Factores psicosociales que inciden en los hábitos alimentarios de los adolescentes obesos de 14 a 15 años del colegio Santa Teresita de Fernando de la Mora

Psychosocial factors that affect the eating habits of obese adolescents 14 to 15 years of age at Santa Teresita School in Fernando de la Mora

Lic. Mirna Elizabeth Ibarra Aguero

Resumen

La presente investigación sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes de 14 y 15 años, tiene como objetivo determinar los factores psicosociales que inciden a la obesidad en la adolescencia. Se aplicó un cuestionario sobre factores psicosociales que inducen a los adolescentes a la obesidad, a alumnos de entre 14 y 15 años del primero de la media del Colegio Santa Teresita, que está constituido de 15 mujeres y 16 varones. Los resultados más importantes fueron que: en el mayor de los casos, la familia no le da mucha importancia a la obesidad, es casi normal para ellos. Otro punto resaltante que los adolescentes se dejan influir por los grupos de amigos en la alimentación, para permanecer en el mismo. Y además que los medios de comunicación influyen en gran medida en lo que el adolecente elige para comer. Todo esto refuerza la idea de que la obesidad es señal de buena salud y que la imagen es una cuestión estética no un problema de salud y que es estado temporal porque puede uno bajar de peso cuando se proponga. Por todo esto, se consideró oportuno elaborar una estrategia de intervención psicológica dirigida al adolescente, su familia y las instituciones educativas de la zona como aporte de esta investigación.

***Palabras Clave**: 1) Obesidad, 2) Adolescentes, 3) Factores Psicosociales, 4) Enfermedad.*

Abstract

The present investigation on the alimentary habits of the adolescents of 14 and 15 years, has as objective to determine the psychosocial factors that affect to the obesity in the adolescence. A questionnaire was applied on psychosocial factors that induce adolescents to obesity, to students between 14 and 15 years of the first of the average of the Santa Teresita School, which is made up of 15 women and 16 men. The most important results were that: in the majority of cases, the family does not give much importance to obesity, it is almost normal for them. Another highlight that adolescents are influenced by groups of friends in food, to stay in it. And also that the media greatly influences what the adolescent chooses to eat. All this reinforces the idea that obesity is a sign of good health and that the image is an aesthetic question, not a health problem and that it is a temporary state because one can lose weight when it is proposed. For all this, it was considered appropriate to develop a psychological intervention strategy aimed at the adolescent, his family and the educational institutions of the area as a contribution of this research.

***Key Words**: 1) Obesity, 2) Adolescents, 3) Psychosocial factors, 4) Illness.*

ANTECEDENTES

La obesidad fue un símbolo de estatus en la cultura europea. En varias culturas humanas, la obesidad estuvo asociada con atractivo físico, fuerza y fertilidad. Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso u obesa como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad es una patología que tiene múltiples consecuencias en salud.

La obesidad es una enfermedad crónica originada por muchas causas que origina numerosas complicaciones y se caracteriza por el exceso de grasa en el cuerpo La misma es el resultado del consumo de una cantidad de calorías mayor de las que el cuerpo utiliza. Intervienen factores genéticos por lo que se cree que este factor contribuye en un 33 por ciento aproximadamente al cuerpo, pero esta influencia puede ser mayor o menor en una persona en particular

En relación a los factores psicológicos los trastornos emocionales, que durante un tiempo fueron considerados como una importante causa de la obesidad, se consideran actualmente como reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas. Los tipos de trastornos emocionales, más comunes son la imagen negativa del cuerpo, es un problema grave que crea un malestar en ciertas situaciones sociales.

La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo. La dificultad en la respiración puede inferir gravemente en el sueño, provocando la parada momentánea de la respiración (apnea del sueño), lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones.

Las personas obesas corren un riesgo mayor de enfermar o morir por cualquier enfermedad, lesión o accidente, este riesgo aumenta proporcionalmente a medida que aumenta la obesidad.

