

Factores asociados al estado nutricional y composición corporal en personal policial: influencia de la edad, el género, la actividad física y los rasgos de personalidad

Factors associated with nutritional status and body composition in police personnel: the influence of age, gender, physical activity, and personality traits

Silvana Xiomara CHILLPA ALMANZA, Alexia Karen LUNA CHOQUEHUANCA, Hania Carola BERROA GARATE, Mariela Esperanza PAREDES CARDENAS, Diego Antonio QUICO CANO, Margoth RIVERA PORTUGAL

Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.

Recibido: 4/abril/2026. Aceptado: 3/junio/2026.

RESUMEN

Introducción: El estado nutricional y la actividad física son determinantes clave de la salud en personal policial expuesto a condiciones laborales exigentes. Los rasgos de personalidad pueden influir en estos hábitos.

Objetivos: Analizar la asociación entre el estado nutricional, la actividad física y los rasgos de personalidad en personal policial de un distrito de Arequipa mediante modelos de regresión lineal múltiple ajustados por edad y género.

Material y métodos: Estudio transversal analítico en 171 efectivos (muestreo censal). Se evaluó índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal y porcentaje de grasa corporal; actividad física (IPAQ); y personalidad (Big Five Inventory-15p). Se ajustaron modelos de regresión lineal múltiple.

Resultados: La prevalencia de sobrepeso fue 55,6% y obesidad 23,9%. El 71,9% presentó grasa corporal elevada y 56,8% riesgo cardiovascular alto/muy alto. Los rasgos predominantes fueron amabilidad (84,8%) y responsabilidad (86,0%). En los modelos ajustados, la edad ($B = 0,080$; IC95%: 0,037-0,123; $p < 0,001$), el género (B para circunferencia abdominal = 6,60; IC95%: 2,99-10,21; $p < 0,01$) y

la actividad física (B para IMC = -0,64; IC95%: -1,27 a -0,01; $p < 0,05$) fueron predictores significativos. Los R^2 de los modelos fueron 0,130 (IMC), 0,317 (circunferencia abdominal) y 0,222 (% grasa corporal).

Discusión: Los hallazgos confirman que edad, género y actividad física son los principales factores asociados a la composición corporal, mientras que los rasgos de personalidad no ejercen un efecto independiente.

Conclusiones: Edad, género y actividad física son predictores significativos del estado nutricional. Los rasgos de personalidad no mostraron asociación independiente, sugiriendo que las intervenciones deberían priorizar la actividad física y factores biológicos.

PALABRAS CLAVE

Adiposidad, riesgo cardiometabólico, salud ocupacional, regresión lineal múltiple, análisis transversal.

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status and physical activity are key determinants of health in police personnel exposed to demanding working conditions. Personality traits may influence these habits.

Objectives: To analyze the association between nutritional status, physical activity, and personality traits in police personnel from a district in Arequipa using multiple linear regression models adjusted for age and gender.

Correspondencia:
Diego Antonio Quico Cano
dquicoc@unsa.edu.pe

Material and methods: Cross-sectional analytic study in 171 officers (census sampling). Body mass index (BMI), waist circumference, and body fat percentage were assessed; physical activity (IPAQ); and personality (Big Five Inventory-15p). Multiple linear regression models were fitted.

Results: The prevalence of overweight was 55.6% and obesity 23.9%. A total of 71.9% had elevated body fat and 56.8% had high/very high cardiovascular risk. The predominant traits were agreeableness (84.8%) and conscientiousness (86.0%). In the adjusted models, age ($B = 0.080$; 95% CI: 0.037-0.123; $p < 0.001$), gender (B for waist circumference = 6.60; 95% CI: 2.99-10.21; $p < 0.01$), and physical activity (B for BMI = -0.64; 95% CI: -1.27 to -0.01; $p < 0.05$) were significant predictors. The R^2 values for the models were 0.130 (BMI), 0.317 (waist circumference), and 0.222 (% body fat).

Discussion: The findings confirm that age, gender, and physical activity are the main factors associated with body composition, while personality traits do not exert an independent effect.

Conclusions: Age, gender, and physical activity are significant predictors of nutritional status. Personality traits showed no independent association, suggesting that interventions should prioritize physical activity and biological factors.

