



**Hábitos de vida saludable en estudiantes con sobrepeso de la Universidad de  
Antioquia Seccional Bajo Cauca: Un estudio exploratorio**

Pablo José Londoño Calle

Isabel Sepúlveda Escobar

Trabajo de investigación presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

Dagoberto Barrera Valencia, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Caucasia, Antioquia, Colombia  
2024

---

<b>Cita</b>	(Londoño Calle & Sepúlveda Escobar, 2024)
<b>Referencia</b>	Londoño Calle, P., & Sepúlveda Escobar, I. (2024). <i>Hábitos de vida saludable en estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca: Un estudio exploratorio</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



Biblioteca Seccional Bajo Cauca (Caucasia)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicat6ria**

### **De Pablo Jos6 Londo6o Calle**

A mi madre,

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo de grado a la persona que ha sido mi mayor fuente de inspiraci6n y apoyo incondicional. Madre, tus sacrificios, tu sabidur6a y tu inquebrantable fe en m6 han sido el pilar sobre el cual he construido mis sue6os y logros.

Gracias por ser mi gu6a y mi fortaleza, por tus palabras de aliento en los momentos dif6ciles y por tu alegr6a compartida en cada uno de mis triunfos. Este logro es tan tuyo como m6o, y no hubiera sido posible sin tu amor y dedicaci6n inagotables.

Con todo mi cari6o,

Pablo Londo6o

### **De Isabel Sep6lveda Escobar**

A mi padre,

Dedico este trabajo a la memoria de mi padre, Juan Carlos P6rez Quintero, quien me acompa6o con amor y dedicaci6n hasta donde la vida le permiti6. Aunque no est6s f6sicamente conmigo, s6 que, desde el cielo, en ese lugar de paz, me sigues apoyando. Espero que te sientas orgulloso de m6 y de este logro que tambi6n es tuyo.

Con amor eterno,

Isabel Escobar

*Que Dios me conceda hablar con conocimiento y tener pensamientos dignos de sus dones, porque 6l es el mentor de la sabidur6a y el adalid de los sabios.*

*(Sabidur6a 7, 15)*

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradecemos a Dios por darnos la fortaleza, la salud y la sabiduría para completar este importante capítulo de nuestras vidas. Sin su guía y su presencia constante, este logro no habría sido posible.

A la Universidad de Antioquia, nuestra alma máter, por brindarnos una educación de excelencia y por ser un espacio de crecimiento personal y académico. Gracias a cada uno de los profesores y personal administrativo que con su dedicación y esfuerzo han contribuido a mi formación.

A cada uno de aquellos que abrieron sus corazones y vidas, compartiendo sus relatos y permitiéndonos acercarnos a sus emociones más profundas. Su valentía y confianza han sido pilares fundamentales en este trabajo. A través de sus testimonios, hemos podido comprender mejor las complejidades del ser humano y la riqueza de las experiencias vividas. Esperamos que este proyecto, en su camino hacia el cumplimiento de nuestro propósito, haya dejado una huella significativa en cada uno de ustedes. Agradecemos profundamente su colaboración y les deseamos todo lo mejor en su andar personal.

Queremos expresar agradecimiento a nuestro asesor de tesis, Dagoberto Barrera. Su orientación experta, paciencia y valiosos consejos fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Su compromiso con nuestro desarrollo académico y su disposición para compartir su vasto conocimiento fueron invaluable.

A todos los que, de una u otra forma, me apoyaron y creyeron en mí a lo largo de este camino, les extiendo mi sincero agradecimiento. Este logro es también reflejo del apoyo y la confianza que siempre me han brindado.

## Tabla de contenido

Resumen .....	9
Abstract .....	10
Introducción.....	11
1 Planteamiento del problema .....	13
1.1 Descripción del problema .....	13
1.2 Antecedentes .....	15
1.2.1 <i>Salud Mental</i> .....	16
1.2.2 <i>Calidad de vida</i> .....	20
1.2.3 <i>Vida saludable</i> .....	23
1.3 Justificación .....	23
1.4. Objetivos.....	25
1.4.1 <i>Objetivo general</i> .....	25
1.4.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	26
2 Marco referencial .....	30
2.1 Sobrepeso y obesidad .....	30
2.2 Sobre peso y salud mental .....	31
2.3 Estilo de vida saludable y su impacto en la salud. Teoría y modelo que explica la adopción de comportamientos saludables .....	32
2.4 Hábitos alimenticios saludables y su relación con el control del peso .....	34
2.4.1 <i>Características de una alimentación saludable</i> .....	35
2.4.2 <i>Pirámide nutricional</i> .....	36
2.5 Actividad física y sus beneficios para la salud .....	37
2.6 Factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable.....	38
2.6.1 <i>Educación</i> .....	38

2.6.2	<i>Sociales</i> .....	38
2.6.3	<i>Motivacionales</i> .....	39
3	Metodología .....	40
3.1	Tipo de investigación .....	40
3.2	Método.....	41
3.3	Técnicas de recolección de datos .....	42
3.3.1	<i>Entrevista</i> .....	42
3.4	Muestra .....	43
3.5	Unidad de trabajo .....	43
3.6	Unidad de análisis .....	44
3.7	Plan de recolección de la información.....	44
3.8	Plan de análisis de la información.....	44
3.8.1	<i>Transcripción de los datos</i> .....	44
3.8.2	<i>Codificación</i> .....	44
3.8.3	<i>Construcción de categorías de análisis</i> .....	45
3.8.4	<i>Análisis e interpretación</i> .....	46
3.9	Consideraciones éticas.....	46
3.9.1	<i>Consentimiento informado</i> .....	47
3.9.2	<i>Protección de los participantes</i> .....	47
3.9.3	<i>Rol del investigador</i> .....	47
3.9.4	<i>Divulgación de resultados</i> .....	48
3.9.5	<i>Beneficios y utilidad de la investigación</i> .....	48
4	Resultados.....	49
4.1	Impacto de los estándares sociales de belleza en la autoimagen y la salud mental: un análisis cualitativo de testimonios sobre el sobrepeso .....	49

4.1.1	<i>Imagen asociada a la vestimenta</i> .....	49
4.1.2	<i>Sentimientos sobre la imagen corporal</i> .....	50
4.1.3	<i>Reconocimiento de la condición de sobrepeso</i> .....	50
4.1.4	<i>Proyección</i> .....	51
4.1.5	<i>Redes de apoyo</i> .....	53
4.2	La experiencia del sobrepeso: un viaje desde la Infancia hasta la Edad Adulta .....	54
4.2.1	<i>Experiencia de sobrepeso en la infancia</i> .....	54
4.2.2	<i>Dificultades sociales</i> .....	55
4.2.3	<i>Problemas externos relacionados con el sobrepeso</i> .....	57
4.2.4	<i>Percepción social del sobrepeso</i> .....	57
4.3	Perspectivas sobre salud y estilo de vida en personas con sobrepeso .....	59
4.3.1	<i>Alimentación</i> .....	59
4.3.2	<i>Control médico</i> .....	60
4.3.3	<i>Habitos de vida saludable</i> .....	61
4.3.4	<i>Exclusión social</i> .....	64
4.4	Construyendo puentes hacia la salud: El impacto del apoyo institucional en la comunidad de personas con sobrepeso .....	65
4.4.1	<i>Apoyo institucional de la Universidad de Antioquia</i> .....	66
5	Discusión .....	71
5.1	Impacto de los estándares sociales de belleza en la autoimagen y la salud mental: un análisis cualitativo de testimonios sobre el sobrepeso" .....	71
5.2	La experiencia del sobrepeso: un viaje desde la infancia hasta la edad adulta .....	72
5.3	Perspectivas sobre salud y estilo de vida en personas con sobrepeso .....	73
5.4	Construyendo puentes hacia la salud: El impacto del apoyo institucional en la comunidad de personas con sobrepeso .....	74

Referencias .....	76
Anexos.....	82
Consentimiento informado .....	82



## Resumen

La obesidad y el sobrepeso son dos enfermedades que afecta a millones de personas en todo el mundo, por lo cual se podría presentar factores de riesgos que influyen en la salud mental de las personas que la padecen. En esta investigación se quiso explorar y conocer cuáles son esos factores de riesgo que prevalecen para la adopción de un estilo de vida saludable y cómo desde la experiencia subjetiva se evidencian los síntomas en la salud mental para las personas que padecen de esta enfermedad. Los participantes fueron estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca con sobrepeso, en total fueron 10 los participantes, los cuales por medio de un método cualitativo permitieron encontrar esos factores de riesgo que influyen para la adopción de un estilo de vida saludable.

Como resultado del análisis, se encontró que las personas en el reconocimiento de las emociones con relación a su peso enfrentan la tristeza, la frustración, inseguridad y el miedo frente a las diferentes situaciones que la vida les presenta por su condición de sobrepeso. También en la mayoría de los entrevistados hubo capacidad de resiliencia ante las diferentes adversidades y manifestaron motivarse para cambiar su estilo de vida. Los estilos de crianza, el contexto social, las redes de apoyo y el apoyo por parte las diferentes instituciones publicas, fueron fundamental para explorar el proceso de cada participante.

*Palabras claves:* Sobrepeso, obesidad, factores de riesgo, vida saludable, emociones, resiliencia, contexto social, redes de apoyo.

### **Abstract**

Obesity and overweight are two diseases that affect millions of people around the world, which is why there could be risk factors that influence the mental health of people who suffer from it. In this research we wanted to explore and find out which risk factors prevail for the adoption of a healthy lifestyle and how mental health symptoms are evident from subjective experience for people who suffer from this disease. The participants were overweight students from the University of Antioquia Bajo Cauca Section, in total there were 10 participants, who through a qualitative method made it possible to find those risk factors that influence the adoption of a healthy lifestyle.

As a result of the analysis, it was found that people in the recognition of emotions in relation to their weight face sadness, frustration, insecurity and fear in the face of the different situations that life presents to them due to their overweight condition. Also in the majority of those interviewed there was a capacity for resilience in the face of different adversities and they expressed motivation to change their lifestyle. Parenting styles, social context, support networks and support from different public institutions were fundamental to explore the process of each participant.

*Keywords:* Overweight, obesity, risk factors, healthy living, emotions, resilience, social context, support networks.

## Introducción

El presente texto es el resultado de la investigación Hábitos de vida saludable en estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca: un estudio comprensivo. del trabajo de grado para optar el título de psicólogos de la Universidad de Antioquia. La investigación fue llevada a cabo en Cauca, municipio del Bajo Cauca antioqueño específicamente en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca, con los estudiantes que presentan condición de sobrepeso. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la obesidad y el sobrepeso se ha convertido en una epidemia global, afectando a millones de personas en el mundo. Por lo cual se relacionan con problemas de salud mental como el estrés, ansiedad, depresión y trastornos de la alimentación. El aumento de esta enfermedad está relacionado con el consumo de alimentos procesados y de altas calorías, el sedentarismo, la falta de actividad física, el estrés y la falta de sueño, además de ello la obesidad y el sobrepeso también está relacionado con trastornos de alimentarios como la anorexia y la bulimia. Este tema es importante para nuestra investigación porque el sobrepeso y la obesidad están relacionados con la salud mental y en el contexto universitario podría ser un factor relevante ante las diferentes situaciones que presentan los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca para su rendimiento académico.

En cuanto a la metodología, este trabajo se enmarca en el tipo de investigación cualitativa y se utilizó como unidad de análisis la fenomenología para explorar la vivencia de cada participante desde la experiencia subjetiva, dividiéndose en diferentes categorías de análisis para su exploración. La información fue transcrita, codificada y agrupada en categorías y finalmente analizada teniendo en cuenta los referentes conceptuales.

Por consiguiente, las categorías de análisis fueron: sentimientos y emociones, para conocer y explorar esas emociones prevalentes ante la condición de sobrepeso en los diferentes contextos. factores contextuales, sociales y culturales con relación a la percepción social del sobrepeso, apoyo institucional, esta categoría permitió conocer cuáles

son esas redes de apoyo que los entrevistados conocían, desafíos y barreras que enfrentan los estudiantes en su vida académica y diaria.

## 1 Planteamiento del problema

### 1.1 Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede afectar negativamente la salud. Estas condiciones se determinan mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. El sobrepeso se define como un IMC igual o superior a 25% y la obesidad como un IMC igual o superior a 30%. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso son responsables de degenerar un gran número de enfermedades crónicas, incluyendo diabetes, enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer.

La OMS afirma que la obesidad se ha convertido en una epidemia global, afectando a más de 650 millones de adultos en todo el mundo. Colombia no es una excepción, ya que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el país ha aumentado significativamente en las últimas décadas. Según la Encuesta Nacional de Salud Nutricional de 2015, en Colombia existe una prevalencia en adultos de 18 a 64 años con sobrepeso de 37,7 % y obesidad de 18,7 % (Instituto Nacional de Salud, 2015). Respecto a esto, Elisa Cadena, subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas, afirmó que "estas cifras significan que la prevalencia de personas con exceso de peso en Colombia, es del 56,4 %, por lo que se ha convertido en un problema en salud pública en el país" (El Tiempo, 2021). Según Cadena, los departamentos con prevalencias más altas de sobrepeso y obesidad, refiriéndose a dicha encuesta, fueron Amazonas (72,4 %), San Andrés y Providencia (65,6 %), Vichada (65,3 %), Guainía (64,1 %) y Meta (61,8 %) (El Tiempo, 2021). En la misma encuesta, también podemos encontrar como resultado que: "en la primera infancia, la mayor prevalencia de exceso de peso se observa en los niños (7,5 %) comparados con las niñas (5,1 %). En niños de 5 a 12 años afecta a dos de cada diez individuos (24,4 %). En adolescentes se pasó de 15,5 % en el 2010 a 17,9 % al 2015. Por género, la mayor proporción de exceso de peso es en las mujeres adolescentes (21,1 %)."

Además de los problemas físicos, la obesidad y el sobrepeso podrían también estar relacionados con problemas de salud mental. El estrés es otro factor importante en la etiología de la obesidad (Bennett, Greene, & Schwartz-Barcott, 2013, citado por Tamayo y Restrepo, 2014) Por ejemplo, las personas con obesidad y sobrepeso tienen un mayor riesgo de depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación.

Una nutrición adecuada puede prevenir el aumento de peso y mejorar la salud en general, mientras que la actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable. Sin embargo, a menudo es difícil para las personas adoptar un estilo de vida saludable, debido a factores como la disponibilidad de alimentos saludables, la falta de actividad física y el estrés. En un estudio realizado por Lazarevich, et al. (2013) de la Universidad Autónoma Metropolitana en Ciudad de México, se buscaba relacionar la obesidad, conducta alimentaria y salud mental en estudiantes universitarios de la Ciudad de México con el fin de identificar esos factores que influyen en el estado de ánimo de los estudiantes. Según esta investigación fueron que:

A pesar de que los programas de prevención dirigidos a desarrollo de hábitos alimentarios adecuados y la actividad física son considerados un componente clave de los programas de intervención, las estrategias para el manejo de las emociones, la promoción del estado de ánimo positivo y técnicas de reducción de la impulsividad, influyen y son un complemento necesario para un enfoque integral del tratamiento del sobrepeso y la obesidad. (p.1892)

El aumento de la obesidad y el sobrepeso en todo el mundo se debe a una serie de factores, como el aumento del consumo de alimentos procesados y de alta calorías, el sedentarismo, la falta de actividad física, el estrés y la falta de sueño. De acuerdo con esto el acceso a cualquier tipo de alimento permiten darle el paso a todo tipo de público para su consumo. Los avances tecnológicos permiten que haya una disminución en la quema de calorías, para de esta manera crear una mayor ingesta y un menos gasto calórico, siendo así un aumento de grasa en el organismo (Muzzo y Monckeberg, 2012)

Según Errandonea (2012), la obesidad y los trastornos de alimentación están estrechamente relacionados. Estos trastornos no solo afectan la salud física, sino también la salud psicosocial, especialmente en la adolescencia. Lo mencionado anteriormente son problemas de alimentación en el siglo XXI, en donde las afectaciones más comunes son, en la adolescencia, en donde no solo afecta la salud física, sino psicosociales al no poder lograr dominio sobre su cuerpo y no poder relacionarse con las demás personas.