Por todo lo expuesto y considerando que la adolescencia es una etapa vulnerable a la influencia de los medios comunicación, así como los grupos de pares sin dejar de lado el modelo y las creencias familiares en relación a los alimentos finalmente tenemos los estados emocionales del propio adolescente por lo que se propuso investigar los factores psicosociales que inciden en los hábitos alimentarios de los adolescentes obesos de 14 a 15 años del Colegio Santa Teresita de Fernando de la Mora Zona Sur

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar los factores psicosociales que predisponen a los adolescentes de 14 a 15 años al sobrepeso u obesidad.

Objetivos Específicos

- Determinarla influencia de los medios de comunicación en la ingesta de alimentos “chatarras” en los adolescentes en estudio
- Señalar la influencia del grupo sobre la ingesta en la alimentación de los adolescentes investigados.
- Establecer la base de la alimentación de los adolescentes en sus hogares
- Identificar el conocimiento de los adolescentes acerca de la importancia de la alimentación equilibrada
- Identificar si los motivos por el cual los adolescentes conocen los motivos de comidas rápidas
- Apuntar las consecuencias emocionales, sociales y familiares de la obesidad.

HIPÓTESIS

Factores psicosociales inciden de los adolescentes en el consumo de cierto tipo de alimentos los cuales les predisponen al sobrepeso u obesidad.

VARIABLES

Variable independiente
Factores Psicosociales que inciden en los adolescentes obesos

Factores psicológicos
Personales: baja autoestima, comportamiento compulsivo, imagen de sí mismo, culpa, castigo.

Familiares: creencias sobre la obesidad, valor simbólico de los alimentos, hábitos alimentarios.

Factores sociales
Influencia de los pares: presión de grupo y necesidad de sentido de pertenencia

Influencia de los medios de comunicación: mensajes subliminales sobre el consumo de comida chatarra

Variable dependiente
Obesidad en los adolescentes de 14 y 15 años

METODOLOGIA

Tipo de investigación: es una investigación del tipo descriptivo porque busca caracterizar las variables tal cual se manifiestan en la realidad y se busca la tendencia de sus comportamientos. También es cuantitativa porque se recolectaron datos cuantificables, mediante una encuesta a alumnos de entre 14 y 15 años de edad del Colegio Santa Teresita de Fernando de la Mora, quienes fueron la muestra para los resultados estadísticos. El diseño de esta investigación corresponde al diseño no experimental y transversal.

Área de estudio: La investigación se realizó en la ciudad de Fernando de la Mora zona sur entre las calles de en el. Colegio Privado y Escuela Básica N° 3973 subvencionada Santa Teresita.

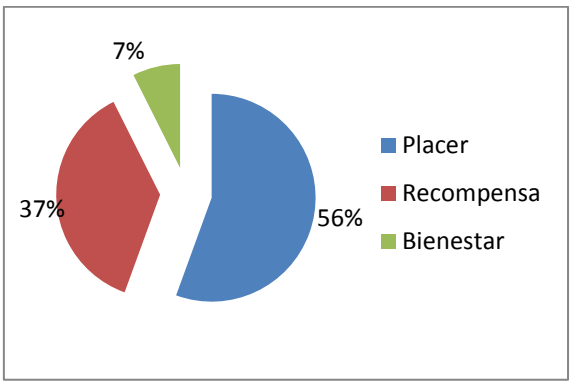
Universo o Población: El universo está constituido por 31 estudiantes del 1ero de la media del Colegio Privado y Escuela Básica N° 3973 subvencionada Santa Teresita, el mismo estuvo compuesto por 15 mujeres y 16 varones.

Muestra: La muestra seleccionada estuvo integrada por 31 estudiantes del 1ero de la media.

Técnicas: por un lado fue la encuesta, que es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre el problema investigado. La otra técnica utilizada es la entrevista de profundidad que es una técnica a través del cual se obtuvo información sobre el tema, para complementar la encuesta.