KEYWORDS

Adiposity, cardiometabolic risk, occupational health, multiple linear regression, cross-sectional analysis.

ABREVIATURAS

IMC: Índice de Masa Corporal.

CA: Circunferencia Abdominal.

PGC: Porcentaje de Grasa Corporal.

AF: Actividad Física.

IPAQ: Cuestionario Internacional de Actividad Física.

BFI-15p: Big Five Inventory de 15 ítems.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es un indicador fundamental de la salud, ya que refleja el equilibrio entre la ingesta de nutrientes, el gasto energético y las reservas corporales. Su evaluación incluye indicadores como el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia abdominal y el porcentaje de grasa corporal, los cuales permiten identificar condiciones como el sobrepeso y la obesidad¹⁻³.

La obesidad, definida como la acumulación excesiva de grasa corporal, constituye un problema de salud pública a ni-

vel mundial. Su prevalencia ha aumentado significativamente en las últimas décadas, afectando tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo. En el Perú, se reporta una prevalencia de obesidad del 24,1% en población mayor de 15 años, situación que se agrava en el personal policial, donde más del 70% presenta exceso de peso⁴⁻⁵. Desde una perspectiva epidemiológica, las poblaciones laboralmente activas expuestas a condiciones de alto estrés, horarios irregulares y exigencias físicas como el personal policial constituyen un grupo especialmente vulnerable al desarrollo de alteraciones nutricionales y cardiometabólicas, con implicaciones directas en su salud, desempeño y absentismo laboral⁶⁻⁷.

Este problema se asocia a múltiples enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y dislipidemias, generando un impacto significativo en la calidad de vida y en los sistemas de salud. Además, la obesidad también afecta el bienestar psicológico, relacionándose con baja autoestima, insatisfacción corporal, ansiedad y depresión, lo que evidencia su carácter multifactorial y la necesidad de abordajes integrales.

En este contexto, la actividad física desempeña un papel fundamental en la prevención y control del sobrepeso y la obesidad, contribuyendo a la regulación del peso corporal, la mejora del perfil metabólico y la reducción del riesgo cardiovascular⁸⁻⁹. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado que el personal policial presenta niveles insuficientes de actividad física, asociados a factores como el estrés laboral, los turnos rotativos y las condiciones propias de su labor⁶⁻⁷.

Por otro lado, los rasgos de personalidad han emergido como un factor relevante en la adopción de conductas relacionadas con la salud. El modelo de los cinco grandes factores de personalidad permite comprender cómo dimensiones como la responsabilidad, la extroversión y el neuroticismo influyen en comportamientos como la actividad física, la alimentación y el autocuidado. Estudios previos han demostrado que los rasgos de personalidad pueden actuar como predictores de la actividad física y otros hábitos saludables, evidenciando la interacción entre factores psicológicos y conductuales en la salud¹⁰⁻¹³.

En el ámbito policial, investigaciones nacionales han evidenciado la existencia de relaciones significativas entre el estado nutricional, la actividad física, el estrés laboral y los hábitos alimentarios, así como la influencia de los rasgos de personalidad en variables psicológicas como la resiliencia¹⁴. No obstante, son escasos los estudios que analizan de manera conjunta estas variables, especialmente en el contexto local.

En este contexto, resulta relevante analizar la relación entre el estado nutricional, la actividad física y los rasgos de personalidad en el personal policial, debido a su potencial influencia en la adopción de conductas de salud y en el riesgo de enfermedades crónicas; en ese sentido, el objetivo del presente estudio analizar la asociación entre el estado nutricional, la actividad física y los rasgos de personalidad en perso-

nal policial de un distrito de Arequipa, mediante modelos de regresión lineal múltiple ajustados por edad y género.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal analítico y alcance correlacional, desarrollado en un distrito de Arequipa, Perú. Este diseño permitió analizar la asociación entre el estado nutricional, la actividad física y los rasgos de personalidad en un momento determinado, sin manipulación de variables.

Población de estudio y muestra

La población diana estuvo constituida por la totalidad de los 255 efectivos policiales en actividad asignados a cuatro comisarías pertenecientes a un distrito de la provincia de Arequipa. Se aplicó un muestreo de tipo censal con el objetivo de evaluar a toda la población disponible; sin embargo, la muestra final quedó delimitada a 171 efectivos, quienes conformaron la población elegible tras la aplicación estricta de los criterios de selección establecidos para el estudio.