Por otro lado, en la actualidad existen planes de mejora para las condiciones de sobrepeso y obesidad. Un estudio realizado en España por Arrebolas et al. (2013) crearon un plan de modificación de estilos vida basado en dieta, ejercicio y apoyo psicológico en la modificación conductual de pacientes con sobrepeso y obesidad tratados en Atención Primaria (Comunidad en Madrid). De acuerdo con ello los resultados que arrojó el estudio fueron una disminución del IMC proporcional en la pérdida de peso y mantenerlas a largo plazo para garantizar el éxito del programa, se redujo la ingesta calórica y se obtuvo una respuesta positiva sobre una dieta balanceada, teniendo en cuenta esto aspectos la pregunta del presente proyecto tiene como finalidad ¿Conocer cuáles son los factores que enfrentan los estudiantes con sobrepeso para la adopción de un estilo de vida saludable en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca?

## **1.2 Antecedentes**

Los antecedentes que se utilizaron para esta investigación fueron el resultado de diferentes investigaciones encontradas en las siguientes bases de datos: Scielo, Google Scholar y Dialnet, de las cuales arrojaron tres categorías de análisis, salud mental, calidad de vida y vida saludable. Los antecedentes encontrados son internacionales con menos de 10 años en temporalidad. Algunos términos utilizados en la búsqueda fueron: obesidad, salud mental vs obesidad, sobrepeso, obesidad y autoestima. En total, la búsqueda arrojó 25 antecedentes, los cuales van a permitir ampliar la información para los resultados de esta investigación.

### ***1.2.1 Salud Mental***

Varios estudios confirman una asociación entre el sobrepeso y la salud mental. Por ejemplo, un estudio realizado por Lazarevich et al. (2013). Tuvo como objetivo analizar la asociación entre la salud mental y las conductas alimentarias alteradas en relación con el sobrepeso y la obesidad abdominal. En estudiantes de una universidad en México. Se registraron el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura, se aplicó un cuestionario para evaluar alteraciones de la conducta alimentaria, y se utilizaron cuestionarios de auto reporte para identificar depresión, ansiedad y síntomas de impulsividad. Los resultados de este estudio mostraron que el aumento de la circunferencia de la cintura se asoció con síntomas de depresión, sexo femenino y edad, mientras que los estudiantes con conductas alimentarias alteradas mostraron niveles elevados de impulsividad y depresión. Además, el aumento de la circunferencia de la cintura se asoció con el sexo femenino, la obesidad de los padres y los comportamientos alimentarios poco saludables. Este estudio presenta información relevante sobre la importancia de considerar los factores psicológicos en el desarrollo de la obesidad y la necesidad de incluir estrategias para el manejo de las emociones y la reducción de la impulsividad en los programas de intervención para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

Siguiendo la misma línea, López Hernández (2017) con un equipo multidisciplinar implementó un programa que incluía profesionales de las áreas de nutrición, actividad física y psicología. Así mismo se incluyeron sesiones bimensuales de educación nutricional y asesoramiento psicológico, así como tres sesiones de actividad física semanal durante ocho meses. Los resultados del estudio mostraron mejoras significativas en el grupo experimental en términos de variables antropométricas, bioquímicas, nutricionales y conocimientos en nutrición. La intervención psicológica fue un componente clave del programa y es probable que haya contribuido significativamente a las mejoras observadas en el grupo experimental. En este sentido, la psicología puede ayudar a las personas con sobrepeso y obesidad a comprender mejor sus hábitos alimenticios, a identificar y manejar los desencadenantes emocionales de la alimentación excesiva y a establecer metas realistas



y sostenibles para la pérdida de peso y el mantenimiento de un estilo de vida saludable a largo plazo.

También, en la población infantil, la obesidad se ha relacionado con el consumo de alimentos ricos en compuestos energéticos, la falta de actividad física y problemas de salud mental, como ansiedad y percepción negativa de la imagen corporal. tal como lo evidencia una investigación realizada por Escalante-Izeta, et al. (2016), titulada *Variables nutricias asociadas con la ansiedad y la autopercepción corporal en niñas y niños mexicanos de acuerdo con la presencia de sobrepeso/obesidad*. En este estudio se comparó a 259 niños y niñas sin sobrepeso/obesidad con 326 que sí lo tenían en tres escuelas públicas en el Estado de México, y se exploró la relación entre el consumo de alimentos, estilo de vida y la presencia de ansiedad, autopercepción y satisfacción corporal. El 43% de los escolares presentaron riesgo cardiovascular y 7.7% riesgo de síndrome metabólico. Los participantes sin sobrepeso/obesidad presentaron mayor satisfacción con su imagen corporal (68.3%).

En relación con la ingesta de alimentos Escalante-Izeta, et al. (2016) afirman que,

La presión social y el acoso a los escolares con obesidad puede causar ansiedad o, a la inversa, la ansiedad puede llevarlo a la sobre ingesta de alimentos, lo que a su vez incide en la ganancia de peso, relacionada con la insatisfacción con la imagen corporal, por lo que dicho proceso se vuelve un círculo vicioso recurrente. (pp.161-162).

La investigación de Escalante-Izeta et al. (2016) muestra que la obesidad infantil se relaciona con problemas de salud mental y de percepción negativa de la imagen corporal. Además, el estudio encontró que los niños con obesidad presentan mayor riesgo cardiovascular y síndrome metabólico. Por otro lado, los niños sin sobrepeso/obesidad presentaron mayor satisfacción con su imagen corporal. Estos resultados indican que la obesidad infantil es un problema complejo que va más allá de los hábitos alimentarios y de actividad física. Por lo tanto, es importante abordar las implicaciones psicológicas y sociales de la obesidad en la población infantil.

Por otra parte, Elipe-Miravet, Ballester-Arnal, Castro-Calvo, Cervigón-Carrasco, y Bisquert-Bover (2020), realizaron un estudio con el objetivo de investigar los patrones alimentarios de los estudiantes universitarios, explorar la posible conexión entre la preocupación por la alimentación, la percepción de la imagen corporal y la satisfacción personal con su propio cuerpo, y finalmente, examinar cómo estas últimas variables pueden influir en la salud mental percibida. (p. 363). Utilizaron una muestra que estaba compuesta por un total de 600 estudiantes (300 mujeres y 300 hombres) de la Universidad Jaume I en España, con edades comprendidas entre 18 y 22 años. Los datos utilizados en esta investigación fueron recogidos durante el curso académico 2018/2019. Los hallazgos del estudio demostraron que una proporción más alta de individuos que afirmaron cuidar su alimentación bastante o mucho también indicaron estar bastante o muy satisfechos con su cuerpo. Además, se encontró que el 50% de aquellos que dijeron que no cuidan nada su alimentación manifestó estar poco o nada satisfechos con su cuerpo. Al observar los porcentajes en cada combinación de niveles de cuidado de la alimentación y satisfacción corporal, se pudo apreciar una relación clara entre ambas variables, ya que las mayores proporciones se encontraron en la coincidencia entre el nivel de cuidado de la alimentación y el nivel de satisfacción corporal (de nada a poco). Sin embargo, esto no implica necesariamente que no existan proporciones importantes de personas que están bastante satisfechas con su cuerpo a pesar de no cuidar mucho su alimentación, y viceversa.

Al comprobar si la percepción de la imagen corporal se relaciona con la salud mental de las personas, Elipe-Miravet et al., (2020) encontraron que los porcentajes de mala salud mental percibida son similares para todas las categorías de imagen corporal (perceptivo, afectivo, cognitivo y de comportamiento), ligeramente superiores en las personas que se consideran delgadas. Por otra parte, el mayor porcentaje de los que informan una salud mental regular se encuentra entre los que se consideran gruesos. Y, por último, los que consideran que tienen un peso normal tienen porcentajes más elevados en la percepción de una buena salud mental, seguidos por los que se consideran delgados y los gruesos. En cuanto a la satisfacción corporal, los resultados demuestran que los que están más satisfechos con su cuerpo perciben también una mejor salud mental, mientras que los que menos satisfechos están, informan de una peor salud mental.

Por su parte, Bravo (2020), realizó una investigación basada en los datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud 2009 (ENS), la cual proporciona información sobre más de 40 problemas de salud o enfermedades y sus factores de riesgo, factores protectores y determinantes principales para la población chilena mayor de 15 años. Con un total de 5,293 observaciones, la encuesta es representativa a nivel nacional, regional y urbano/rural.

En palabras de Bravo (2020):

Lo encontrado en este trabajo nos permite verificar nuestra hipótesis inicial de que existe un impacto causal de la obesidad en la salud mental, lo cual es un aporte a la discusión de política pública en el país. Políticas para combatir la obesidad no solo traen beneficios a la salud física de las personas, sino que también permiten atacar directamente problemas en su estado de ánimo. (pp.25-26).

Es importante mencionar que este estudio se enfocó en población chilena mayor de 15 años y no en universitarios como se indica al final del texto. Sin embargo, los resultados pueden ser relevantes para cualquier grupo de edad y pueden servir como base para la implementación de políticas públicas para combatir la obesidad y mejorar la salud mental en la población en general.

Así mismo, Quintero, et al. (2016) realizaron una investigación cuyo objetivo fue relacionar la obesidad con la psicopatología, enfatizando en las perspectivas emocionales y de comportamiento para identificar perfiles emocional-conductuales en pacientes obesos que necesitan tratamientos diferenciados. Para ello, se utilizó una metodología que incluyó datos descriptivos de 180 pacientes en el programa de Estudio de los Aspectos Emocionales del Sobrepeso y la Obesidad del Hospital Universitario Infanta Leonor en Madrid. Se realizaron entrevistas semiestructuradas y pruebas psicométricas para establecer la relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y la ansiedad o depresión. Los resultados mostraron que la mayoría de los pacientes obesos presentaban alta puntuación en psicopatología, con un 80,9% de ellos experimentando síntomas depresivos importantes, un 56,39% con una ansiedad elevada en rasgo, un 48,26% con ansiedad elevada en estado, un 24,4% que cumplía los criterios de trastorno por atracones y un 11,9% con bulimia nerviosa (BN), y un 17,3% que presentaba criterios de trastorno por estrés postraumático. Este

estudio sugiere que existe una relación significativa entre la obesidad y la psicopatología, y que la depresión es una de las condiciones psicológicas más comunes asociadas con la obesidad. Los resultados indican que los síntomas depresivos son bastante frecuentes lo que sugiere que la obesidad puede aumentar el riesgo de depresión o empeorar los síntomas depresivos existentes.

Varios estudios han establecido una correlación entre el sobrepeso y la obesidad con la salud mental de los estudiantes universitarios y aunque esta relación entre la salud mental podría ser bidireccional, es crucial identificar estos factores para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan un estilo de vida saludable en los estudiantes con sobrepeso y prevengan problemas de salud relacionados con el peso. Estos hallazgos resaltan la importancia de la promoción de la salud en la población universitaria y la prevención de trastornos de salud mental y alimentarios mediante la educación y la adopción de hábitos saludables.

### ***1.2.2 Calidad de vida***

La calidad de vida es un concepto multidimensional que incluye la satisfacción con diferentes aspectos de la vida, como la salud, el bienestar emocional, las relaciones sociales, la educación y el trabajo. Varios estudios han encontrado una asociación entre el sobrepeso y una peor calidad de vida en estudiantes universitarios. Por ejemplo, una investigación realizada por Santoncini, et al. (2016) tuvo como objetivo general estudiar el impacto de la obesidad y la depresión en la calidad de vida relacionada con la salud en la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra). Esta investigación utilizó un método semicuantitativo en donde se utilizaron cuestionarios bianuales (C\_2, C\_4, C\_6, etc.) En el C\_0 (Cuestionario basal o de inicio en el estudio) se puede distinguir de diversos apartados y consta de 554 ítems. Recoge información sobre variables sociodemográficas, clínicas, antropométricas, hábitos de vida y una evaluación dietética, mediante un cuestionario semicuantitativo de presencia de consumo de alimentos previamente validado. Los cuestionarios de seguimiento, más cortos y menos detallados recogen información sobre nuevos diagnosticados de enfermedades (entre los que se incluye la depresión), sucesos relacionados con la salud, cambios en el peso, estilos de vida y dieta.

El reclutamiento comenzó en diciembre de 1999. A fecha de 2015 cuenta con 22.496 participantes (cuestionario basal, C:O), con un ritmo de más de 2,000 nuevas invitaciones cada año (inclusión permanentemente abierta) y una retención global de la cohorte de un 89,2%. En total se dispone de 18.350 cuestionarios de seguimiento a 2 años (C\_2), 16.568 a 4 años (C\_4), 14.967 a 6 años (C\_6), 12.081 a 8 años (C\_8), 10.683 a 10 años (C\_10), 7.603 a 12 años (C\_12) y 3.360 a 14 años (C\_14).

Los resultados obtenidos en el 2015 se dividieron en cuatro categorías según el IMC: 6.795 participantes tuvieron IMC normal, 366 bajo peso, 2.491 sobre peso y 381 fueron obesos. Entre los obesos predominaban participantes con mayoría de edad, hombres y casados pero el porcentaje de desempleo era sin embargo menor. Conclusiones fueron que la obesidad parece producir un impacto negativo sobre la CVRS (Calidad de vida relacionada con la salud), afectando más el área física que a la psicosocial. La disminución ponderal en personas con exceso de peso no siempre garantiza una mejora en la CVRS, por lo que un tratamiento integral de adelgazamiento debe tener en cuenta estos aspectos para mejorar su eficiencia.

Dentro de esta misma categoría se encuentra una investigación realizada por Vázquez et al. (2014) cuyo propósito fue identificar la asociación del autocontrol con la calidad de vida relacionada con la salud y el papel que en ella pudiera tener el Índice de Masa Corporal (IMC). Se realizó un estudio transversal predictivo. Participaron 273 adultos, usuarios de un centro de primer nivel de atención a la salud de la Ciudad de México, entre 18 y 65 años, con un IMC mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>. Se aplicó el SF12 v1 y la escala de autocontrol (Brief Self-control Scale, Tagney, Baumeister y Boone, 2004): este instrumento evalúa el grado de autocontrol que presentan las personas en relación con cinco dominios: control de pensamientos, control de emociones, control de impulsos, regulación de la conducta y ruptura de hábitos. Se identificó una asociación significativa entre el autocontrol y la calidad de vida física y mental; el IMC se asoció con la calidad de vida física, pero no con la calidad de vida mental, ni con el autocontrol. No se identificó un efecto mediador del IMC en la relación del autocontrol con la calidad de vida.

Los resultados sugieren que una persona con sobrepeso u obesidad con mayor autocontrol tiene mejor percepción de bienestar en aspectos físicos y emocionales, independientemente del IMC. Palabras clave: calidad de vida, índice de masa corporal, obesidad, centros de salud.

Amoedo y Pino-Juste, (2015) realizaron una recopilación y descripción de los resultados obtenidos en diferentes investigaciones respecto a los beneficios de la actividad física sobre el rendimiento académico y los efectos adversos del sobrepeso o la obesidad infantil sobre el mismo. En esta investigación se buscó hacer una descripción de los resultados obtenidos por diferentes investigaciones respecto a los beneficios de la actividad física sobre el rendimiento académico y las consecuencias que el sobrepeso u obesidad infantil pueden tener sobre el mismo. De esta manera, se pretendió conocer la situación actual en este campo, así como descubrir las necesidades o carencias existentes y que pueden ser objeto de futuros trabajos.

Tras el análisis de los resultados obtenidos en las investigaciones revisadas, puede confirmarse, la estrecha relación entre actividad y salud física y mental en el ser humano. La actividad física puede considerarse un factor clave a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, como ha quedado reflejado. La parte más innovadora de la revisión surge al tratar de confirmar la influencia directa o indirecta que la actividad física puede ejercer sobre el rendimiento académico. Por un lado, en cuanto a la acción directa, cada vez existen más trabajos que correlacionan la práctica de actividad física regular con mejoras en el desarrollo de los procesos cognitivos, como la memorización, procesos atencionales, una mejora de la concentración, mejor vascularidad cerebral, etc.

