada no corresponde directamente a docentes, las tendencias en las subescalas son comparables, lo que sugiere que los desafíos relacionados con la autoeficacia en salud y el equilibrio emocional son transversales en el entorno académico. El hecho de que en nuestro estudio no se evidencien diferencias por sexo en estas subescalas puede estar relacionado con las similitudes en la carga laboral y emocional que enfrentan tanto hombres como mujeres en la profesión docente.

Por otro lado, el mayor puntaje de las mujeres en la subescala de soporte interpersonal podría reflejar una mayor capacidad para establecer y mantener vínculos sociales significativos, un aspecto que ha sido ampliamente documentado como factor protector frente al estrés laboral. En este sentido, estudios recientes han señalado que las mujeres suelen recurrir con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo social (Rochelle & Li, 2024; Alamoush et al., 2024), percibiendo además una mayor calidad en dichas redes de apoyo, lo

que contribuye a mitigar los efectos negativos del estrés sobre la salud. De forma similar, la investigación de Vacchi et al. (2024) realizada en personal académico evidenció que las mujeres utilizan más intensamente el apoyo emocional e informativo como recurso para enfrentar las demandas del entorno laboral, confirmando el papel crucial del soporte interpersonal en la promoción del bienestar psicosocial en este grupo.

Conclusión

Este estudio pone en evidencia que el sobrepeso y el comportamiento sedentario son características predominantes entre los docentes universitarios, con diferencias de género que reflejan patrones distintos en los componentes del estilo de vida. Si bien se identificaron fortalezas en algunas dimensiones, como el soporte interpersonal, persisten áreas de mejora en aspectos relacionados con la nutrición, el manejo del estrés y la práctica regular de actividad física.

Los resultados destacan la necesidad de desarrollar estrategias institucionales orientadas a promover un estilo de vida más saludable en esta población, teniendo en cuenta las particularidades de género y las demandas específicas del contexto académico. La promoción de intervenciones que favorezcan la reducción del sedentarismo y el control del peso corporal se perfila como una prioridad para contribuir al bienestar físico y mental de los docentes y, en última instancia, a la calidad del entorno educativo.

Referencias Bibliográficas

- Aljuhani, O., Alkahtani, S., Alhussain, M., Smith, L., & Habib, S. S. (2020). Associations of physical activity and sedentary time with metabolic syndrome in Saudi adult males. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1839–1847. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S267575>
- Baño-Baño, M., & Herrera-López, J. (2023). Actividad física y su relación con el índice de masa corporal en docentes de la carrera de enfermería durante el confinamiento.

Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión, 8(1), 44.
<https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i1.1884.2023>

Chalapud Narváez, L. M., Molano Tobar, N. J., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477–484.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>

Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

García-Cardona, D. M., Sánchez Muñoz, O. E., Cadena Montoya, A., Ramírez Escobar, M., Toro López, M., & Cabrera Arismendy, C. (2021). Docencia asistida por tecnología y ejercicio físico de profesores de un programa universitario de educación física, durante el aislamiento obligatorio. *Publicaciones e Investigación*, 15(1).
<https://doi.org/10.22490/25394088.4516>

Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13–19.

Kneavel, M. (2021). Relationship between gender, stress, and quality of social support. *Psychological Reports*, 124(4), 1481–1501.
<https://doi.org/10.1177/0033294120939844>

Marecos Vera, N. (2022). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC), en docentes de la Facultad de Ciencias Contables - UNP, 2021. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2976–2994. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1700

Méndez Urresta, J. B., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2022). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vida*, 3(4), 18–25.
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0077>

Mitchell, J. A., Bottai, M., Park, Y., Marshall, S. J., Moore, S. C., & Matthews, C. E. (2014). A prospective study of sedentary behavior and changes in the body mass index distribution. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(12), 2244–2252.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000366>

Morales J., Matta, H., Fuentes-Rivera, J., Pérez, R., Suárez, C., Alvines, D., & Carcausto, W. (2018). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de

Lima: Oportunidad para construir entornos saludables. *Educación Médica*, 19(S3), 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>

Morales Santillán, S. R. (2022). Impacto de la COVID-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. *Educación y Educadores*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5>

Muñoz Rodríguez, D. I., & Gallego Ortega, L. I. (2022). Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*, 1(2), 51–71. <https://doi.org/10.21615/cesspe.7097>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pender, N. (1996). *Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida* (pp. 42–44). http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/apendiceA.pdf

Rochelle, T. L., & Li, A. S. (2024). The influence of stress, social support and feminine values on the health behaviour of women in Hong Kong. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053241298881>

Tzintzun Cervantes, J., del Toro Valencia, M. P., & Chávez López, J. K. (2018). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud. *Integración Académica en Psicología*, 6(17), 50–58.

Vacchi, O. B., Menis, D., Scarpis, E., Tullio, A., Piciocchi, B., Gazzetta, S., Del Pin, M., Ruscio, E., Brusaferrò, S., & Brunelli, L. (2024). Stress management: How does the academic staff cope with it? A cross-sectional study at the University of Udine. *BMC Public Health*, 24, 1509. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18935-7>