Como criterios de inclusión, se consideró al personal policial en situación de actividad que otorgó su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. Por el contrario, se excluyó a aquellos agentes que presentaban limitaciones físicas o médicas que imposibilitaran la ejecución correcta de la evaluación antropométrica, así como a quienes mostraron registros incompletos o inconsistencias en los instrumentos de recolección de datos. Al trabajar directamente con la totalidad de la población elegible disponible, se minimizó el sesgo de selección y se garantizó el anonimato institucional junto con la representatividad de los resultados.

Variables e instrumentos

Estado nutricional

El estado nutricional fue evaluado mediante indicadores antropométricos: índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal, siguiendo la "Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta" del Ministerio de Salud¹⁵.

El peso corporal y el porcentaje de grasa se determinaron mediante una balanza con bioimpedancia OMRON HBF-514C. Las mediciones se realizaron con ropa ligera y sin calzado, después de al menos 4 horas de ayuno, evitando ejercicio intenso en las 12 horas previas y con vaciado vesical inmediatamente antes de la prueba, siguiendo las recomendaciones del fabricante¹⁶. La talla se midió con un tallímetro portátil conforme a las recomendaciones del Instituto Nacional de Salud, CENAN y UNICEF¹⁷. La circunferencia abdominal se evaluó utilizando una cinta métrica metálica flexible, siguiendo puntos anatómicos de referencia.

El IMC se calculó mediante la fórmula peso (kg)/talla (m²) y se clasificó según los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud³. El porcentaje de grasa corporal fue estimado mediante bioimpedancia eléctrica, método basado en la resistencia de los tejidos al paso de una corriente eléctrica¹⁸⁻¹⁹. La circunferencia abdominal se utilizó como indicador de riesgo cardiovascular, de acuerdo con puntos de corte establecidos^{15,20}.

Actividad física

El nivel de actividad física fue evaluado mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta²¹⁻²². Este instrumento permite estimar la actividad física semanal en MET-minutos/semana, considerando la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas en los últimos siete días.

El IPAQ ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en diferentes contextos poblacionales^{21,23}. No obstante, al ser un instrumento autoinformado, puede sobreestimar la actividad física real²⁴. La clasificación del nivel de actividad física se realizó en categorías baja, moderada y alta, según los criterios establecidos por el instrumento.

Rasgos de personalidad

Los rasgos de personalidad fueron evaluados mediante el Big Five Inventory de 15 ítems (BFI-15p), que mide cinco dimensiones: extroversión, amabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura a la experiencia²⁵.

Este instrumento ha sido adaptado al contexto peruano, evidenciando adecuados niveles de confiabilidad ($\alpha=0,873$) y validez de constructo mediante análisis factorial²⁶. Los ítems fueron valorados mediante una escala tipo Likert de cinco puntos.

Análisis estadístico

Los análisis estadísticos se realizaron con el software JAMOV (versión 2.3). Se ajustaron tres modelos de regresión lineal múltiple para predecir el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia abdominal y el porcentaje de grasa corporal, incluyendo como variables predictoras la edad, el género, el nivel de actividad física (IPAQ) y los cinco grandes rasgos de personalidad (Extroversión, Amabilidad, Responsabilidad, Neuroticismo y Apertura). Se verificaron los supuestos de normalidad de los residuos, homocedasticidad y ausencia de multicolinealidad. La normalidad de los residuos se comprobó con la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$ en todos los modelos). La homocedasticidad se evaluó gráficamente. No se detectó multicolinealidad (valores de tolerancia $> 0,7$ y factor de inflación de la varianza [VIF] $< 1,5$). Todas las variables se incluyeron simultáneamente en los modelos por su relevancia teórica, dado que el tamaño muestral ($n=171$) supera la recomendación de 10-15 casos por predictor. La Figura 1 (forest plot) se elaboró con el software R (versión 4.2.1) y la librería ggplot2, representando