García y Cufarfán, (2019) exploraron la relación entre calidad de vida, el sobrepeso y la obesidad y compararon si existen diferencias significativas por sexo. Se utilizó como método el cuestionario de salud SF-36, el cual está compuesto por 36 ítems o preguntas puntuables que valoran los estados de salud tanto positivos como negativos, mide la salud funcional y el bienestar a partir de ocho dimensiones: función física, rol físico, dolor

corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. La investigación fue de tipo cuantitativo. La muestra se seleccionó a partir del muestreo no probabilístico por conveniencia; el total de participantes fue de 320. En los resultados se encontraron diferencias estadísticas significativas en dos de las dimensiones mencionadas anteriormente para el cuestionario SF-36, con un tamaño del efecto pequeño, menor a una desviación estándar. Las mujeres sienten más energía y vitalidad que los hombres, estos algunas veces se ven más afectados por los problemas de salud física o emocional que interfieren en su vida social.

### ***1.2.3 Vida saludable***

La alimentación es uno de los factores más importantes en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Los hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares, pueden contribuir al aumento de peso. Varios estudios han encontrado que los estudiantes universitarios con sobrepeso tienen una dieta menos saludable y una actividad física reducida en comparación con los estudiantes con un peso saludable. Por ejemplo, Santoncini, et al. (2016) analizaron la relación entre conductas alimentarias de riesgo (CAR) e IMC y su asociación con variables demográficas, psicológicas y la interacción con el IMC. Para ello se tomó una muestra de 892 estudiantes universitarios (502 mujeres y 390 hombres) se midió peso y estatura y se utilizaron cuestionarios validados. En donde los resultados que se obtuvieron fueron que la prevalencia de CAR fue de 6.1% en mujeres y de 4.1% en hombres. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres fue de 22.6% y de 7.4%, y en hombres fue de 26.6% y de 9.3%, respectivamente. Las mujeres y los hombres con obesidad 10.8% y 11.1% presentaron CAR de frecuencia alta, y las mujeres y hombres con sobrepeso 13.2% y 3.8%, respectivamente. En las mujeres el IMC aumenta el riesgo de CAR 1.6 veces ( $p < 0.05$ ) y en los hombres 1.4 veces ( $p > 0.05$ ). No se encontró interacción del IMC en la asociación de CAR con el resto de las variables.

## **1.3 Justificación**

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a millones de personas alrededor del mundo y tienen un impacto significativo en la salud física y mental de las personas. En términos psicológicos, el sobrepeso puede generar problemas de autoestima, ansiedad, depresión y trastornos alimentarios. Además, el sobrepeso y la obesidad se asocian con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (National Diabetes Statistics Report, 2017). Desde la perspectiva de la psicología, este tema es importante porque el sobrepeso y la obesidad están relacionados con una serie de trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Ahora bien, la obesidad puede afectar negativamente el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas (National Diabetes Statistics Report, 2017).

En este sentido, la investigación en este tema enriquece el campo de la psicología al contribuir a una mejor comprensión de la relación entre la salud física y mental, así como al suministrar información valiosa para abordar problemáticas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad desde una perspectiva psicológica.

Además, es importante resaltar la importancia de investigar este tema en el contexto específico de la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca, situada en la ciudad de Cauca, Antioquia, Colombia. En conclusión, esta investigación es importante para la psicología porque permite conocer la relación entre la salud física y mental para proporcionar conceptos, ideas o posibles factores que están influyendo dentro del desarrollo psicológico en el ámbito universitario, ya que los estudiantes dentro de este contexto podrían manifestar síntomas de estrés, ansiedad, depresión o trastornos alimentarios.

La investigación en este tema resulta fundamental en el contexto de los estudiantes universitarios debido a varias razones. En primer lugar, la etapa universitaria es un período de transición y cambio en la vida de los jóvenes, donde enfrentan nuevas responsabilidades y desafíos académicos, emocionales y sociales. Durante este tiempo, los estudiantes pueden experimentar un aumento en el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental, lo que puede influir directamente en su bienestar general.



La comprensión de la relación entre la salud física y mental en los estudiantes universitarios se vuelve crucial, ya que un enfoque holístico en su bienestar puede ayudar a prevenir o mitigar el impacto negativo de los problemas de salud mental. La investigación en este campo permite identificar factores de riesgo y protectores que puedan influir en la salud mental de los estudiantes, así como también puede proporcionar estrategias y recursos efectivos para promover un equilibrio saludable entre el cuerpo y la mente.

Además, la promoción de un estilo de vida saludable se vuelve esencial en el ámbito universitario. Durante los años universitarios, los estudiantes a menudo se enfrentan a una mayor independencia y libertad para tomar decisiones relacionadas con su alimentación, actividad física y hábitos de sueño. Fomentar la adopción de un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, el sedentarismo y el estrés crónico.

La investigación en este tema proporciona una base sólida para desarrollar programas y políticas universitarias orientadas a promover la salud y el bienestar de los estudiantes. Estas iniciativas pueden incluir la implementación de programas de educación sobre nutrición, la creación de espacios de actividad física, la promoción de estrategias de manejo del estrés y la mejora de los servicios de apoyo psicológico y de salud mental en los campus universitarios.

## **1.4. Objetivos**

### ***1.4.1 Objetivo general***

Identificar los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable por parte de estudiantes con sobrepeso en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca.

### 1.4.2 *Objetivos específicos*

- Identificar los sentimientos y emociones predominantes en los estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia en relación con su imagen corporal y su autoconcepto.
- Analizar los factores contextuales, sociales y culturales que influyen en la percepción que los estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca tienen sobre sí mismos y sus vivencias.
- Explorar los desafíos y barreras que enfrentan los estudiantes con sobrepeso en su vida académica, social y personal dentro del entorno universitario de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca.
- Analizar cómo los estudiantes con sobrepeso perciben el apoyo institucional, las políticas y las medidas existentes dentro de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca en relación con la promoción de la salud, la inclusión y el bienestar de los estudiantes.

<b>Objetivo general</b>	Comprender la <b>experiencia vivida</b> de los estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca.		
	<b>Categoría</b>	<b>Preguntas o temas</b>	
<b>Objetivo específico 1:</b> Identificar los sentimientos y emociones predominantes en los estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia en relación con su imagen corporal y su autoconcepto.	Sentimientos Emociones	¿Qué emociones o sentimientos te generan tu condición física respecto a tu autoimagen?  ¿Experimentas algún tipo de emoción o sentimientos sobre tu imagen corporal?, ¿Podrías describir estos sentimientos?	

		<p>¿Cómo sientes que te ven los demás respecto a tu físico?</p> <p>¿Durante tu infancia cual fue la emoción que más prevaleció?</p>	
<p><b>Objetivo específico 2:</b> Analizar los factores contextuales, sociales y culturales que influyen en la percepción que los estudiantes con sobrepeso de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca tienen sobre sí mismos y sus vivencias.</p>	<p>Percepción sobre sí mismos. (asociada al contexto social o cultural)</p>	<p>¿Cómo crees que te perciben los demás?</p> <p>¿Cómo consideras tu apariencia física en relación con la apariencia física de los demás?</p> <p>¿En tu comunidad como perciben a las personas con sobrepeso?</p> <p>¿Cuáles son las rutinas cotidianas para el cuidado de ti mismo?</p>	

<p><b>Objetivo específico 3:</b> Explorar los desafíos y barreras que enfrentan los estudiantes con sobrepeso en su vida académica, social y personal dentro del entorno universitario de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca.</p>	<p>Retos y dificultades por su condición de sobrepeso.</p>	<p>¿Qué dificultades has tenido o tienes por tu peso?</p> <p>¿Cómo percibes en la universidad a las personas con un estilo de vida saludable diferente al tuyo?</p>	
<p><b>Objetivo específico 4:</b> Analizar cómo los estudiantes con sobrepeso perciben el apoyo institucional, las políticas y las medidas existentes dentro de la Universidad de Antioquia seccional bajo cauca en relación con la promoción de la salud, la inclusión y el bienestar de los estudiantes.</p>	<p>Percepción de redes de apoyo institucional.</p>	<p>¿Conoces alguna red de apoyo institucional para personas con sobrepeso?</p> <p>¿Qué opinas de la participación de algún encuentro social de personas con sobrepeso u obesidad?</p> <p>¿Cómo has sentido el apoyo por parte de bienestar universitario para el fortalecimiento de un estilo de vida saludable?</p>	

		¿Qué piensas sobre las actividades físicas dentro de campus universitario?	
--	--	--	--

## 2 Marco referencial

### 2.1 Sobrepeso y obesidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) considera el sobrepeso y la obesidad como:

Una epidemia mundial que afecta a personas de todas las edades y regiones del mundo. Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El hecho de que la OMS considere el sobrepeso y la obesidad como una epidemia mundial es una clara señal de que se trata de un problema de salud pública serio que afecta a muchas personas en todo el mundo. La definición de la OMS sobre el sobrepeso y la obesidad es importante porque proporciona una base científica para entender cuándo una persona está en riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el peso. La OMS (2020):

es una clara señal de que se trata de un problema de salud pública serio que afecta a muchas personas en todo el mundo. La definición de la OMS sobre el sobrepeso y la obesidad es importante porque proporciona una base científica para entender cuándo una persona está en riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el peso. La OMS (2020):

Establece que el índice de masa corporal (IMC) es el indicador más comúnmente utilizado para medir el sobrepeso y la obesidad en adultos. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). La OMS considera que una persona tiene sobrepeso cuando su IMC es igual o superior a 25, y que una persona tiene obesidad cuando su IMC es igual o superior a 30.

El sobrepeso y la obesidad están asociados a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad hepática, enfermedad renal, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer.” La lista de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con el sobrepeso y la obesidad es larga. Esto subraya la importancia de tratar el sobrepeso y la obesidad de manera temprana para prevenir el desarrollo de enfermedades graves. Además, el sobrepeso y la obesidad también pueden afectar la salud mental y la calidad de vida de una persona. (OMS, 2021)

La OMS afirma que es importante tener un plan de prevención e incentivar a estilos de vida saludables para evitar que la tasa de la enfermedad aumente. Seguido a esto indica que la obesidad y el sobrepeso son multifactoriales, es decir, incluyen lo genético, lo ambiental y lo comportamental. Entre factores ambientales destacan comida basura, el sedentarismo, la falta de actividad física y los cambios en patrones de sueño. Enfermedades y medicamentos también pueden contribuir al aumento de peso. La obesidad y sobrepeso incrementan el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedad hepática. Además, se asocian con mayor riesgo de discapacidad y mortalidad prematura.

## **2.2 Sobre peso y salud mental**

La relación entre el sobrepeso y la salud mental ha sido objeto de investigación durante varias décadas. Si bien es difícil determinar el primer estudio que examinó esta relación, se puede decir que se han realizado investigaciones sobre los efectos psicológicos del sobrepeso y la obesidad desde la década de 1950. En la década de 1970, los psicólogos comenzaron a investigar la relación entre la obesidad y los trastornos emocionales y psicológicos, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. En este sentido, algunos de los primeros estudios sobre la relación entre el sobrepeso y la salud mental fueron realizados por psicólogos como Albert J. Stunkard y Kelly Brownell. El psicólogo Albert J.

Stunkard (1959), publicó uno de los primeros estudios sobre el tema en la revista *Journal of the American Medical Association*, titulado *The Management of Obesity*.

El objetivo de los primeros estudios de Albert J. Stunkard y Kelly Brownell sobre la relación entre el sobrepeso y la salud mental era explorar cómo los problemas de peso y los trastornos emocionales y psicológicos pueden estar relacionados y cómo pueden interactuar para afectar la salud general de una persona.

En cuanto a la metodología utilizada, Stunkard realizó varios estudios que involucraron tanto a personas obesas como a personas de peso normal. Estos estudios incluyeron evaluaciones de la salud mental, como pruebas de personalidad y pruebas psicológicas, así como evaluaciones físicas para medir el índice de masa corporal (IMC) y otros parámetros de salud.

Por su parte, Brownell (1980) realizó varios estudios que se centraron en la relación entre la obesidad y la autoestima, así como en la estigmatización y discriminación que enfrentan las personas obesas. Utilizó métodos como encuestas y cuestionarios para evaluar las actitudes y percepciones de las personas hacia la obesidad y la salud mental.

Las conclusiones de estos estudios iniciales sugirieron que existía una relación compleja entre el sobrepeso y la salud mental, en la que los problemas de salud mental podrían aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad, y viceversa. También se encontró que las personas obesas a menudo enfrentan estigmatización y discriminación, lo que puede tener un impacto negativo en su autoestima y bienestar emocional. Además, estos estudios plantearon la necesidad de abordar tanto los problemas de salud mental como los de sobrepeso en conjunto para mejorar la salud general de una persona. Desde entonces, tanto Stunkard como Brownell, han seguido siendo líderes en el campo de la investigación sobre la relación entre el sobrepeso y la salud mental y han influido en el trabajo de muchos otros investigadores en este campo.

### **2.3 Estilo de vida saludable y su impacto en la salud. Teoría y modelo que explica la adopción de comportamientos saludables**

En 1946 la Organización Mundial de la Salud estableció la definición de salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de



enfermedades o dolencias”. Esta definición tiene como objetivo considerar al individuo como un sistema completo, teniendo en cuenta una perspectiva general de la salud que incluya todos los aspectos de la vida de las personas, como la salud física, mental y social, así como los aspectos ambientales y económicos, y cómo la interacción de estos factores determina el bienestar de los individuos.

Nola Pender, citada en Sosa et al. (2016), postula en su modelo de promoción de la salud (MPS), que:

El estilo de vida (EV) es un patrón complejo y multidimensional de comportamientos que se desarrollan a lo largo de la vida y que influyen directamente en la capacidad humana para alcanzar un estado de salud óptimo. Este estado de salud óptimo se logra a través de un comportamiento autodirigido que involucra el cuidado propio competente y la construcción de relaciones satisfactorias con los demás. Asimismo, se deben realizar ajustes para mantener la integridad física y la armonía con el ambiente, ya que la salud es un proceso en constante evolución. (pp.136-137)

En este sentido el estilo de vida se compone de cinco factores principales:

- El primero es la nutrición, que se refiere a la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar.
- El segundo factor es la actividad física, que implica la participación regular en actividades físicas y deportivas, tanto dentro de un programa planificado como en la vida diaria.
- El tercer factor es la responsabilidad en salud, que se relaciona con un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar, la educación sobre la propia salud, la búsqueda de información y la búsqueda de ayuda profesional en caso de ser necesario.
- El cuarto factor es la auto actualización, que implica la conciencia de las capacidades para la toma de decisiones, el reconocimiento de las habilidades para el autocuidado y la actitud hacia la mejora de estas habilidades, y la actualización de la información necesaria para el autocuidado de la salud.

- Finalmente, el quinto factor es la influencia de las relaciones sociales en la motivación hacia las conductas de salud, la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa. (p.138).

El estilo de vida saludable se refiere entonces a un conjunto de comportamientos y hábitos que promueven la salud y el bienestar físico, mental y social. Algunos de estos comportamientos incluyen seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física regular, dormir suficientes horas, evitar el consumo de tabaco y alcohol y reducir el estrés.

El impacto del estilo de vida saludable en la salud es significativo, ya que se ha demostrado en estos estudios que estas prácticas pueden prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, teniendo en cuenta esto, el estilo de vida saludable puede mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de discapacidad y aumentar la longevidad.

En general, la promoción del estilo de vida saludable se ha convertido en una prioridad para la salud pública, y se están llevando a cabo diversas intervenciones para fomentar estos comportamientos en la población en general. La educación, la promoción de entornos saludables y la regulación de políticas públicas son algunas de las estrategias utilizadas para promover un estilo de vida saludable y reducir la carga de enfermedad en la sociedad.

#### **2.4 Hábitos alimenticios saludables y su relación con el control del peso**

Los hábitos saludables son conductas que se asumen en la vida diaria para el bienestar del cuerpo, dentro de ellas se asume que son conductas positivas o negativas de acuerdo con la responsabilidad que cada individuo asuma de ellas. Para considerar un estilo de vida saludable se tiene en cuenta diferentes aspectos, entre ellos están una alimentación equilibrada.

