

# La activación física para combatir la obesidad y el sobrepeso en universitarios

*Physical activation to combat obesity and overweight in university students and academic staff*

**Anuar Jesús Alvarado González**  
Universidad Autónoma de Zacatecas  
[anuar\\_algo@hotmail.com](mailto:anuar_algo@hotmail.com)

**Edmundo Guerrero Sifuentes**  
Universidad Autónoma de Zacatecas  
[edmundoguerrero@hotmail.com](mailto:edmundoguerrero@hotmail.com)

**Isabel Llamas Félix**  
Universidad Autónoma de Zacatecas  
[isabelllamas@ymail.com](mailto:isabelllamas@ymail.com)

Número 05. Enero - Junio 2014

## Resumen

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, así como para enfermedades de tipo psicológico, ortopédico y metabólico.

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población tiene un gran impacto social, ya que se pueden generar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida.

Por lo anteriormente expuesto, el presente trabajo tiene como objetivo proponer actividades que motiven a alumnos, trabajadores y docentes a luchar contra el sobrepeso y, en general, a mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio físico y una adecuada nutrición.

**Palabras Clave:** activación física, motivación, nutrición, obesidad y sobrepeso.

## Abstract

Overweight and obesity are risk factors for chronic diseases, such as diabetes, cardiovascular diseases and cancer, as well as for psychological, orthopedic, and metabolic diseases.

The practice of physical activities, sports and leisure in the population has a great social impact, since healthy habits that will improve the quality of life can be generated..

By the above, the present work aims at proposing activities that motivate students, workers and teachers to combat overweight and, in general, to improve their quality of life through exercise and proper nutrition.

**Keywords:** physical activation, motivation, nutrition, obesity and overweight.

## **Estadísticas**

Fecha recepción: Agosto 2013

Fecha aceptación: Octubre 2013