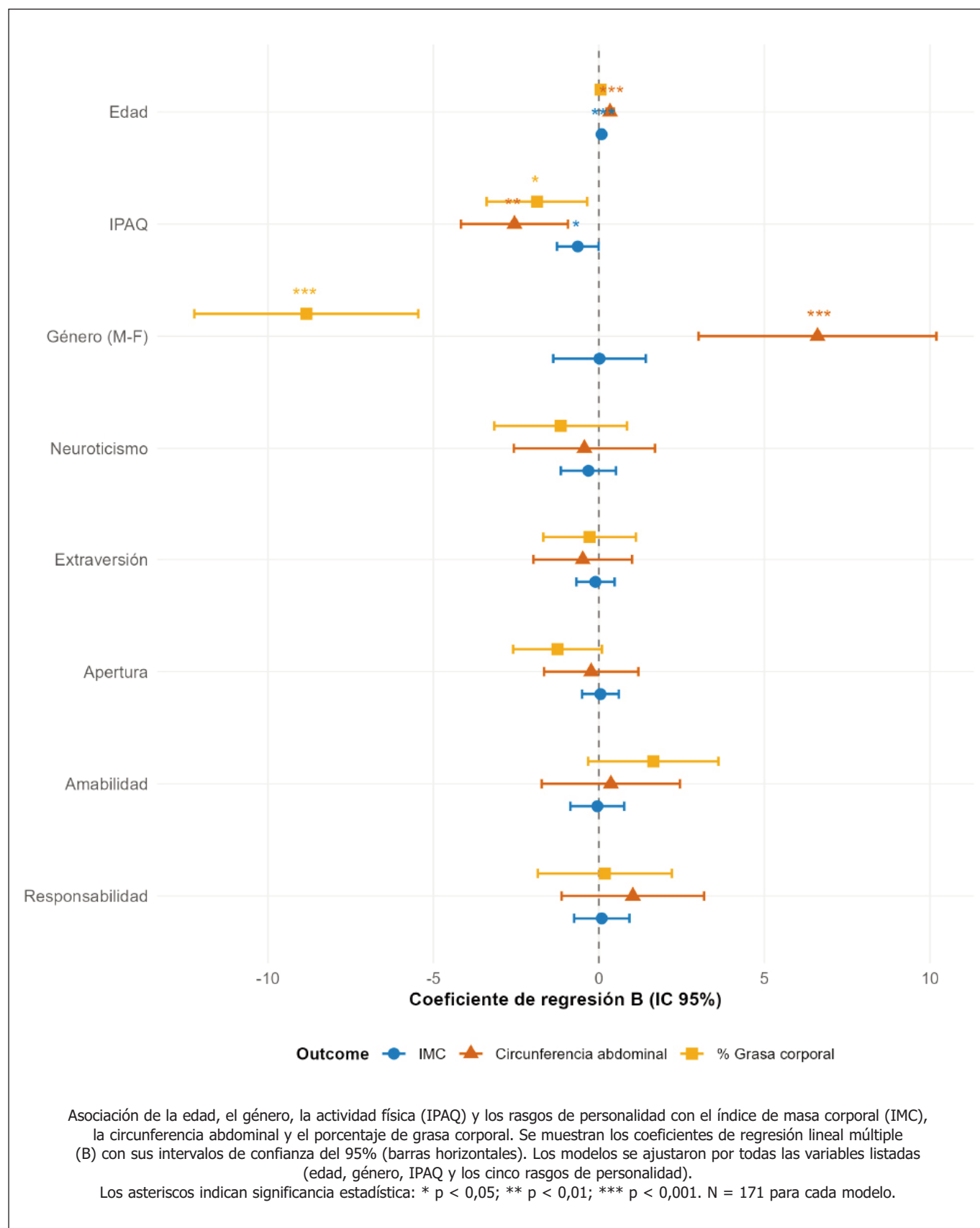


Figura 1. Coeficientes de regresión para el IMC, la circunferencia abdominal y el porcentaje de grasa corporal

los coeficientes de regresión (B) con sus intervalos de confianza del 95% y los niveles de significancia mediante asteriscos (* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$). Un valor de $p < 0,05$ se consideró estadísticamente significativo. Los valores de R^2 obtenidos (0,130 - 0,317) indican una capacidad explicativa baja a moderada, lo que sugiere que otros factores no medidos influyen en la composición corporal.

Aspectos éticos

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos del Informe de Belmont², garantizando el respeto por la autonomía, beneficencia y justicia. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado, asegurando su participación voluntaria, así como la confidencialidad y anonimato de la información. Asimismo, el estudio fue evaluado y aprobado por el Comité Institucional de Ética de la Investigación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, mediante oficio N.º 006-2025-CIEI, garantizando el cumplimiento de los estándares éticos en investigación con seres humanos.