### ***2.4.1 Características de una alimentación saludable***

1. **Completa:** que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo como lo son granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas.
2. **Equilibrada:** que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí, esto de acuerdo con el índice corporal de cada individuo.
3. **Variada:** que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
4. **Inocua:** que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
5. **Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.
6. **Adecuada:** que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.
7. **Accesible:** que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

En Colombia, las Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana Mayor de 2 años, fueron desarrolladas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), como entidad que trabaja por la primera infancia, la niñez, la adolescencia, la juventud y las familias colombianas, con el apoyo de la Organización para la Alimentación y la Agricultura - FAO y el Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias (CTNGA), conformado por las entidades gubernamentales y no gubernamentales, la academia, gremios y asociaciones profesionales y científicas del país, se permite presentar la actualización del Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Estas guías se enfocan en promover una alimentación saludable y equilibrada para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades crónicas (ICBF, 2020).

2.4.2 Pirámide nutricional

Figura 1



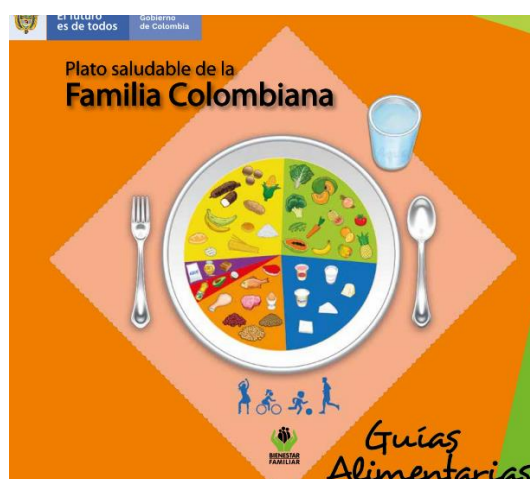
Nota. Fuente: Imagen de tabla nutricional facilitada por la Liga Colombiana Contra El Infarto y La Hipertensión (LCCIH)

Esta pirámide representa los diferentes grupos de alimentos que debe consumir cada persona en el territorio nacional, de acuerdo con esto, cada persona debe ser sugerido por un nutricionista la cantidad que se debe consumir. A continuación, un ejemplo:

Figura 2



Nota. Fuente: Imagen de tabla nutricional facilitada por la Liga Colombiana Contra El Infarto y La Hipertensión (LCCIH)

**Figura 3**

*Nota. Fuente:* Imagen facilitada por las guías alimentarias del (ICBF, 2020)

El conocimiento sobre hábitos de vida saludable es fundamental para la adopción de un estilo de vida saludable por parte de los estudiantes con sobrepeso, de esta manera es interesante conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre la importancia de una dieta saludable y la actividad física, así como en la capacidad para llevar a cabo cambios de estilo de vida saludables.

## 2.5 Actividad física y sus beneficios para la salud

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso y la obesidad. La actividad física es muy importante para la población con sobrepeso por varias razones; en primer lugar, la actividad física ayuda a quemar calorías y a perder peso. Cuando se combina con una dieta saludable, el ejercicio regular puede ayudar a reducir la grasa corporal y mejorar la composición corporal. De esta manera se crea un “déficit calórico” el cual consiste en consumir menos calorías de las que el cuerpo gasta mediante la actividad física.

Para mejorar la salud cardiovascular es importante el ejercicio físico y también para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, mejorar la salud mental y el bienestar emocional. Esto puede ser especialmente importante para los

estudiantes universitarios, que pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad debido a la presión académica y social.

Otra razón por la que la actividad física es importante para los estudiantes universitarios con sobrepeso es que puede mejorar su calidad de vida. El ejercicio regular puede aumentar la energía, mejorar el sueño y reducir la fatiga, lo que puede ayudar a los estudiantes a sentirse más alerta y concentrados durante el día.

Por último, la actividad física es una herramienta que sirve para el bienestar de la salud en los estudiantes con sobrepeso, porque les ayuda a perder peso, mejorar su salud física y mental.

## **2.6 Factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable**

Los factores son circunstancias que llevan a producir un resultado en determinado concepto. Dentro de estos factores se destacan algunas categorías para hablar de ellos, las cuales son: educación, sociales y motivacionales.

### ***2.6.1 Educación***

El nivel educativo de una persona puede influir en su capacidad para comprender la importancia de la actividad física, la nutrición y otros aspectos de un estilo de vida saludable, en donde el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, la nutrición y otros aspectos de un estilo de vida saludable puede influir en la adopción de hábitos saludables.

### ***2.6.2 Sociales***

El acceso a recursos como alimentos saludables, instalaciones deportivas, programas de ejercicio y atención médica pueden influir en la capacidad de una persona para llevar un estilo de vida saludable. Por otro lado, las influencias sociales, como la familia, amigos y compañeros de trabajo pueden influir en los hábitos de salud de una persona.

### ***2.6.3 Motivacionales***

La motivación personal puede ser un factor importante en la adopción de un estilo de vida saludable. La motivación puede provenir de metas personales, desafíos, incentivos y recompensas de acuerdo con esto la motivación es la que permite a las personas crear hábitos nuevos, intentar realizar cosas nuevas y mantener una práctica. Contrario a ello podrían surgir unas barreras que pueden incluir la falta de tiempo, la comodidad con los hábitos insalubres, la falta de apoyo social, el costo y la falta de acceso a recursos.

### 3 Metodología

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente investigación partió de un diseño comprensivo-cualitativo, es decir, se centra en el estudio de fenómenos subjetivos y en la comprensión de las experiencias y significados que las personas otorgan a los fenómenos. Según Creswell, la investigación cualitativa es un proceso interpretativo que implica una inmersión del investigador en un contexto específico con el fin de explorar los fenómenos humanos o sociales presentes en el mismo (como se citó en Vasilachis de Gialdino, 2006).

La investigación cualitativa es una herramienta valiosa para comprender los aspectos subjetivos y complejos de la experiencia humana. A diferencia de la investigación cuantitativa, que se centra en la medición de variables y en la identificación de relaciones causales entre ellas, la investigación cualitativa permite explorar en profundidad las experiencias, percepciones y significados que las personas otorgan a los fenómenos. Según Galeano:

En la investigación cualitativa, el conocimiento es producto social y su proceso de producción es colectivo, influenciado por los valores, percepciones y significados de los sujetos que lo construyen. Para lograr una comprensión del fenómeno, es necesario inmersión intersubjetiva en la realidad que se quiere conocer. La importancia de la subjetividad es rescatada y asumida por la investigación cualitativa, ya que es ella la que garantiza y sirve como vehículo para el conocimiento de la realidad humana. (Galeano, 2004, p.18)

En el caso de los objetivos de esta investigación, la metodología cualitativa permitió identificar los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable por parte de estudiantes con sobrepeso. La investigación cualitativa es una herramienta valiosa para explorar la experiencia humana en profundidad y para comprender los fenómenos desde una perspectiva más subjetiva y compleja.



### 3.2 Método

El enfoque fenomenológico busca comprender los fenómenos tal como son experimentados por los participantes, lo que significa que se presta especial atención a las experiencias subjetivas de los estudiantes. En este caso, se buscó identificar los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable por parte de estudiantes con sobrepeso, lo que implica una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de los estudiantes. Según Husserl (1998):

Es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados entorno del fenómeno. (p. 202)

De esta manera conocer las vivencias de los participantes por medio de relatos, historias o anécdotas es muy importante ya que de manera espontánea se puede comprender el contexto desde lo natural y experiencial. La fenomenología nos permite captar y comprender lo estable o permanente dentro de lo cambiante en el mundo. Para lograr esto, es fundamental escuchar y explorar las vivencias que no se muestran a simple vista. Al adentrarnos en las experiencias subjetivas, somos capaces de descubrir significados profundos y enriquecedores que contribuyen a nuestra comprensión de la existencia humana en toda su complejidad.

Los objetivos específicos de esta investigación son adecuados para la aplicación de este enfoque, ya que se centran en explorar y comprender las percepciones, pensamientos y comportamientos de los estudiantes con sobrepeso sobre hábitos de vida saludable. En este caso, se buscó identificar los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable por parte de estudiantes con sobrepeso, lo que implica una comprensión profunda de la experiencia de los estudiantes.

### 3.3 Técnicas de recolección de datos

#### 3.3.1 Entrevista

La entrevista es una técnica de recolección de datos que implica una conversación estructurada entre el investigador y un participante o entrevistado. El objetivo de la entrevista es obtener información detallada y específica sobre un tema o área de investigación de interés. Según Díaz, Torruco, Martínez, Varela, 2013:

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. (p.163)

Por medio de esta técnica se permite visualizar con el diálogo las distintas vivencias que experimenta cada entrevistado, ya que con cada relato se hace un acercamiento al problema inicial por el cual se derivan factores que podrían ser causales para llevar un estilo de vida saludable. La entrevista permite obtener información más completa y profunda, además presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso (Díaz et al., 2013). El objetivo de la entrevista es obtener información detallada y específica sobre un tema o área de investigación de interés. Díaz et al., (2013) afirmaron que las entrevistas semiestructuradas ofrecen un nivel de flexibilidad mayor en comparación con las entrevistas estructuradas, ya que comienzan con preguntas previamente planificadas, pero tienen la capacidad de adaptarse a los entrevistados. Una de sus principales ventajas radica en la posibilidad de ajustarse a cada sujeto, lo cual brinda amplias oportunidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir

formalismos. Esto permite una mayor interacción y profundidad en la exploración de los temas abordados durante la entrevista.

### 3.4. Muestra

La muestra de esta investigación está compuesta por estudiantes con sobrepeso matriculados en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca de manera voluntaria, la selección de los participantes se realizó utilizando un muestreo intencional, considerando la disponibilidad y disposición de los estudiantes para participar en el estudio.

Participante	Edad	Programa Académico	Municipio	Fecha
Dora	26	Psicología	Caucasia	9-11-23
Daniela	21	Psicología	Caucasia	1-11-23
Jhonatan	22	Licenciatura Especial	Caucasia	27-09-23
Natalia	25	Psicología	Caucasia	25-10-23
Tatán	22	Psicología	Caucasia	24-10-23
Yuranis	22	Psicología	Caucasia	8-11-23
Paola	25	Derecho	Caucasia	10-11-23
Stefany	24	Derecho	Caucasia	12-11-23
Cristina	36	Psicología	Caucasia	7-11-23

### 3.5 Unidad de trabajo

La unidad de trabajo de esta investigación fue en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca.

### **3.6 Unidad de análisis**

El trabajo se compone de cuatro categorías:

- Sentimientos y emociones
- Factores contextuales, sociales y culturales
- Apoyo institucional
- Desafíos y barreras que enfrentan los estudiantes

### **3.7 Plan de recolección de la información**

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a los participantes. Antes de iniciar, se les explicó el contenido de este proyecto, los objetivos que se tienen presente y como se abordó la recolección de la información con cada participante.

### **3.8. Plan de análisis de la información**

#### ***3.8.1 Transcripción de los datos***

Se realizó la transcripción de datos con la creación de un registro escrito a partir de las entrevistas realizadas. Este documento de transcripción permitió llevar a cabo un análisis minucioso, conocido como microanálisis (Strauss y Corbin, 2002), que tiene como objetivo descubrir nuevos conceptos y relaciones emergentes en los datos. Una vez recopilados los datos a través de las entrevistas, se procedió a realizar la transcripción de dichos datos por medio de la transformación de los datos verbales y escritos en un formato legible y accesible para su análisis.

#### ***3.8.2 Codificación***

La codificación adquiere un papel esencial para analizar los datos recopilados. Mediante este proceso, se buscó identificar, etiquetar y categorizar los diferentes

fragmentos de información relevantes que se han obtenido de las entrevistas realizadas a los estudiantes con sobrepeso en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca. La codificación permitirá inferir patrones, temas y conceptos emergentes en los datos transcritos y etiquetarlos con códigos descriptivos. Estos códigos representan ideas o conceptos específicos que se encuentran presentes en los datos, ayudan a organizar y analizar de manera más sistemática la información recopilada.

En esta investigación, implicó analizar detalladamente los datos obtenidos de las entrevistas y observaciones realizadas a los estudiantes con sobrepeso en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca. Durante el proceso de codificación, se identificaron fragmentos de información relevantes y se les asignarán códigos descriptivos. Estos códigos fueron palabras clave, frases cortas o etiquetas que representaron conceptos o ideas específicas extraídas de los datos.

### ***3.8.3 Construcción de categorías de análisis***

Una vez que se realizó la codificación de los datos, se llevó a cabo la construcción de categorías de análisis. Estas categorías sirvieron como guía para el análisis final y construcción en los resultados de la investigación. Durante este proceso, se agruparon los códigos relacionados en categorías más amplias, que representaron los temas, patrones o conceptos clave que surgen de los datos.

La construcción de estas categorías se basó en la relación y la interacción entre los diferentes códigos identificados, con el objetivo de reconocer las conexiones y relaciones existentes entre ellos. Estas categorías de análisis permitieron organizar la información de manera coherente y brindaron una estructura sólida para el análisis de los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable por parte de los estudiantes con sobrepeso.

### ***3.8.4 Análisis e interpretación***

Los datos se interpretaron a través del análisis de las expresiones utilizadas por los participantes durante las entrevistas, así como a partir de los conceptos desarrollados por el investigador (Strauss y Corbin, 2002). En esta etapa, se llevó a cabo un análisis más profundo de las categorías de análisis identificadas. Se buscó relaciones, contrastes, regularidades y variaciones dentro de las categorías, con el objetivo de comprender los significados y las interpretaciones subyacentes en los datos. Se exploraron las conexiones entre las categorías, se identificaron tendencias y se desarrollaron explicaciones en función de los hallazgos.

Es importante destacar que el proceso de análisis cualitativo es iterativo y reflexivo. Se requiere un constante diálogo entre los datos y las interpretaciones, permitiendo ajustes y refinamientos en el proceso de análisis a medida que se profundiza en la comprensión de los datos. Además, se debe mantener un registro detallado de las decisiones tomadas durante el análisis, lo cual facilitó la presentación de los resultados de manera coherente y transparente.

## **3.9 Consideraciones éticas**

En el marco de esta investigación, se tomaron en cuenta los principios generales para el ejercicio de la psicología en Colombia, establecidos en el Artículo 2° del Código Deontológico y Bioético (Ley 1090 de 2006, Congreso de la República, 2006). Uno de estos principios fundamentales es el Bienestar del usuario, el cual enfatiza la importancia de respetar la integridad y proteger el bienestar de las personas y grupos con los que se trabaja.

Además, es primordial que los psicólogos brinden a los usuarios una adecuada información sobre el propósito y la naturaleza de las valoraciones, intervenciones educativas o procedimientos de entrenamiento. Asimismo, se reconoce y respeta la libertad de participación de los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación. En

síntesis, en este estudio se tuvieron en consideración los principios generales de la psicología en Colombia, especialmente el principio del Bienestar del usuario, que busca salvaguardar el bienestar de las personas, proporcionar información clara a los usuarios sobre las intervenciones y respetar su libertad de participación en el proceso.

### ***3.9.1. Consentimiento informado***

Según el Código Deontológico y Bioético (Ley 1090 de 2006), reglamenta “no practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente” (Congreso de la República de Colombia, 2006, p.11). En este sentido, antes de participar en el estudio, se solicitó el consentimiento informado a cada estudiante. Se les explicó claramente el propósito de la investigación, la naturaleza de su participación, los posibles riesgos y/o beneficios, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. La confidencialidad y el anonimato de los participantes fueron garantizados.

### ***3.9.2 Protección de los participantes***

Se tomaron precauciones para proteger la integridad física y emocional de los participantes. Se evitaron preguntas o situaciones que puedan resultar incómodas, invasivas o traumáticas. Se tomarán las medidas necesarias para proporcionar apoyo o derivarlos a servicios especializados, si es necesario.