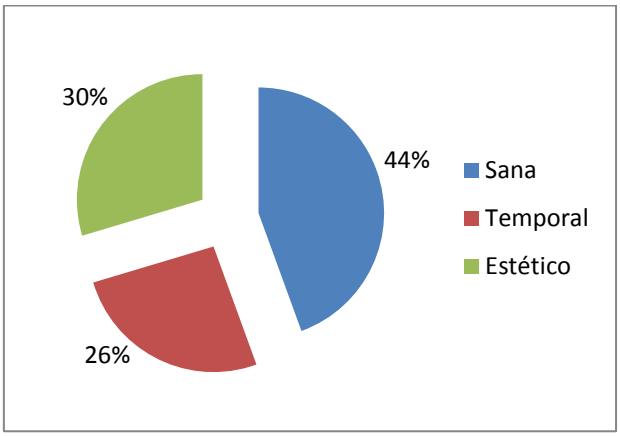
PRINCIPALES HALLAZGOS

¿Cuál es el valor simbólico de los alimentos en su familia?



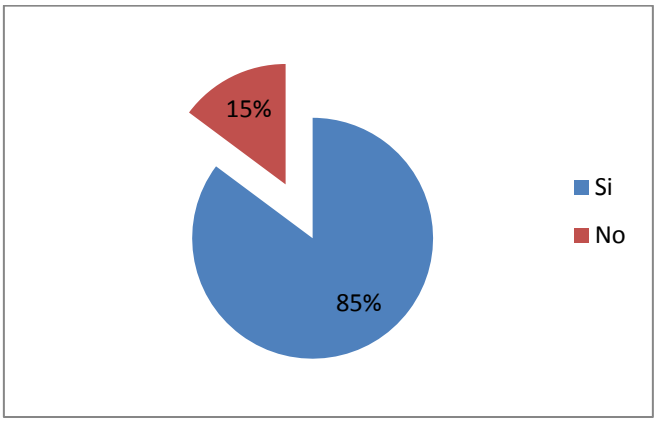
En el grafico observamos que el 56% delos adolescentes, respondió que el valor simbólico de los alimentos en su familia es el placer, 37% es la recompensa y el 7% es el bienestar.

¿Cuál es la creencia de su familia acerca de la obesidad?



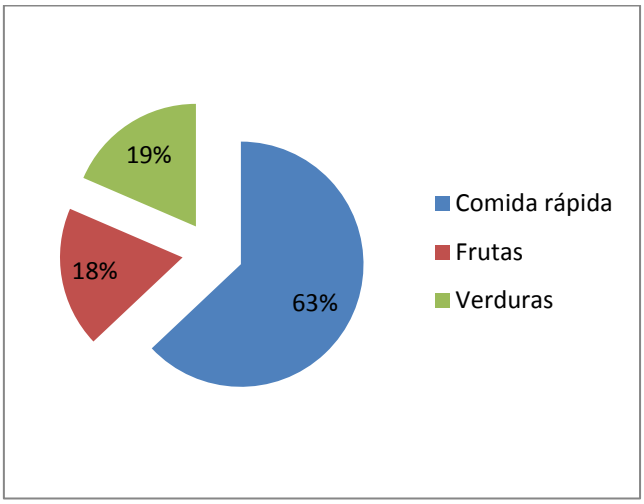
En el presente grafico observamos que el 44% de los adolescentes, respondió que la creencia acerca de la obesidad en sus familias es que están sanos y el 30% de sus familias creen que es una situación temporal y el 30%, considera solo un problema estético.

¿Tus pares influencian el tipo de alimento que consumen los adolescentes?