RESULTADOS

Características de los participantes

Un total de 171 sujetos fueron incluidos en los análisis. La Tabla 1 resume las características demográficas, antropométricas y de personalidad de la muestra. El 86,0% eran hombres, el grupo de edad más frecuente fue el de 30-50 años (49,1%) y la mayoría presentó puntuaciones altas en los rasgos de Amabilidad (84,8%), Responsabilidad (86,0%), Extraversión (65,5%) y Apertura (67,8%), mientras que en Neuroticismo predominó la puntuación baja (57,3%). El nivel de actividad física (IPAQ) fue alto en el 39,8% de los participantes. En cuanto al estado nutricional, el 55,6% tenía sobrepeso, el 71,9% mostró un porcentaje de grasa corporal muy elevado y el 44,4% presentaba un riesgo bajo según la circunferencia abdominal.

Modelos de regresión lineal múltiple

No se observó colinealidad relevante entre las variables predictoras ($VIF < 1,5$ en todos los casos), Asimismo, se verificaron los supuestos de linealidad, normalidad y homocedasticidad de los residuos. Se ajustaron tres modelos de regresión lineal múltiple para predecir el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia abdominal y el porcentaje de grasa corporal. Todos los modelos incluyeron las mismas variables independientes: edad, género, nivel de actividad física (IPAQ) y los cinco grandes rasgos de personalidad (extraversión, amabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura). El tamaño muestral fue de 171 participantes en cada modelo. La Figura 1 muestra los coeficientes de regresión (B) junto con sus intervalos de confianza del 95% (calculados a partir del error estándar) y los niveles de significancia representados mediante asteriscos.

Tabla 1. Características sociodemográficas, psicológicas y de salud de los participantes (N = 171)

Variable	Categoría	n	%
Edad	18 - 30 años	44	25,7
	30 - 50 años	84	49,1
	≥ 50 años	43	25,1
Género	Masculino	147	86,0
	Femenino	24	14,0
Amabilidad	Alta	145	84,8
	Media	25	14,6
Extraversión	Alta	112	65,5
	Media	57	33,3
Responsabilidad	Alta	147	86,0
	Media	20	11,7
Neuroticismo	Baja	98	57,3
	Media	60	35,1
	Alta	13	7,6
Apertura	Alta	116	67,8
	Media	51	29,8
Actividad Física (IPAQ)	Alto	68	39,8
	Moderado	53	31,0
	Bajo	50	29,2
IMC (Categoría)	Normal	35	20,5
	Sobrepeso	95	55,6
	Obesidad I	39	22,8
	Obesidad II	2	1,2
Grasa Corporal	Normal o Bajo*	20	11,7
	Elevado	28	16,4
	Muy elevado	123	71,9
circunferencia Abdominal	Riesgo Bajo	76	44,4
	Riesgo Alto	53	31,0
	Riesgo Muy elevado	42	24,6

IMC = índice de masa corporal; IPAQ = International Physical Activity Questionnaire. Las categorías de los rasgos de personalidad se basan en los puntos de corte del Big Five Inventory-15p. El porcentaje de grasa corporal se clasificó según criterios estandarizados. *La categoría "Bajo" (n=1) se fusionó con "Normal" (n=19) por estabilidad.

Índice de masa corporal (IMC)

El modelo explicó el 13,0% de la varianza ($R^2 = 0,130$), lo que indica que la mayoría de los determinantes del IMC no están incluidos en el modelo. Se observaron asociaciones estadísticamente significativas para la edad ($B = 0,0802$; $EE = 0,0218$; $t = 3,6835$; $p < 0,001$) y para el IPAQ ($B = -0,6385$; $EE = 0,3205$; $t = -1,9923$; $p = 0,048$). La edad se relacionó positivamente con el IMC, mientras que una mayor actividad física se asoció con un IMC más bajo. El género ($B = 0,0174$; $p = 0,981$) y ninguno de los rasgos de personalidad alcanzaron significación estadística (todos $p > 0,05$).