### ***3.9.3 Rol del investigador***

Los investigadores se comprometieron a actuar de manera ética y profesional en todas las etapas del estudio. Se evitó cualquier forma de sesgo, discriminación o manipulación de los datos. Además, se mantuvo una actitud de respeto y empatía hacia los participantes, fomentando un ambiente de confianza y colaboración. "Los profesionales de

la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deben basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes" (Congreso de la República de Colombia, 2006, p. 13).

#### ***3.9.4 Divulgación de resultados***

Los resultados de la investigación se presentan de manera objetiva y precisa, evitando la interpretación sesgada. Se respeta la privacidad de los participantes al utilizar identificadores ficticios en lugar de sus nombres reales en la divulgación de los resultados. Asimismo, se obtiene el consentimiento adicional de los participantes antes de cualquier divulgación pública de los resultados.

#### ***3.9.5 Beneficios y utilidad de la investigación***

Se buscó que los resultados de la investigación sean útiles y beneficien a la comunidad académica y a la sociedad en general. Se respeta la confidencialidad de los participantes al no revelar información que pueda identificarlos directa o indirectamente, a menos que se obtenga su consentimiento explícito.

Estas consideraciones éticas fueron fundamentales para garantizar la integridad de la investigación y el respeto hacia los participantes, promoviendo la generación de conocimiento valioso y la protección de los derechos y el bienestar de las personas involucradas.



## 4 Resultados

Este apartado se centra en el análisis de la imagen corporal y las emociones que suscita en los individuos. En este contexto, se aborda la percepción de sí mismo, los sentimientos asociados, así como su influencia en la percepción personal.

### 4.1 Impacto de los estándares sociales de belleza en la autoimagen y la salud mental: un análisis cualitativo de testimonios sobre el sobrepeso

Pérdida de peso y la percepción que tienen los demás sobre ellos. Se observan diversas tendencias que pueden ser clasificadas de la siguiente manera:

#### 4.1.1 *Imagen asociada a la vestimenta*

Aquí se apreciarán las percepciones de los participantes respecto a su apariencia física en relación con la vestimenta que utilizan, es así como Yuranis menciona sentirse menos segura y buscar prendas que disimulen su figura, lo cual se aprecia en el siguiente testimonio.

Bueno, pues mi condición física, si estoy pues como estoy ahora que estoy gordita, pues si no me veo como tan bien, tan bonita con respecto a la forma de vestir, pues como que uno se cohíbe más y trata de buscar cosas que no lo hagan ver como tan mal.

La cita refleja cómo la percepción subjetiva de su cuerpo afecta la autoimagen y la interacción social. La palabra "gordita" revela una evaluación personal del peso corporal, mientras que la búsqueda de formas para no sentirse mal sugiere una adaptación activa para mejorar su autoestima. La importancia de la apariencia y la autoevaluación estética se destacan como aspectos centrales de su experiencia vivencial.

En la sociedad existen algunos estándares de belleza que llevan a cada individuo a vivir la comparación como un tema de asociación para la aceptación en la sociedad, esto lo vemos en el testimonio de Jhonatan, quien por medio de su experiencia manifiestan lo siguiente:

Entonces la verdad uno es joven y uno quiere vestirse juvenil cierto, entonces a uno le toca ir a otra ciudad a conseguir la ropa y todo eso, tallaje más grande, porque en las tiendas de aquí (Caucasia) hay un estigma social sobre la ropa para personas con sobrepeso, pues no se encuentra.

Como se observa, Jhonatan reflexiona sobre su imagen corporal y su evolución a lo largo de su viaje de pérdida de peso. Se destaca que, el tener que viajar a otras ciudades para encontrar ropa adecuada puede genera controversia en cuanto a su aceptación dentro de la sociedad porque siente que no puede vincularse de manera tranquila al tener que viajar a otras ciudades por ropa, esto le da sentimientos de tristeza, frustración y a la vez de culpa por no estar dentro del estándar de belleza social.

#### ***4.1.2 Sentimientos sobre la imagen corporal***

En esta parte se pretende explorar los sentimientos que surgen en relación con la imagen corporal, cómo experimentan la aceptación o el rechazo dentro de la sociedad. Dentro de este contexto, los sentimientos más prominentes son la tristeza, la frustración, inseguridad, el miedo y además, en menor escala, la aceptación positiva de su apariencia física. Se destaca la inseguridad pues inside negativamente en la autoestima, como lo testimonia Yuranis, "La forma de vestir, pues yo lo había mencionado ahorita, como que eso te da inseguridades, como que uno trata de buscar, o ponerse cosas que lo hagan ver un poquito mejor.", se observa entonces cómo la vergüenza asociada a la inseguridad prevalece en este contexto.

La cita de Yuranis muestra cómo la elección de vestimenta afecta su sensación de seguridad y autoconfianza. Su preocupación por "ponerse cosas que lo hagan ver un poquito mejor" refleja una búsqueda activa para mejorar su autoimagen. Esta experiencia revela la carga emocional de la vergüenza asociada con la inseguridad en este contexto.

#### ***4.1.3 Reconocimiento de la condición de sobrepeso***

El reconocimiento de la condición de sobrepeso emerge como un factor prevalente en la aceptación favorable o desfavorable de la apariencia física de los individuos. Se ha encontrado que esta conciencia sobre el sobrepeso conduce a reflexiones sobre diversos aspectos, como el aspecto físico en sí mismo, la capacidad de resistencia durante el ejercicio y las condiciones físicas particulares que pueden variar según el tipo de cuerpo de cada individuo. Además, se considera el reconocimiento de posibles enfermedades físicas que pueden resultar en una disminución en la calidad de vida de estas personas.

En este contexto, los individuos también ofrecen explicaciones sobre su relación con la alimentación y cómo estas experiencias han contribuido al aumento de peso. Se ha observado que la cultura desempeña un papel importante en la adopción de un estilo de vida saludable. Un testimonio ilustrativo es el de Natalia, quien expresa:

Yo tengo momentos en los que me desespero tanto y digo no es que marica ya, como que mira cómo estás, ponte las pilas, ponte hacer algo e intento hacer algo diferente por mí pero a veces me gana más el desánimo y el tener que aceptar que soy así.

Este testimonio muestra la lucha interna del entrevistado entre el impulso de cambiar y la aceptación de su situación actual. Experimenta momentos de desesperación y un fuerte deseo de mejorar, pero a veces se ve superado por el desánimo y la resignación. Esta tensión entre el impulso de cambio y la aceptación de sí mismo es una experiencia fenomenológica central en su vida.

#### ***4.1.4 Proyección***

La persona reconoce la importancia de su percepción propia y cómo esta influye en la imagen que transmite hacia los demás. Al concentrarse en proyectar seguridad, tranquilidad y frescura, está construyendo una autoimagen más positiva. Además, el hecho de poder reconocer y valorar su autoimagen independientemente de las opiniones externas demuestra un gran avance en la autoaceptación y la confianza personal. Este testimonio subraya la relevancia de trabajar en la percepción personal y cómo proyectar una imagen

positiva de uno mismo puede influir en el bienestar emocional y en las relaciones interpersonales tanto en entornos sociales como laborales. Así mismo Stefany comparte:

Sabes... que últimamente me doy cuenta de que la gente me percibe muy segura, como que a esta vieja le vale pito, como se vea y ella se ve genial y se maquilla, cuando me maquillo pues que me pongo así las super pintas y de hace un tiempo para acá he tratado de trabajar como en eso de que mi proyección es lo que yo proyecto, o sea, si yo me proyecto insegura, hoy me van a ver insegura, si yo me proyecto segura, tranquila, decidida entonces como que por ese lado vamos, proyectando seguridad, tranquilidad y frescura porque tampoco me voy a dar la mala vida por lo que la gente diga porque obviamente comentarios deben haber, pero a mí ni cuenta me doy ya.

Stefany reflexiona sobre cómo proyecta seguridad en su apariencia y actitud. Reconoce que su imagen influye en cómo la perciben los demás. Ha trabajado en proyectar confianza y frescura, sin dejarse afectar por opiniones externas. Su enfoque muestra una experiencia fenomenológica de autodeterminación y control sobre su propia proyección ante el mundo.

Los participantes narran cómo encuentran motivación en medio de las dificultades para adoptar un estilo de vida saludable, y cómo la comparación con los demás puede servir como un estímulo o generar una dualidad en esta reflexión, lo cual podemos observar en el testimonio de Yuranis:

Sí, Sí, pero, aun así, él me decía, ay, pero estás muy gorda, ah pues ahora sí yo le respondía, pues qué hace aquí, qué hace con la gorda, chao yo me mostraba muy fuerte, aunque obviamente sí me dolía, pero pues como te digo, aguanté hasta que me puse a pensar y yo sea, ni que fuera la más fea Yo seré gorda, pero linda sí soy, qué pesar.

La cita expone una situación en la que la persona se enfrenta a comentarios negativos sobre su peso. A pesar de sentirse herida por tales comentarios, muestra una actitud de fortaleza y autoafirmación al no permitir que las palabras hirientes la afecten profundamente. La persona responde con seguridad, defendiendo su autoimagen y resaltando su belleza más allá de su peso. Esta respuesta evidencia una especie de resiliencia y autoaceptación, al reconocer su valía y belleza personal a pesar de las

opiniones negativas de los demás. Este enfoque puede ser un aspecto crucial en la forma en que los estudiantes con sobrepeso enfrentan las críticas y mantienen una imagen positiva de sí mismos en situaciones desafiantes en su entorno universitario.

#### ***4.1.5 Redes de apoyo***

En esta parte se explora el impacto significativo que el entorno social tiene en la autopercepción, como es ilustrado por el testimonio conmovedor de Natalia. Su relato refleja cómo el constante contraste con personas de complexión física diferente, predominantemente más delgadas, puede generar una profunda sensación de no pertenencia y autoetiquetación como "la gorda" dentro de diversos círculos sociales, tal como lo expresó dicha participante:

El círculo que me rodea a parte de mi mamá, todas las personas son mucho más delgadas que yo, entonces mis amigas son más delgadas que yo, eeh mis compañeros son más delgados que yo, en el trabajo pues también, entonces sí, siempre hago como la comparación y siempre termino aceptando que, que soy la gorda de mi grupo de amigas, eh yo soy una de las gorditas del salón, yo soy una de las gorditas del trabajo entonces claro siempre hago la comparación como que con el círculo que me rodea.

El testimonio de Natalia ilustra cómo el entorno social puede influir en la percepción de uno mismo. El individuo se encuentra rodeado de personas que tienen una complexión física diferente, mayoritariamente más delgadas, lo que puede generar una constante comparación y una sensación de no encajar en ese estándar. La autoidentificación como "la gorda" dentro de diferentes grupos sociales evidencia cómo la comparación con los demás puede impactar la autoimagen y el autoconcepto. Este testimonio resalta la relevancia del contexto social en la formación de la percepción personal y cómo la constante comparación con otros, especialmente aquellos que tienen un peso diferente, puede afectar la autoestima y la percepción de uno mismo en relación con su cuerpo.

## **4.2 La experiencia del sobrepeso: un viaje desde la Infancia hasta la Edad Adulta**

Este capítulo se lleva a cabo desde la experiencia personal con la condición de sobrepeso desde la infancia y la edad adulta, a su vez se explica por parte de los participantes el contexto social desde donde cada uno vivió su proceso. Se abordan los siguientes temas: experiencia de sobrepeso en la infancia, dificultades sociales, problemas externos relacionados con el sobrepeso, percepción social del sobrepeso.

### ***4.2.1 Experiencia de sobrepeso en la infancia***

En la infancia de cada ser humano hay una etapa en donde el cuerpo empieza a tener cambios, percepciones distintas y empieza a desarrollarse una parte hormonal importante, de cierta manera esto influye en los procesos experienciales de cada persona. Daniela en su testimonio cuenta como el sobrepeso vivido en su infancia la llevó a sentirse intranquila con su aspecto físico por lo cual explica lo siguiente: “Mi infancia fue, la verdad, muy complicada por todo esto del sobrepeso. Pues, porque bueno, ahora a mí eso no me preocupa, no me daña la tranquilidad, antes me hace sentir única, pero antes sí, por los comentarios de mis compañeros”.

La infancia de esta persona fue difícil debido al sobrepeso y a los comentarios hirientes de sus compañeros, lo que podría implicar burlas, exclusión y una baja autoestima. Los comentarios negativos tuvieron un impacto emocional significativo, probablemente causando vergüenza, inseguridad e incluso odio hacia sí misma. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, la persona ha logrado superar estos obstáculos y ahora se siente cómoda con su imagen corporal. Este proceso sugiere un crecimiento personal y una aceptación de sí misma. La frase "ahora a mí eso no me preocupa, no me daña la tranquilidad, antes me hace sentir única" refleja un empoderamiento y una aceptación de su cuerpo tal como es. La persona ha aprendido a valorarse y a no dejar que las opiniones de los demás la afecten.

Por su parte, Paola expresa en su testimonio que, a pesar de haber alcanzado su peso ideal, aún se sentía insatisfecha y percibía su cuerpo como gordo. En este sentido, la comodidad con su apariencia se convirtió en un desafío para ella:

Porque a pesar de que llegó un punto en el que yo estaba en mi peso ideal, en el peso que ya era adecuado para mí, yo seguía viéndome gorda, seguía sintiéndome que estaba gorda, que no me sentía cómoda con mi cuerpo, no me gustaba.

Este relato revela cómo la percepción personal del cuerpo puede distorsionarse, independientemente de los datos objetivos, como el peso. Aunque Paola había logrado alcanzar su peso ideal, su autoimagen corporal seguía siendo negativa, lo que sugiere una desconexión entre la realidad objetiva y la percepción subjetiva del cuerpo.

Se resalta la complejidad de la relación que las personas pueden tener con su cuerpo, mostrando cómo la insatisfacción corporal puede persistir a pesar de los esfuerzos por alcanzar un determinado peso. Además, destaca la importancia de abordar no solo los aspectos físicos, como el peso, sino también los aspectos psicológicos y emocionales relacionados con la imagen corporal y la autoestima.

#### ***4.2.2 Dificultades sociales***

Las dificultades sociales que enfrentan las personas con sobrepeso pueden variar según cada individuo y su entorno, pero hay algunos aspectos comunes que suelen estar presentes. Algunos de los aspectos relacionados con las dificultades sociales que pueden experimentar las personas con sobrepeso incluyen estigma y discriminación, como lo afirma Stefany:

“Mira que estás gordita, que estás rellenita”, entonces mi proceso fue muy lento para bajar de peso, pues sí, aparte que las críticas no te ayudan, porque si tú estás en un proceso de querer bajar de peso, las críticas no te ayudan ni un carajo, antes te estancas, porque sientes que no estás cómoda.

En la participante Stefany se refleja la influencia devastadora que los comentarios sobre el peso pueden tener en el proceso de una persona para alcanzar sus metas de salud y bienestar. Las palabras insensibles y críticas pueden no solo desacelerar el progreso físico, sino también afectar profundamente la autoestima y la motivación. La presión y la

vergüenza externas pueden generar un sentido de estancamiento, haciendo que la persona se sienta incómoda consigo misma y menos propensa a continuar con su proceso de pérdida de peso. Este relato subraya la importancia de un entorno de apoyo y comprensión durante el viaje hacia la salud, donde los comentarios negativos son reemplazados por palabras alentadoras y una mentalidad positiva.

En estas dificultades sociales, el aislamiento social emerge como un aspecto importante, mientras los participantes revelan el impacto emocional y psicológico adverso de los comentarios críticos sobre el cuerpo. Tales observaciones son profundamente hirientes y desmoralizadoras, afectando la autoestima y el bienestar emocional. Por ejemplo, Cristina compartió cómo dejó de hablarle a una tía debido a las críticas sobre su apariencia física.

Ay, no, y sabes qué, incluso me hiciste acordar que le dejé hablar a una tía, Porque me tenía el tema pues ya harta, pues ella me veía y era “Ay, pero mira cómo tenés esa barriga, mira cómo estas de goda” y yo le dije pero vos no me la cargas pues ya, fastidiosa.

