MATERIAL SUPLEMENTARIO

Figura 1. Diagrama de flujo en la selección de los participantes en el diseño del estudio
### Tabla 1. Comparación de características demográficas y estado nutricional entre estudiantes que cumplieron y no cumplieron con la medición posintervención

| Variable                                        | Excluidos (n=18) | Incluidos (n=388) | Valor de p |
|------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------|
| Edad (años) - Mediana (IC)                     | 15,00 (13,75 – 16,00) | 14,00 (13,00 – 16,00) | 0,073 \(^a\) |
| Sexo masculino                                  | 10 (55,6)        | 195 (50,3)        | 0,843 \(^b\) |
| Índice de masa corporal – Mediana (IC)         | 21,84 (20,08 – 23,21) | 21,51 (19,71 – 23,90) | 0,966 \(^c\) |
| Valoración nutricional antropométrica (IMC/edad) |                 |                   |            |
| Delgadez                                        | 1 (5,6)          | 1 (0,3)           | 0,154 \(^c\) |
| Normal                                          | 13 (72,2)        | 245 (63,1)        |            |
| Sobrepeso                                       | 3 (16,7)         | 111 (28,6)        |            |
| Obesidad                                        | 1 (5,6)          | 31 (8,0)          |            |
| Síndrome metabólico (presencia)                | 1 (5,6)          | 18 (4,6)          | 0,586 \(^d\) |

\(^a\) U de Mann-Whitney. \(^b\) Chi cuadrado con corrección de Yates. \(^c\) Chi cuadrado de tendencial lineal. \(^d\) Prueba exacta de Fisher. Todas las pruebas de hipótesis fueron a dos colas.

IC: intervalo intercuartil
Tabla 2. Comparación entre valores de presión arterial, perímetro abdominal, perfil lipídico, glucosa y actividad física de la medición basal y posintervención, estratificado según sexo

| Variable                              | Varones (n=195) |    |  | Mujeres (n=193) |    |  |  |
|---------------------------------------|----------------|----|---|-----------------|----|---|---|
| **Medición basal**                    |                |    |   | **Medición final** |    |   |   |
| **Mediana (IC)**                      |                |    |   | **Mediana (IC)** |    |   |   |
| **Valor de p**                        |                |    |   | **Valor de p**   |    |   |   |
| Presión arterial sistólica (mmHg)     | 100,0 (93,3 a 106,6) | 96,6 (90,0 a 100,0) | <0,001 | 93,3 (90,0 a 101,67) | 91,6 (90,0 a 100,0) | <0,001 |
| Presión arterial diastólica (mmHg)    | 66,6 (60,0 a 70,0) | 66,6 (60,0 a 70,0) | 0,092 | 60,0 (60,0 a 70) | 60,6 (60,0 a 70,0) | 0,517 |
| Perímetro abdominal (cm)              | 73,0 (68,0 a 79,0) | 72,8 (69,1 a 78,1) | 0,042 | 71,0 (67,0 a 77,5) | 71,0 (66,1 a 76,0) | <0,001 |
| IMC                                   | 21,2 (19,2 a 23,8) | 21,3 (19,7 a 23,4) | 0,302 | 21,9 (20,1 a 23,9) | 21,9 (20,0 a 23,5) | 0,475 |
| Triglicéridos (mg/dL)                 | 96,0 (73,0 a 133,0) | 90,0 (69,0 a 106,0) | <0,001 | 104,0 (79,5 a 142,0) | 95,0 (74,5 a 107,0) | <0,001 |
| HDL (mg/dL)                           | 35,0 (30,0 a 41,0) | 38,0 (33,0 a 43,0) | <0,001 | 38,0 (34,0 a 45,0) | 39,0 (35,0 a 44,0) | 0,427 |
| LDL (mg/dL)                           | 83,0 (70,2 a 97,2) | 79,6 (69,0 a 92,2) | <0,001 | 92,0 (79,2 a 108,1) | 89,6 (77,8 a 100,0) | <0,001 |
| Colesterol total (mg/dL)              | 143,0 (129,0 a 160,0) | 138,0 (123,0 a 154,0) | 0,001 | 156,0 (137,0 a 176,0) | 149,0 (135,0 a 167,0) | <0,001 |
| Glucosa (mg/dL)                       | 81,0 (74,0 a 86,0) | 78,0 (74,0 a 84,0) | 0,032 | 80,0 (74,0 a 85,0) | 79,0 (75,0 a 82,0) | 1,00 |
| METs–minuto por semana (n=188)        | 2436,0 (1470,0 a 3519,0) | 2946 (2022,0 a 4332,0) | 0,001 | 1194,0 (753,7 a 2346,0) | 1950,0 (1251,0 a 4126,0) | <0,001 |

*Comparación de medianas en datos pareados mediante prueba de Wilcoxon (asintótica bilateral).
IC: intervalo intercuartil, IMC: índice de masa corporal.