Circunferencia abdominal

El modelo explicó el 31,7% de la varianza ($R^2 = 0,317$), aunque es el modelo con mejor ajuste, aún deja un 68,3% de varianza sin explicar. Los predictores significativos fueron la edad ($B = 0,335$; $EE = 0,0559$; $t = 5,990$; $p < 0,001$), el IPAQ ($B = -2,551$; $EE = 0,8233$; $t = -3,098$; $p = 0,002$) y el género ($B = 6,605$; $EE = 1,8340$; $t = 3,601$; $p < 0,001$). Ser hombre, una mayor edad y un menor nivel de actividad física se vincularon a una mayor circunferencia abdominal. Los cinco rasgos de personalidad no mostraron efectos significativos (todos $p > 0,05$).

Porcentaje de grasa corporal

El modelo explicó el 22,2% de la varianza ($R^2 = 0,222$), este valor moderado sugiere que otros factores no medidos influyen en el porcentaje de grasa corporal. El género fue el predictor más fuerte ($B = -8,8400$; $EE = 1,7256$; $t = -5,123$; $p < 0,001$), indicando que los hombres presentan un porcentaje de grasa significativamente menor que las mujeres. También el IPAQ resultó significativo ($B = -1,8733$; $EE = 0,7747$; $t = -2,418$; $p = 0,017$), de modo que una mayor actividad física se asocia a menor grasa corporal. La edad no fue significativa ($B = 0,0540$; $p = 0,307$), y ningún rasgo de personalidad alcanzó significación (todos $p > 0,05$; aunque Apertura se aproximó al límite, $p = 0,069$).

En conjunto, la edad, el género y el nivel de actividad física (IPAQ) emergen como los principales factores asociados al estado nutricional y la composición corporal en esta muestra. Por el contrario, ninguno de los cinco grandes rasgos de personalidad mostró una asociación estadísticamente significativa con el IMC, la circunferencia abdominal o el porcentaje de grasa corporal tras ajustar por las covariables.

DISCUSIÓN

El presente estudio muestra una alta prevalencia de exceso de peso y alteraciones de la composición corporal en la población evaluada, coincidiendo con las tendencias globales de incremento del sobrepeso y la obesidad²⁷⁻²⁸. Más del 55% de los participantes presentó sobrepeso y casi tres cuartas partes mostraron un porcentaje de grasa corporal muy elevado,

no obstante, los modelos de regresión explicaron solo entre el 13% y el 32% de la varianza lo que refleja un problema de salud pública en un colectivo laboralmente activo.

Un hallazgo aparentemente paradójico fue que, a pesar de que más del 70% de la muestra reportó niveles altos o moderados de actividad física (IPAQ), la prevalencia de adiposidad elevada siguió siendo muy alta. Ello sugiere que la actividad física por sí sola no es suficiente para controlar el peso corporal, probablemente porque otros factores como la ingesta dietética, el estrés laboral o los patrones de sueño ejercen una influencia moduladora⁸⁻⁹. Asimismo, el gasto energético ocupacional no necesariamente compensa patrones dietéticos hipercalóricos o conductas sedentarias fuera del horario laboral. De hecho, en los modelos de regresión ajustados, el IPAQ mostró asociaciones significativas, pero de magnitud modesta, con los tres indicadores de adiposidad (p. ej., $B = -1,87$ para el porcentaje de grasa corporal), lo que respalda la necesidad de intervenciones multifactoriales. Además, el IPAQ es un instrumento autoinformado y tiende a sobreestimar la actividad física, lo que podría explicar parcialmente esta aparente paradoja.

En cuanto a los predictores biológicos y sociodemográficos, la edad, el género y el IPAQ resultaron ser los únicos factores consistentemente significativos. La edad se asoció positivamente con el IMC y la circunferencia abdominal, lo que concuerda con el efecto acumulativo del envejecimiento sobre la grasa central²⁹. El género mostró un patrón diferencial: los hombres presentaron menor porcentaje de grasa corporal pero mayor circunferencia abdominal que las mujeres, hallazgo típico de la distribución androide de la adiposidad²⁷.