También es importante cómo la apariencia física influye en la formación de vínculos afectivos, Cristina, expresó posteriormente, cómo una pareja sentimental le recalca de manera frecuente que el ser “gorda”:

Pero, aun así, él me decía “Ay, pero estás muy gorda”, ah pues ahora sí yo le respondía, pues qué hace aquí, qué hace con la gorda, chao yo me mostraba muy fuerte, aunque obviamente sí me dolía pero pues como te digo, aguanté hasta cuando me puse a pensar y yo dije osea, ni que fuera la más fea Yo seré gorda, pero linda sí soy, qué pesar.

A pesar de los intentos de mostrarse fuerte frente a las críticas, la persona reconoce que estas palabras dolorosas sí le afectaban. Sin embargo, su respuesta inicial de defenderse con firmeza indica una determinación por no permitir que los comentarios negativos la derriben completamente. La reflexión posterior, donde cuestiona la validez de las críticas y afirma su propia belleza y valía, es un paso importante hacia la autoaceptación y el empoderamiento personal. Esta experiencia subraya la importancia de cultivar una imagen corporal positiva y resistir los estándares de belleza poco realistas que pueden imponerse desde el exterior.



### ***4.2.3 Problemas externos relacionados con el sobrepeso***

Además de las dificultades sociales que se mencionaron anteriormente, las personas con sobrepeso pueden enfrentar una serie de problemas externos relacionados con su condición física que pueden afectar su salud mental, como lo menciona Paola en su testimonio:

Uno no todos los días amanece como del mismo estado de ánimo, ¿cierto? Entonces hay días en los que pasa cualquier otra cosa externa a lo físico, o sea, pasa algún problema de trabajo, algún problema en la casa o algo y entonces uno tiene el mal vicio de que si uno está mal, tiene que llegar cualquier pensamiento negativo para volverse el día peor. Entonces en ese día uno se pone la ropa y si a yer me encantaba como me veía, hoy me siento como un chorizo mal empacado o cosas así.

La participante resalta cómo el estado de ánimo y los eventos externos pueden influir en la percepción que una persona tiene sobre su cuerpo y su apariencia. Paola describe cómo factores emocionales, como problemas laborales o domésticos, pueden alterar su autoimagen de manera significativa. Esto ilustra la interconexión entre la salud mental y la imagen corporal, mostrando cómo los pensamientos negativos pueden magnificarse en momentos de vulnerabilidad emocional. La analogía de sentirse "como un chorizo mal empacado" ejemplifica la autocrítica y la dureza consigo misma que puede surgir en estos momentos.

### ***4.2.4 Percepción social del sobrepeso***

La percepción social del sobrepeso puede variar ampliamente dependiendo de factores culturales, sociales y personales. Sin embargo, en muchas sociedades, el sobrepeso y la obesidad a menudo están rodeados de estigma y estereotipos negativos. A continuación, Yuranis, describe algunas de las percepciones sociales comunes asociadas con el sobrepeso:

Las perciben como personas que de pronto no se cuidan, ajá, no tienen buenos hábitos, que de pronto la ansiedad los ha llevado a subir pues tanto de peso, así, pero pues igual son personas normales y que se tratan igual que los demás.

A pesar de posibles juicios iniciales sobre su aspecto físico o hábitos de salud, se subraya que estas personas son consideradas como normales y merecedoras de ser tratadas con igualdad y respeto, al igual que cualquier otra persona.

En el siguiente testimonio de Paola, se observa la tendencia común de atribuir el exceso de peso a la falta de voluntad, disciplina o hábitos poco saludables. Sin embargo, Paola comparte su experiencia personal, destacando sus esfuerzos genuinos por mejorar su salud a través del ejercicio y cambios en la alimentación:

Es que si está gordito es porque no está sano, es que si está gordito es porque no quiere, no tiene disciplina y muchas veces no es así. Por lo menos a mí me ha pasado. Yo he ido al gimnasio más de un año seguido, dos años. He cambiado mi forma de alimentación. Y obviamente uno sí ve el cambio en el cuerpo, pero uno no llega como al estereotipo que uno ve las chicas 90, 60, 90 como súper flaquitas. Yo creo que eso también influye mucho con el tema de la genética.

La participante desafía la idea simplista de que la gordura es simplemente una cuestión de falta de salud o disciplina, al compartir su propia experiencia de dedicación al ejercicio y cambio en la alimentación sin alcanzar el estereotipo de delgadez. Su testimonio destaca cómo el cuerpo humano responde de manera única a diferentes estímulos y cómo la genética desempeña un papel crucial en la composición corporal de cada individuo. Esto sugiere que el concepto de belleza y salud no debería reducirse a un estándar único e inalcanzable, sino que debe tener en cuenta la diversidad y singularidad de los cuerpos. Además, desafía la narrativa de culpabilización y estigmatización que a menudo se asocia con el peso corporal, abogando por una comprensión más amplia y empática de las experiencias individuales.

### **4.3 Perspectivas sobre salud y estilo de vida en personas con sobrepeso**

En este capítulo se aborda la percepción de los participantes sobre su salud física y bienestar general, centrándose en la discusión sobre los controles médicos, así como los síntomas físicos y emocionales asociados con la condición de sobrepeso y obesidad.

#### ***4.3.1 Alimentación***

Las personas con sobrepeso suelen enfrentar una serie de desafíos relacionados con la comida que contribuyen a su estado de salud. A continuación, Natalia comparte su percepción sobre cómo manejan la alimentación en su vida diaria:

Yo simplemente me levanto temprano los días que tengo que madrugar de lo contrario yo me levanto muy tarde y en esos días no desayuno y cuando me levanto temprano desayuno cualquier cosa así en la universidad como comida chatarra, porque pues me sale mucho más económico comprar una avena y lo que sea... un pan que comprar un desayuno más equilibrado, entonces creo que así lo único lo único que... no es que yo realmente no hago nada por ayudarme, yo como, como y como y ya, trabajo, duermo, estudio pero no hago como actividad física no digo como que voy a caminar.

La narrativa de Natalia destaca la complejidad de las decisiones relacionadas con su alimentación y actividad física, influenciadas por una interacción de factores como el tiempo, el dinero y la conciencia personal sobre la salud. Su testimonio refleja la lucha diaria para equilibrar estas consideraciones dentro de un contexto de vida ocupado y recursos limitados. Por un lado, Natalia enfrenta la presión del tiempo, lo que la lleva a omitir el desayuno en días agitados y recurrir a opciones alimenticias rápidas y económicas durante sus actividades en la universidad. Por otro lado, reconoce un deseo de mejorar su bienestar físico, aunque se siente limitada por las barreras económicas que dificultan el acceso a alimentos más saludables.

El proceso de adaptación a nuevos hábitos alimenticios saludables puede implicar diversos pasos y desafíos. Sin embargo, con enfoque y determinación, es posible incorporar

cambios positivos a largo plazo. Este punto es ilustrado por Tatán, quien comparte su experiencia en este proceso:

El estar frente a la comida y notar que no consumo la misma cantidad que antes me resulta estresante. Mi cuerpo apenas se está desprendiendo de esos hábitos arraigados. Esta situación me genera estrés, incluso ganas de llorar, lo que también se refleja en mi actividad física. Es una situación difícil, sinceramente.

El testimonio proporcionado por esta persona revela una lucha interna y emocionalmente desafiante en relación con los cambios en los hábitos alimenticios. Esta experiencia genera una respuesta emocional intensa, manifestada en sentimientos de estrés y la necesidad de contener las lágrimas. Además, menciona cómo este estrés afecta su actividad física, lo que sugiere una conexión entre su bienestar emocional y su capacidad para mantener un estilo de vida saludable.

En el caso de Tatán, el cambio a una nueva forma de alimentación le ha resultado difícil, ya que está acostumbrado a ciertos hábitos alimenticios. Sin embargo, reconoce la importancia de desarrollar una relación consciente y equilibrada con la comida, enfatizando su relevancia para la salud y la satisfacción personal.

#### **4.3.2 Control médico**

Los programas de control médico dirigidos a jóvenes representan iniciativas fundamentales diseñadas para vigilar y evaluar la salud tanto de adolescentes como de adultos jóvenes. Estos programas comprenden una variedad de exámenes, pruebas y evaluaciones médicas preventivas destinadas a identificar posibles problemas de salud en sus etapas iniciales. Además, tienen como propósito brindar educación sobre hábitos saludables y fomentar el bienestar general, al respecto, Stefany compartió su experiencia:

Mi madre me inscribió en el programa 'Joven Sano' cuando era más joven. Este programa implica asistir a citas médicas periódicas donde se realizan diversos exámenes y evaluaciones. Recuerdo que, en estas citas, siempre se destacaba mi peso como un área de preocupación, especialmente debido a los niveles elevados de triglicéridos y la presencia de anemia. Esta situación señalaba un desorden general en mi salud que requería atención y seguimiento.

El testimonio de Stefany ilustra cómo el control médico periódico puede revelar preocupaciones significativas sobre su salud ya que para ella esto podría ser un factor que señalaba un desorden general en el cuidado de su salud.

Desde otro punto de vista, los participantes tienen en cuenta que su sobrepeso no está asociado solo a la comida sino a un ámbito más hormonal, como el caso de Stefany que relata que a partir de un cambio de método anticonceptivo se subió de peso, además, revela cómo este cambio en la fisiología ha desencadenado una reflexión más profunda sobre su estilo de vida y proyectos futuros.

Lo que pasa es que me he subido mucho de peso por otro factor que también influye mucho ahí es el cambio de método de planificación entonces yo estoy planificando con inyección y me subió más o menos como 5 kilos en tres meses y yo no estoy comiendo mucho o sea estoy comiendo bien pero entonces sí me hizo como pensar otras cosas y otros proyectos que tengo con respecto a mi estilo de vida.

El testimonio destaca la complejidad de los cambios en el peso corporal y cómo estos pueden estar relacionados con factores más allá de simplemente la ingesta de alimentos. La persona menciona el cambio en su método anticonceptivo como un factor importante en su aumento de peso, señalando un incremento de aproximadamente 5 kilogramos en tres meses. Este cambio puede haber generado una reflexión sobre su estilo de vida y sus metas futuras, ya que menciona pensar en otros proyectos relacionados. Además, la participante resalta que su patrón de alimentación no ha cambiado significativamente, lo que sugiere que el aumento de peso no está directamente relacionado con una ingesta excesiva de alimentos, sino más bien con factores hormonales y metabólicos asociados con el cambio en el método anticonceptivo. Este testimonio destaca la importancia de considerar una variedad de factores, incluidos los médicos y hormonales, al abordar cambios en el peso corporal, y muestra cómo estos cambios pueden generar reflexión sobre otros aspectos de la vida y el bienestar personal.

#### ***4.3.3 Hábitos de vida saludable***

La adopción de hábitos de vida saludable puede plantear diversos desafíos y retos, como expresaron los entrevistados durante las entrevistas. Jhonatan compartió su perspectiva sobre este tema:

El desafío como tal que encuentro ahora es como de no sé... como la salud mental porque a veces uno también uno también se siente emm, no todas las veces sino ehh... se siente como excluido sí he pensado cómo hacerme una cirugía bariátrica, cierto, porque de una u otra manera uno es joven y uno quiere verse bien uno quiere como estar bien saludablemente pero si yo he logrado estar... bajar todo ese peso, porque primero pesaba 120, 105 y ahora 85 por qué no me puedo proponer más, ponerme ese desafío, esa meta de bajar hasta mi peso ideal sin necesidad de una cirugía, es como como la meta y el y el propósito que tengo en el ahora.

El testimonio de Jhonatan destaca los desafíos y retos asociados con la adopción de hábitos de vida saludables, especialmente en lo que respecta a la salud mental y la percepción de uno mismo. Jhonatan comparte su lucha interna, expresando cómo a veces se siente excluido o marginado debido a su peso. También reflexiona sobre la idea de establecerse metas personales y desafíos, reconociendo su capacidad para lograr una pérdida de peso significativa sin recurrir a la cirugía. Esta reflexión revela una búsqueda de autoaceptación y superación personal, así como un deseo de alcanzar un estado de bienestar integral sin depender de intervenciones médicas. En resumen, el testimonio de Jhonatan subraya la importancia de abordar los desafíos emocionales y mentales asociados con la pérdida de peso, así como la capacidad de establecer metas personales significativas para promover un estilo de vida saludable y satisfactorio.

Otro aspecto relevante es el testimonio de Yuranis, quien comparte una experiencia personal profunda:

Yo me siento bien con lo que me percibo, como me veo, pero siempre ha sido mi lucha en el sentido de recordar lo que pesaba antes, y cuando suben esos números en la balanza, es como recordar, y es algo que hago inconsciente, no sé si será por el proceso que he pasado, de que me peso y digo, wow, espérate un momento, siempre traigo ese pensamiento del pasado, no quiero ser lo que era antes, no lo quiero repetir, no quiero

volver a eso, y esa incluso es la motivación por la cual encuentro tener mi vida actual y mantenerla estable.

Las palabras de Yuranis reflejan una experiencia emocionalmente compleja. Ella ha enfrentado cambios significativos en su peso y lucha con los recuerdos del pasado. Sin embargo, encuentra motivación en mantener su peso actual y evitar volver a su antiguo estado. Este testimonio ilustra el impacto profundo que tiene el proceso de cambio de peso en la vida de una persona y cómo puede influir en su percepción de sí misma y en sus metas futuras por alcanzar un mejor estilo de vida.

Por otro lado, la ansiedad juega un papel crucial en la adopción de un estilo de vida saludable, como lo describe Natalia en su testimonio:

Hace unos 5 años hacia acá, empecé como a aumentar, aumentar de peso y... y e intentado cosas para, para bajar ehh.. la alimentación, actividad física pero siempre termino dándome como por vencida y termina pues como ganando más la ansiedad y eso tipo de cosas y eso ha generado también que, que el peso aumente.

Este relato destaca cómo la ansiedad puede convertirse en un obstáculo significativo para mantener un estilo de vida saludable. La incapacidad para controlar la ansiedad puede llevar a comportamientos poco saludables y, en última instancia, a un aumento de peso. Es importante abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales al adoptar un enfoque integral para mejorar la salud y el bienestar.

El testimonio de Natalia ilustra cómo la ansiedad puede interferir con la adopción de un estilo de vida saludable. Ella describe cómo ha intentado perder peso, pero que la ansiedad siempre termina ganando. Esto la ha llevado a comportamientos poco saludables, como comer en exceso y evitar la actividad física, lo que ha contribuido a su aumento de peso.

Este caso demuestra la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales al adoptar un enfoque integral para mejorar la salud. Para que Natalia pueda alcanzar sus objetivos de salud, es importante que reciba ayuda para controlar su ansiedad. La sugerencia de Yuranis sobre la creación de grupos de apoyo es sumamente interesante:

Se puedan crear como grupos de apoyo, donde podamos hablar de temas de hábitos alimenticios, de vida saludable o de pronto qué retos enfrentan esas personas dentro de su condición, ya que muchas veces la gente se calla lo que siente, y de pronto al ver un grupo de apoyo les pueda servir para motivarlos.

Este testimonio revela una comprensión profunda de la importancia del apoyo social en la promoción de la salud y el bienestar. Reconoce que muchas personas enfrentan desafíos similares pero pueden sentirse solas o reacias a compartir sus preocupaciones. La sugerencia de crear grupos de apoyo muestra una respuesta empática y proactiva ante esta necesidad, brindando un espacio donde las personas pueden sentirse motivadas y respaldadas en su camino hacia una vida más saludable.

#### ***4.3.4 Exclusión social***

La sensación de exclusión experimentada por los entrevistados está estrechamente ligada a su apariencia física y a la percepción que tienen los demás sobre su peso. Tatán expresa:

Siempre, a veces estoy en un lugar y después de que lo hago me doy cuenta de que me estoy comparando. Porque me es incómodo y confieso que... O sea, es que actualmente, y la sociedad implementa muchos estereotipos, y puedo confesar que no vengo de un hogar donde hay buenos hábitos. Siempre está con esos malos patrones y a la hora de la verdad es lo que sucede es que me empiezo a comparar, que me da miedo, el que no me acepte, ¿sabes?