La inclusión de los rasgos de personalidad en este estudio se fundamenta en la creciente evidencia que sugiere que dimensiones como la responsabilidad, el neuroticismo o la extraversión pueden influir en conductas de salud (alimentación, adherencia al ejercicio, manejo del estrés) y, por ende, en el estado nutricional. Por ello, se consideró relevante evaluar su posible papel como predictores independientes. Los rasgos de personalidad, a pesar de su predominancia en la muestra (especialmente altas puntuaciones en responsabilidad y amabilidad), no mostraron ninguna asociación estadísticamente significativa con los indicadores de composición corporal tras ajustar por edad, género e IPAQ. Este resultado contrasta parcialmente con estudios previos que han encontrado vínculos entre neuroticismo y mayor IMC o entre responsabilidad y menor obesidad¹²⁻³⁰. Una explicación plausible es que la influencia de la personalidad sobre la adiposidad esté mediada por conductas específicas (alimentación emocional, adherencia a dietas) que no fueron evaluadas. Además, la escasa variabilidad en algunos rasgos (86% con alta responsabilidad) pudo reducir la potencia para detectar efectos. No obstante, investigaciones recientes sugieren que, una vez controlados factores sociodemográficos y de estilo de vida, el efecto directo de la personalidad sobre la adiposidad es débil o no significativo³⁰.

Por otro lado, la relación positiva entre actividad física y rasgos como extroversión y responsabilidad ha sido documentada³¹, aunque en nuestros modelos ajustados dichos rasgos no se tradujeron en diferencias significativas en la adiposidad. En conjunto, los hallazgos subrayan que los factores biológicos y conductuales medidos (edad, género, IPAQ) son los principales determinantes del estado nutricional en esta muestra, mientras que la personalidad no ejerce un efecto independiente relevante.

Limitaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones. Su diseño transversal no permite establecer relaciones causales. La muestra, predominantemente masculina y con altos niveles de ciertos rasgos de personalidad, limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. El uso de cuestionarios autoinformados (IPAQ y personalidad) puede introducir sesgos de memoria o deseabilidad social. No se evaluaron variables como hábitos alimentarios o estrés laboral, que podrían actuar como mediadoras. Finalmente, el porcentaje de varianza explicada por los modelos fue baja a moderada (13-32%), lo que sugiere la influencia de otros factores no considerados.

CONCLUSIONES

El presente estudio evidencia una elevada prevalencia de sobrepeso, obesidad y alteraciones de la composición corporal en una muestra laboralmente activa. La edad, el género y el nivel de actividad física (IPAQ) emergieron como los factores más consistentemente asociados al IMC, la circunferencia abdominal y el porcentaje de grasa corporal. Por el contrario, los cinco grandes rasgos de personalidad no mostraron asociaciones significativas independientes tras ajustar por dichas covariables. Estos hallazgos tienen implicancias relevantes para el diseño de estrategias de promoción de salud ocupacional en personal policial, las intervenciones destinadas a mejorar el estado nutricional deben priorizar la promoción de la actividad física y el abordaje de factores biológicos y conductuales, sin centrarse en los rasgos de personalidad como dianas principales. Se requieren estudios longitudinales que incorporen mediadores conductuales (hábitos alimentarios, estrés, sueño) para desentrañar la compleja red de determinantes del exceso de peso.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las autoridades de la institución policial por su apoyo, así como a los efectivos policiales que participaron voluntariamente en el estudio.