El testimonio proporciona una ventana hacia una experiencia profunda y compleja, donde la persona se encuentra inmersa en un constante proceso de comparación social. Esta comparación no solo revela una autoevaluación continua en relación con los demás, sino que también desencadena sentimientos de incomodidad y temor al rechazo.

La influencia de los estereotipos sociales se hace evidente en este relato, donde la persona reconoce la omnipresencia de estándares y expectativas impuestos por la sociedad.



Estos estereotipos actúan como una fuerza que moldea las percepciones individuales y las interacciones sociales, exacerbando la sensación de presión por cumplir con ciertos criterios predeterminados.

Además, se revela una conexión profunda entre la experiencia presente y la historia personal de la persona, así como con su entorno familiar. Los hábitos y patrones adquiridos en el hogar de origen se entrelazan con la experiencia actual, dando forma a la forma en que la persona se percibe a sí misma y se relaciona con los demás. En ese mismo sentido, Cristina también comparte su experiencia:

Obviamente los comentarios lo hacen a uno pensar, o sea, tan mal me veo, parece, y entonces ya empezamos como a pensar, we pucha, no, estoy fea, estoy gorda, y a veces hasta incluso tuve una pareja que me remarcaba demasiado esa parte, me hacía sentir mal, me hace sentir más fea, más gorda de lo que realmente yo me veía, y me bajó mucho la autoestima.

Se describe cómo estos comentarios críticos provocan pensamientos negativos sobre su cuerpo y su autoimagen. La constante atención a estas observaciones la lleva a cuestionar su propia belleza y a sentirse insegura acerca de su peso, lo que resulta en una disminución significativa de su autoestima.

Este testimonio ilustra el poder de las palabras y cómo los comentarios negativos pueden afectar profundamente la percepción que una persona tiene de sí misma. Revela cómo la influencia de una pareja, en particular, puede magnificar estos sentimientos de inadecuación y desvalorización. Además, resalta la conexión intrínseca entre la autoestima y la forma en que los demás nos perciben y nos tratan.

#### **4.4 Construyendo puentes hacia la salud: El impacto del apoyo institucional en la comunidad de personas con sobrepeso**

En este capítulo se abordará la comprensión de los encuestados respecto al respaldo institucional disponible para apoyar el tratamiento del sobrepeso. Por lo cual se mencionaron aspectos relacionados con el apoyo por parte de la Universidad de Antioquia, también se mencionó el desconocimiento sobre redes de apoyo institucionales y la percepción que cada uno tiene sobre el respaldo organizacional.

#### ***4.4.1 Apoyo institucional de la Universidad de Antioquia***

Las universidades suelen ofrecer una variedad de servicios de apoyo a la salud y el bienestar de los estudiantes, que pueden incluir asesoramiento en nutrición, acceso a instalaciones deportivas y programas de actividad física, así como servicios de salud mental. Los estudiantes con sobrepeso pueden encontrar recursos y apoyo dentro de estos servicios para ayudarles a mantener un estilo de vida saludable y abordar cualquier preocupación relacionada con su peso.

De acuerdo con lo anterior Dora expresa lo siguiente:

En cuanto a la Universidad de Antioquia me parece que es muy utópico el apoyo aquí sacan muchas cosas, pero no hay motivación si no tienes el tiempo no es obligación ya que tú no vas a ir hacer algún deporte si no te lo exigen.

En este sentido para la entrevistada debería existir una motivación con exigencia para que las personas que les dificultad adaptarse a un estilo de vida saludable, lo puedan hacer desde el compromiso. Este hallazgo fue significativo ya que la percepción de algunos estudiantes suele ser un poco distinta en la realización de las actividades físicas en el campus universitario, como lo menciona Natalia:

Pues yo creo que la universidad apoya mucho lo que es el deporte y siento que todas las personas que son activas no sé para el resto, pero para mí son muy pro, yo veo chicos que salen de clase y van al gimnasio o van a hacer cualquier tipo de actividad física y para mí eso es admirable que tengan ese tipo de energía y creo que siempre se va a ver con buenos ojos a ese tipo de personas.

La percepción para Natalia en la realización de actividades físicas es de admirar, ya que ella también expresa como cada persona saca parte de su tiempo para el ejercicio físico y esto a ella le dificulta, entonces que alguien lo realice, es simbólico para ella.

Para la Universidad de Antioquia conocer el contexto donde se desarrolla el estudiante es muy importante, por lo que se emplea el programa de Caracterización el cual tiene como objetivo una estrategia de acercamiento entre el Sistema de Bienestar Universitario y los estudiantes, empleados y docentes, que pretende conocer a la persona en diferentes aspectos familiar, académico, emocional, físico, socioeconómico, entre otros. Por lo cual, Jhonatan menciona lo siguiente:

Con la caracterización me di cuenta como un programa me indica las actividades físicas y todo eso que da la u, entonces me di cuenta de que debo cambiar mi estilo de vida y empezar, así seguir asistiendo a las actividades lúdicas o físicas que brinda la universidad.

También Jhonatan expresa su desconocimiento sobre el apoyo institucional a personas con sobrepeso:

Actualmente no he tenido la oportunidad de ser parte de algunos de estos espacios que pueda brindar la universidad con relación a temas de sobrepeso ya que no conozco alguno que hasta el momento hayan habilitado para personas como yo, pero me he acercado al gimnasio y allí resuelvo algunas preguntas al respecto para mi proceso. Pero, un foro como tal, no.

El testimonio de Jhonatan revela una experiencia de transformación personal a través del reconocimiento de la necesidad de cambio en su estilo de vida. Al describir cómo se dio cuenta de la importancia de adoptar nuevas prácticas y participar en actividades físicas ofrecidas por la universidad, Jhonatan muestra una conciencia emergente de su situación y un impulso hacia la acción. Sin embargo, también expresa una sensación de desconocimiento y falta de acceso a espacios específicos destinados al apoyo de personas con sobrepeso. Esta ambivalencia entre la percepción de una necesidad de cambio y la limitación percibida en los recursos disponibles refleja una experiencia compleja de navegación a través de las estructuras institucionales y sociales. La búsqueda de respuestas en el gimnasio sugiere un deseo genuino de progreso y una adaptación activa a las circunstancias, pero el deseo de contar con espacios más específicamente orientados hacia

sus necesidades evidencia una necesidad de reconocimiento y apoyo institucional más explícito.

Por último es importante saber cuál es la percepción sobre el respaldo organizacional de los entrevistados, de acuerdo a ello el testimonio de Yuranis afirma lo siguiente:

Sí, hay bastante apoyo con respecto a eso, de pronto es como que ya una motivación más personal, porque por ejemplo yo, que yo pedí cita con el psicólogo y todo eso, él sí me motivó mucho a hacer ejercicio, a cambiar de hábitos, igual cuando uno viene acá al gimnasio, a la rumba, entonces como que sí motiva mucho a uno.

La motivación personal y el apoyo externo para Yuranis se entrelazan en el proceso de cambio hacia hábitos de vida más saludables. Su experiencia revela una dinámica compleja donde el apoyo profesional, como el recibido del psicólogo, actúa como un estímulo para iniciar y mantener el compromiso con el ejercicio y la modificación de hábitos. Esta influencia externa se complementa con la participación en actividades físicas, como el gimnasio y la rumba, que generan un ambiente que nutre la motivación intrínseca.

En este sentido, su testimonio sugiere que la motivación personal surge no solo de factores internos, sino también de interacciones significativas con el entorno, resaltando la importancia de un enfoque holístico para promover el cambio saludable.

El tema del sobrepeso y la imagen corporal es sin duda un tema de gran relevancia en la sociedad contemporánea. La presión por cumplir con los estándares de belleza impuestos por los medios de comunicación y la cultura popular afecta a personas de todas las edades, géneros y trasfondos socioeconómicos. Las experiencias compartidas en los testimonios revelan la diversidad de situaciones que rodean esta problemática, desde las dificultades para encontrar ropa adecuada hasta los desafíos emocionales y de salud que enfrentan quienes luchan contra el sobrepeso. Es importante reconocer la complejidad de este tema y abordarlo con empatía y comprensión hacia aquellos que lo enfrentan.

La ropa no solo es para cubrir el cuerpo, sino que también define nuestra identidad y cómo nos sentimos con nosotros mismos. Los participantes omparten cómo la falta de opciones de ropa en su entorno les afecta negativamente. La dificultad para encontrar ropa

que les quede bien y que les haga sentir cómodos y seguros de sí mismos, les genera una baja autoestima y una constante búsqueda de prendas que oculten su físico. Esto resalta la presión social que existe para cumplir con ciertos estándares de belleza, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental de las personas con sobrepeso. Es importante tener en cuenta cómo las limitaciones en la disponibilidad de ropa pueden afectar a la percepción de uno mismo y al bienestar emocional.

La proyección de seguridad y confianza en sí mismas es una herramienta poderosa que les permiten enfrentar las críticas y la percepción social negativa relacionada con su sobrepeso. Al proyectar una imagen positiva de sí mismas, estas mujeres desafían las expectativas sociales y reafirman su valía más allá de su apariencia física. Esta actitud resiliente les permite no solo enfrentar la percepción negativa de los demás, sino que también les ayuda a cultivar una mayor autoestima y fortaleza emocional en medio de los desafíos.

Existe una nociva percepción social del sobrepeso como indicador de falta de disciplina o salud. Esta visión estereotipada contribuye a la estigmatización y al sesgo hacia las personas con sobrepeso, ignorando las complejas causas biológicas, genéticas y socioeconómicas que subyacen al problema. La errónea idea de que el sobrepeso es únicamente el resultado de la falta de voluntad o de hábitos poco saludables dificulta el acceso a la ayuda y el apoyo necesarios para abordarlo de manera efectiva.

La alimentación y el control médico emergen como aspectos críticos en el manejo del sobrepeso, según los testimonios de los participantes. Es evidente que los hábitos alimenticios desequilibrados y poco saludables son comunes entre aquellos que luchan contra el sobrepeso. Desde opciones alimenticias poco saludables hasta patrones de consumo impulsados por la ansiedad y el estrés, estos testimonios reflejan los desafíos diarios que enfrentan las personas en su intento por mantener un estilo de vida equilibrado.

El estrés y la ansiedad, mencionados como factores contribuyentes al aumento de peso, añaden una dimensión importante al panorama del sobrepeso. Muchas personas recurren a la comida como una forma de hacer frente al estrés o la angustia emocional, lo que puede conducir a un ciclo perjudicial de alimentación emocional y aumento de peso. Este aspecto subraya la necesidad de abordar no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales del sobrepeso. Un enfoque integral que incluya estrategias para gestionar el

estrés y la ansiedad, así como cambios en la alimentación y el estilo de vida, puede ser fundamental para lograr resultados duraderos en el manejo del sobrepeso.

El apoyo institucional, aunque puede ser limitado en algunos casos, se destaca como un recurso valioso para aquellos que enfrentan el desafío del sobrepeso. Programas de salud ofrecidos por instituciones educativas, servicios comunitarios y otros recursos pueden proporcionar orientación y motivación a quienes buscan mejorar su salud y bienestar.

En el contexto universitario, como se menciona en los testimonios, existen iniciativas como programas de asesoramiento y acceso a instalaciones deportivas que pueden ser beneficiosas para los estudiantes que luchan contra el sobrepeso. Estos programas no solo ofrecen recursos físicos, como gimnasios y clases de ejercicio, sino que también pueden proporcionar apoyo emocional y educación sobre nutrición y hábitos de vida saludables a través del servicio de psicoorientación.

## 5 Discusión

### 5.1 Impacto de los estándares sociales de belleza en la autoimagen y la salud mental: un análisis cualitativo de testimonios sobre el sobrepeso"

La literatura académica ha explorado en profundidad la relación intrincada entre la imagen corporal y la autoestima, subrayando su influencia en las elecciones de vestimenta y el bienestar emocional, particularmente en personas con sobrepeso. De acuerdo con Kékes Szabó, M. (2015), la imagen corporal es uno de los componentes significativos del autoconcepto del individuo que brinda la oportunidad de alcanzar un estado físico y mental más saludable. Esta percepción de nuestro cuerpo y los sentimientos asociados con esta imagen influyen en gran medida no solo en nuestro autoconcepto, sino también en nuestra autoestima.

Además, Barclay, T. (2023), destaca que desarrollar una imagen corporal más positiva mejorará la autoestima, lo que a su vez mejora la vida. Los pensamientos de una persona sobre su apariencia pueden afectar cómo se sienten acerca de sí mismos en general. Algunos de los factores que contribuyen a cómo te sientes acerca de ti mismo incluyen la dinámica familiar, las relaciones sociales e incluso las diferencias culturales.

Por otro lado, el entorno social juega un papel crucial en la percepción de la imagen corporal y la autoestima, como lo demuestran diversas investigaciones.

La investigación de González, Cuéllar, Miguel y Desfilis (2009) aborda un tema fundamental en el campo de la psicología del desarrollo: la formación de la identidad durante la adolescencia. Este período es crítico para el desarrollo personal, ya que los adolescentes enfrentan la tarea de consolidar una identidad coherente mientras navegan por cambios físicos, emocionales y sociales.

El estudio resalta varios puntos de interés que merecen reflexión. Primero, el hallazgo de un desarrollo progresivo de la identidad, particularmente en la adolescencia tardía, subraya que la identidad es una construcción dinámica que se fortalece con el tiempo y la experiencia. Esto sugiere que las intervenciones diseñadas para apoyar a los

adolescentes deben adaptarse a las diferentes etapas del desarrollo y ser continuas a lo largo del tiempo.

La identificación de diferencias de género en el desarrollo de la identidad es otro aspecto significativo. El hecho de que las chicas muestren un desarrollo de la identidad más rápido tanto en el dominio relacional como en el escolar podría reflejar diferencias en la socialización y las expectativas culturales. Este hallazgo invita a una mayor investigación sobre cómo las expectativas de género y las experiencias sociales diferentes influyen en la formación de la identidad, y cómo estas diferencias pueden abordarse para apoyar mejor a todos los adolescentes.

## **5.2 La experiencia del sobrepeso: un viaje desde la infancia hasta la edad adulta**

La investigación sobre el sobrepeso aborda múltiples aspectos que afectan tanto a niños como a adultos. Según Sweeting et al. (2015), destaca cómo el sobrepeso durante la adolescencia puede tener un impacto significativo en la forma en que las personas se perciben a sí mismas y en su autoestima al llegar a la adultez. Este estudio resalta la importancia de intervenir de manera temprana, enfatizando la necesidad de programas que brinden educación sobre nutrición y apoyo social.

Además, El estudio realizado por Westbury et al. (2023), resalta las dificultades sociales que enfrentan las personas con sobrepeso, mostrando cómo la obesidad puede ser estigmatizada y distorsionar la percepción del cuerpo, independientemente del peso que se desee alcanzar. Este estudio subraya la necesidad de cambiar la percepción de la responsabilidad personal sobre la obesidad, con el objetivo de reducir el estigma y promover intervenciones efectivas para prevenir y manejar esta condición en la población.

La falta de confianza en uno mismo y una percepción negativa del cuerpo en adolescentes con sobrepeso pueden llevar al aislamiento social. Sweeting et al. (2015), resalta cómo el sobrepeso durante la adolescencia puede provocar cambios importantes en la forma en que uno se ve a sí mismo y en su autoestima mientras se convierte en adulto. Este estudio enfatiza la importancia de intervenir desde temprano, resaltando la necesidad de programas que brinden educación sobre nutrición y apoyo social.



### 5.3 Perspectivas sobre salud y estilo de vida en personas con sobrepeso

La vivencia del sobrepeso abarca mucho más que solo la condición física; implica una compleja interacción entre los hábitos cotidianos, el seguimiento médico y la percepción social. Respecto a la alimentación, Herrero et al. (2023) señalan cómo el entorno alimentario actual, caracterizado por una sobreabundancia de alimentos procesados, está contribuyendo a la epidemia de obesidad. Sin embargo, adoptar patrones alimenticios más saludables puede plantear desafíos que requieren un apoyo continuo.

En términos de estilo de vida, un estudio de Guo et al. (2023), publicado en *BMC Public Health*, sugiere que los comportamientos de estilo de vida y el estrés son factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad. Este estudio destaca cómo el estrés prolongado puede activar el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA) en humanos, incrementando la ingesta de "alimentos de auto-recompensa" y, por ende, la incidencia de obesidad.

En cuanto al seguimiento médico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido sobre el impacto severo que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud, ya que el exceso de grasa corporal puede desencadenar enfermedades graves como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cáncer.

Por último, en lo que respecta a la percepción social, un artículo de Smith et al. (2020), publicado en *Current Nutrition Reports*, destaca que las personas con sobrepeso y obesidad son objeto de estigmatización, prejuicios y discriminación basados en su peso corporal y apariencia. Este estudio enfatiza la necesidad de cambiar la percepción de la responsabilidad personal sobre la obesidad para reducir el estigma y promover intervenciones efectivas para su prevención y manejo.

Adoptar un estilo de vida saludable puede presentar desafíos adicionales, como el estigma social experimentado por personas con sobrepeso y obesidad. Según la *World Obesity Federation (WOF)*. (s. f.). El estigma del peso se refiere a los actos e ideologías discriminatorias dirigidas hacia las personas debido a su peso y tamaño. Este estigma puede contribuir a problemas de salud mental y física.

Esta discriminación puede manifestarse en comentarios negativos sobre el cuerpo, lo que a su vez afecta la autoestima y el bienestar emocional. Según Cuncic, A. (2021), destaca que los comentarios negativos en línea pueden tener un impacto negativo en nuestra salud mental. Los pensamientos de una persona sobre su apariencia pueden influir en cómo se sienten acerca de sí mismos en general.

La ansiedad también puede representar un obstáculo significativo para mantener un estilo de vida saludable. Según Bazely, S. (2023), las personas con ansiedad severa pueden tener dificultades para realizar actividades cotidianas como conducir, trabajar, estudiar, hacer compras o visitar al médico. Pueden evitar socializar en grupos grandes o participar en nuevas actividades, limitando así su bienestar físico y mental.

En este contexto, los grupos de apoyo juegan un papel crucial al proporcionar ayuda emocional, educación y motivación a quienes buscan mejorar sus hábitos de vida. Según Levine, A. (2023), estos grupos pueden ser una herramienta poderosa para que los participantes reciban apoyo emocional, fortalezcan sus conexiones sociales, reduzcan el estrés, adquieran nuevas habilidades de afrontamiento, descubran más sobre sí mismos y se sientan empoderados.

#### **5.4 Construyendo puentes hacia la salud: El impacto del apoyo institucional en la comunidad de personas con sobrepeso**

Los resultados obtenidos por Teixeira et al. (2015) indican que la implementación de un programa de intervención centrado en la autorregulación puede ser una estrategia efectiva para mejorar la autoestima y la calidad de vida en adultos con sobrepeso y obesidad. Este programa generó cambios positivos en las creencias y actitudes de los participantes hacia sí mismos, así como en su capacidad para adoptar un estilo de vida saludable. Esto se tradujo en una mayor motivación para realizar actividad física y una mejor percepción del apoyo social e institucional.

Estos resultados resaltan la importancia del respaldo institucional en la promoción de la salud y el bienestar de las personas con sobrepeso y obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud, es responsabilidad del gobierno proporcionar servicios de salud de calidad que sean accesibles y asequibles para todos los ciudadanos. Además, un estudio realizado por Madigan et al. (2022), publicado en *BMJ Medicine*, destaca la eficacia de las

intervenciones de manejo del peso para adultos ofrecidas en atención primaria para la pérdida de peso.

Estos hallazgos subrayan la importancia de programas continuos que aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos de la salud. El estudio titulado “Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España” (Marqueta de Salas et al., 2016) analiza dos aspectos fundamentales en la salud pública: los hábitos alimentarios y la actividad física, y su relación con el sobrepeso y la obesidad en la población española. Este análisis es de gran relevancia, ya que aborda problemas de salud prevalentes que afectan a una parte significativa de la población.

Los resultados del estudio revelan que más del 50% de la población española no sigue las recomendaciones nutricionales establecidas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Este dato es preocupante porque subraya una falta de adherencia a pautas dietéticas que son esenciales para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. La falta de seguimiento de estas recomendaciones podría estar vinculada a diversos factores, incluyendo la falta de educación nutricional, la accesibilidad a alimentos saludables y posibles barreras económicas y sociales.

Además, el estudio muestra que la actividad física regular se asocia con una disminución significativa del exceso de peso. Este hallazgo refuerza la idea de que el ejercicio físico es un componente crucial en la prevención y el manejo del sobrepeso y la obesidad. Promover la actividad física regular podría, por tanto, ser una estrategia efectiva para mejorar la salud pública.

Un aspecto particularmente importante que destaca el estudio es la necesidad de educar no solo a los individuos, sino también a los niños, padres y cuidadores sobre la importancia de la actividad física. La educación temprana sobre hábitos saludables puede tener un impacto duradero y ayudar a establecer patrones de comportamiento que prevengan la obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.

## Referencias

- Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(1), 147-161.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1446>
- Arreolas, E. Gómez, C. Fernández, C. Bermejo, L & Loria, V. (2013). Eficacia de un programa para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad no mórbida en atención primaria y su influencia en la modificación de estilos de vida. *Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Centro de Salud Márques de Valdivia, Alcobendas*.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n1/18original11.pdf>
- Barclay, T. (2023). The Relationship Between Body Image and Self-Esteem. *Innerbody*.  
<https://www.innerbody.com/relationship-between-body-image-and-self-esteem>
- Bazely, S. (2023, 27 de enero). How anxiety impacts everyday life. *MentalHealth.com*.  
<https://www.mentalhealth.com/disorder/generalized-anxiety-disorder-gad/how-anxiety-impacts-everyday-life>
- Bravo Moya, P. A. (2020). *Impacto de la obesidad en la salud mental: Análisis para Chile*, [Tesis para optar al grado magíster, Universidad de Chile].  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/179378/Tesis%20-%20Pedro%20Bravo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brownell, K. D. (1980). Eating patterns and obesity. *Psychiatric Quarterly*, 52(1), 97-100.  
DOI: 10.1007/BF01538707
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *National Diabetes Statistics Report, 2017*. <https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics/statistics-report.html>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

- Cuncic, A. (2021, Abril 5). Efectos en la salud mental de leer comentarios negativos en línea. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/mental-health-effects-of-reading-negative-comments-online-5090287>
- Díaz-Bravo, Laura, Torruco-García, Uri, Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es)
- Errandonea, U. I. (2012). Obesidad y trastornos de alimentación. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 165-171. DOI: 10.1016/S0716-8640(12)70294-8
- El Tiempo. (2021, 19 de mayo). En Colombia, más del 50% de la población sufre de obesidad. <https://www.eltiempo.com/salud/en-colombia-mas-del-50-de-la-poblacion-sufre-de-obesidad-657528>
- Elipe, M, Ballester, R, Castro, J, Cervigón, V, y Bisquert, M, (2020, Abril), “hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano”. *Infad Revista de Psicología*.  
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/>
- Escalante-Izeta, E. I., Haua-Navarro, K., Moreno-Landa, L. I., & Pérez-Lizaur, A. B. (2016). Variables nutricias asociadas con la ansiedad y la autopercepción corporal en niñas y niños mexicanos de acuerdo con la presencia de sobrepeso/obesidad. *Salud mental*, 39(3), 157-163. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2016.014>
- González, J. J. Z., Cuéllar, A. I., Miguel, J. M. T. y Desfilis, E. S. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2). <https://psycnet.apa.org/record/2009-22893-014>
- Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo Editorial Universidad EAFIT.

- García, J. & Cufarfán, J. (2019). Calidad de vida en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad: Diferencias por sexo. *Interacciones*. <https://dialnet-unirioja-es.udea.lookproxy.com/servlet/articulo?codigo=7155194>
- Guo, X., Gong, S., Chen, Y., Hou, X., Sun, T., Wen, J., Wang, Z., He, J., Sun, X., Wang, S., Feng, X., & Tian, X. (2023). Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
- Herrero, M., Hugas, M., Lele, U., Wirakartakusumah, A., & Torero, M. (2023). A Shift to Healthy and Sustainable Consumption Patterns. In J. von Braun, K. Afsana, L. O. Fresco, & M. H. A. Hassan (Eds.), *Science and Innovations for Food Systems Transformation* (pp. 77-97). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-15703-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-031-15703-5_5)
- ICBF, & FAO. (2020). Documento técnico. *Guías Alimentarias para la Población Colombiana mayor de 2 años*. <https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos>
- Kékes Szabó, M. (2015). The Relationship Between Body Image and Self-esteem. *European Psychiatry*, 30(S1)1. <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/relationship-between-body-image-and-selfesteem/5FB588E557E1F61913A0844197EACA31>
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., & Velázquez-Alva, M. C. (2013). Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico City. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1892-1899. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6873>
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., & Velázquez-Alva, M. del C. (2013). Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico city [Obesidad, conducta alimentaria y salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de México]. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1892-1899. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6873>

- Levine, A. (2023, Septiembre 7). El valor de los grupos de apoyo. *Psychology Today*.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/things-to-consider/202309/the-value-of-support-groups>
- Liga colombiana contra el infarto y la hipertensión. (S.f). *Piramide nutricional*.  
<https://colombiacorazon.com/piramide-nutricional/>
- López Hernández, L. (2017). *Efectos de un programa multicomponente de actividad física, nutrición y asesoramiento psicológico (PAFNAP) sobre variables antropométricas, marcadores bioquímicos y variables nutricionales, en personas con sobrepeso y obesidad* [Tesis doctoral, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir].  
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=txIY2%2Fzjzbg%3D>
- Madigan, C. D., Graham, H. E., Sturgiss, E., Kettle, V. E., Gokal, K., Biddle, G., Taylor, G. M. J., & Daley, A. J. (2022). Effectiveness of weight management interventions for adults delivered in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The BMJ*, 377. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-069719>
- Marqueta de Salas, M., Martín-Ramiro, J. J., Rodríguez Gómez, L., Enjuto Martínez, D., & Juárez Soto, J. J. (2016)1. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España2. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 731-738.  
<https://doi.org/10.20960/nh.309>
- Medrano-Vázquez, M., Rojas-Russell, E., Serrano-Alvarado, K., Flórez-Alarcón, L., Aedo-Santos, A., & López-Cervantes, M. (2014). Asociación del índice de masa corporal y el autocontrol con la calidad de vida relacionada con la salud en personas con sobrepeso/obesidad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 13-22.  
<https://dialnet-unirioja-es.udea.lookproxy.com/servlet/articulo?codigo=4924061>
- Muzzo, S. & Monckeberg, F. (2012). Reflexiones sobre el aumento de la obesidad en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(4).  
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n4/art01.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la OMS: principios*. 1946.  
<http://www.who.int/about/mission/es/>

- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Obesidad y sobrepeso*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Obesidad y sobrepeso*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Desde%201975%2C%20la%20obesidad%20se,y%20el%2013%25%20eran%20obesas.>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Obesidad y sobrepeso*, de  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Quintero, J., Félix Alcántara, M. P., Banzo-Arguis, C., Martínez de Velasco Soriano, R., Barbudo, E., Silveria, B., & Pérez-Templado Ladrón de Guevara, J. (2016). Psicopatología en el paciente con obesidad. *Salud mental*, 39(3), 123-130.  
<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2016.010>
- Smith, N. R., Zivich, P. N., & Frerichs, L. (2020). Social Influences on Obesity: Current Knowledge, Emerging Methods, and Directions for Future Research and Practice. *Current Nutrition Reports*. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00302-8>
- Sosa Hernández, A., Barragán Ledesma, L., Linares Olivas, O., Estrada Martínez, S., & Quintanar Escorza, M. (2016). Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 3(1), 136-145.
- Soto Núñez, C.A., & Vargas Celis, I.E. (2017). La Fenomenología de Husserl y Heidegger. *Cultura de los Cuidados (Edición digital)*, 21(48).  
<http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2017.48.05>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Stunkard, A. J. (1959). Eating patterns and obesity. *Psychiatric Quarterly*, 33, 284–295.  
DOI: 10.1007/BF01575455



- Sweeting, H., Smith, E., Neary, J., & Wright, C. (2015). 'Now I care': a qualitative study of how overweight adolescents managed their weight in the transition to adulthood. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010774>
- Tamayo, D. y Restrepo, M. (2014). Aspectos psicológicos de la obesidad en adultos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6 (1), 91-112.
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Coutinho, S. R., Palmeira, A. L., Mata, J., Vieira, P. N., ... & Sardinha, L. B. (2015). Mediators of weight loss and weight loss maintenance in middle-aged women. *Obesity*, 23(3), 699-705. DOI: 10.1002/oby.20967
- Unikel Santoncini, C., Díaz de León Vázquez, C., & Rivera Márquez, J. A. (2016). Conductas alimentarias de riesgo y correlatos psicosociales en estudiantes universitarios de primer año con sobrepeso y obesidad. *Salud mental*, 39(3), 141-148. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252016000300141&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252016000300141&script=sci_arttext)
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa* (1ª ed.). Editorial Gedisa, S.A. Weight Stigma | World Obesity Federation. (2024). World Obesity Federation. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/Estrategias-de-la-investigacion-cualitativa-1.pdf
- Westbury, S., Oyebode, O., van Rens, T., & Barber, T. M. (2023). Obesity Stigma: Causes, Consequences, and Potential Solutions. *Current Obesity Reports*. <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00495-3>
- World Obesity Federation (WOF). (s. f.). Weight Stigma. <https://www.worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/weight-stigma>

## Anexos

### Consentimiento informado

#### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES CON SOBREPESO DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA SECCIONAL BAJO CAUCA: UN ESTUDIO EXPLORATORIO

**Identificación del investigador:**

Nombre: Pablo José Londoño Calle

Teléfono: 313 701 1727

Correo: [pablo.lc.1996@hotmail.com](mailto:pablo.lc.1996@hotmail.com); [Pablo.londonoc@udea.edu.co](mailto:Pablo.londonoc@udea.edu.co)

**Nombre:** Isabel Sepúlveda Escobar

**Teléfono:** 3103621055

**Correo:** [Isabel.sepulvedae@udea.edu.co](mailto:Isabel.sepulvedae@udea.edu.co); [isabelsepulvedaescobar@gmail.com](mailto:isabelsepulvedaescobar@gmail.com)

**Introducción**

A usted señor(a) \_\_\_\_\_ se le ofrece  
la

Posibilidad de participar en la investigación “factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable en estudiantes con sobrepeso de la universidad de Antioquia seccional bajo Cauca”, a realizarse durante el periodo de agosto de 2023 hasta junio de 2024

La participación en esta investigación es voluntaria, lo que significa que no estás obligado(a) a participar y no sufrirás consecuencias negativas si decides no hacerlo.

Valoramos tu privacidad y trataremos tu información con confidencialidad, asegurando que solo los miembros autorizados del equipo de investigación tengan acceso a ella.

Tu participación no implicará retribución económica y se basará en tu interés y disposición para contribuir al avance del conocimiento. Estamos investigando los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable entre estudiantes con sobrepeso en la Universidad de Antioquia Seccional Bajo Cauca, con el objetivo de mejorar su salud y bienestar. El procedimiento de la investigación incluye entrevistas realizados de manera confidencial y voluntaria. Tu participación puede brindar beneficios al avanzar en el conocimiento sobre este tema y no implicará riesgos significativos.

Garantizamos la reserva de la información recolectada y cumpliremos con los principios éticos y legales del secreto profesional

Después de leer la información respecto a la investigación “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES CON SOBREPESO DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA SECCIONAL BAJO CAUCA: UN ESTUDIO EXPLORATORIO” y de haber resuelto mis dudas e inquietudes, manifiesto que yo,

\_\_\_\_\_, decido formar parte de la investigación como participante. Autorizo al investigador a usar la información recogida sobre la temática abordada en los encuentros.

Firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del investigador

\_\_\_\_\_, y doy fe de mi libre decisión de participar

de esta investigación y manifiesto que no ha habido ningún tipo de presión o coacción para participar en la investigación; además, dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales.

Firma del participante:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Testigo

Firma del investigador:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Firmado en \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.