BIBLIOGRAFIA

- World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2021 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe [Internet]. Washington, DC: OPS; 2020 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51685>
- World Health Organization. Body mass index (BMI) [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022 [Internet]. Lima: INEI; 2023 [cited 2026 May 27]. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1927/index.html
- Instituto Nacional de Salud. Vigilancia del sobrepeso y obesidad [Internet]. Lima: INS; 2025 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-sobrepeso-y-obesidad>
- Gu JK, Charles LE, Burchfiel CM, Fekedulegn D, Sarkisian K, Andrew ME, et al. Long work hours and adiposity among police officers in a US northeast city. *J Occup Environ Med.* 2012; 54(11):1374-1381. doi:10.1097/JOM.0b013e31825f2bea.
- Lobelo F, Rohm Young D, Sallis R, Garber MD, Billinger SA, Duperly J, et al. Routine assessment and promotion of physical activity in healthcare settings: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2018;137(18):e495-e522. doi:10.1161/CIR.0000000000000559.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006;174(6):801-809. doi:10.1503/cmaj.051351.
- Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P; Behavioural Weight Management Review Group. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(10):1557-1568. doi:10.1016/j.jand.2014.07.005.
- Jokela M, Hintsanen M, Hakulinen C, Batty GD, Nabi H, Singh-Manoux A, et al. Association of personality with the development and persistence of obesity: a meta-analysis based on individual-participant data. *Obes Rev.* 2013;14(4):315-323. doi:10.1111/obr.12007.
- Costa PT Jr, McCrae RR. The Five-Factor Model, Five-Factor Theory, and Interpersonal Psychology. In: Wiggins JS, editor. *The Five-Factor Model of personality: Theoretical perspectives*. New York: Guilford Press; 2010. p. 276-550.
- Sutin AR, Ferrucci L, Zonderman AB, Terracciano A. Personality and obesity across the adult life span. *J Pers Soc Psychol.* 2011;101(3):579-592. doi:10.1037/a0024286.
- Sutin AR, Terracciano A. Personality traits and body mass index: modifiers and mechanisms. *Psychol Health.* 2016;31(3):259-275. doi:10.1080/08870446.2015.1082561.
- Triana-Reina HR, Ramírez-Vélez R. Asociación de la fuerza muscular con marcadores tempranos de riesgo cardiovascular en adultos sedentarios. *Endocrinol Nutr.* 2013;60(8):433-438. doi:10.1016/j.endonu.2013.01.009.

15. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima: MINSA; 2012 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2627.pdf>
16. OMRON Healthcare. Monitor de composición corporal HBF-514C: manual de instrucciones [Internet]. Kyoto: OMRON Healthcare; 2017 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://omronhealthcare.com/wp-content/uploads/HBF-514C-IM.pdf>
17. Contreras M, Palomino C. Elaboración y mantenimiento de infantomómetros y tallímetros de madera: guía técnica [Internet]. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2007 [cited 2026 May 27]. Available from: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/INS/234>
18. Kyle UG, Bosaeus I, De Lorenzo AD, Deurenberg P, Elia M, Gómez JM, et al. Bioelectrical impedance analysis-part I: review of principles and methods. *Clin Nutr*. 2004;23(5):1226-1243. doi:10.1016/j.clnu.2004.06.004.
19. Kyle UG, Bosaeus I, De Lorenzo AD, Deurenberg P, Elia M, Gómez JM, et al. Bioelectrical impedance analysis-part II: utilization in clinical practice. *Clin Nutr*. 2004;23(6):1430-1453. doi:10.1016/j.clnu.2004.09.012.
20. Moore LV, Fan AZ, Galuska DA, Thompson FE, Weir CB, Cunningham TJ. Developing equations to predict waist circumference measurements based on the National Heart, Lung, and Blood Institute method from the World Health Organization method. *Prev Med Rep*. 2022;29:101940. doi:10.1016/j.pmedr.2022.101940.
21. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
22. IPAQ Research Committee. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): short and long forms [Internet]. 2005 [cited 2026 May 28]. Available from: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
23. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2026 May 29]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
24. Hallal PC, Victora CG, Wells JCK, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(11):1894-1900. doi:10.1249/01.MSS.0000093615.33774.0E.
25. Domínguez-Lara S, Merino-Soto C. Dos versiones breves del Big Five Inventory en universitarios peruanos: BFI-15p y BFI-10p. *Liberabit*. 2018;24(1):81-96. doi:10.24265/liberabit.2018.v24n1.06.
26. National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. The Belmont Report: Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 1979 [cited 2026 May 29]. Available from: <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>
27. World Health Organization. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008 [Internet]. Geneva: WHO; 2011 [cited 2026 May 29]. Available from: <https://iris.who.int/items/933e09aa-64f9-46e9-8dbb-78d8cddf1a3d>
28. Ng M, Fleming T, Robinson M, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*. 2014;384(9945):766-781. doi:10.1016/S0140-6736(14)60460-8.
29. Kuk JL, Saunders TJ, Davidson LE, Ross R. Age-related changes in total and regional fat distribution. *Ageing Res Rev*. 2009;8(4):339-348. doi:10.1016/j.arr.2009.06.001.
30. Bagnjuk J, König HH, Hajek A. Personality traits and obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):2675. doi:10.3390/ijerph16152675.
31. Rhodes RE, Smith NE. Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2006;40(12):958-965. doi:10.1136/bjsm.2006.028860.