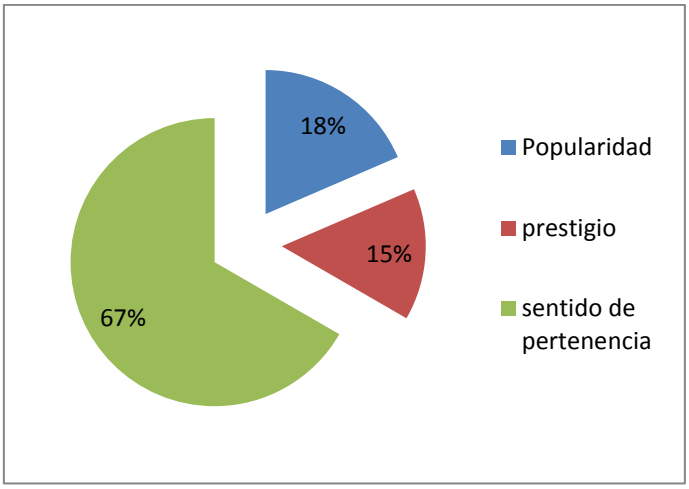
En el presente grafico observamos que el 85% de los adolescentes, se deja influenciar por sus pares y el 15% no lo hace. Se puede concluir que la gran mayoría de los jóvenes se deja influenciar por su entorno (amigos, familia, publicidad, redes sociales).

¿Qué tipo de alimento es lo que más consume tu grupo?



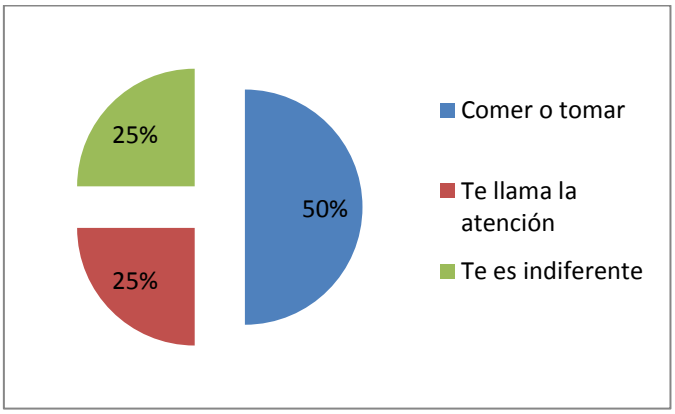
En el presente grafico observamos que el 63% del grupo al cual pertenece el adolescente consume comida rápida y el 18%, también come fruta y por último el 19% consume verdura. Esto se puede dar por la alta publicidad que se le da hoy en día a la comida rápida no saludable.

¿Frecuentar con el grupo los locales de comidas rápidas, te confiere popularidad?



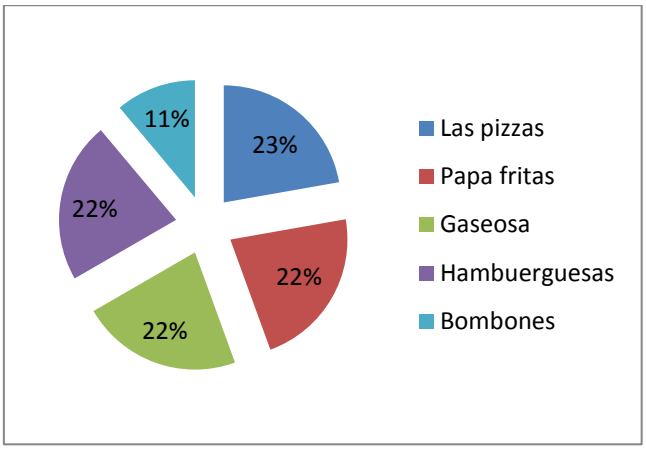
En el presente grafico observamos que el 67% de los adolescentes, respondió que frecuenta locales de comida rápida porque le confiere sentido de pertenencia al grupo y mientras que el 15%, dijo que solo es por lograr prestigio y por último el 18%, respondió que es solo por popularidad. Podemos concluir que los

¿Cuándo escuchas un mensaje sobre la alimentación te dan ganas de?



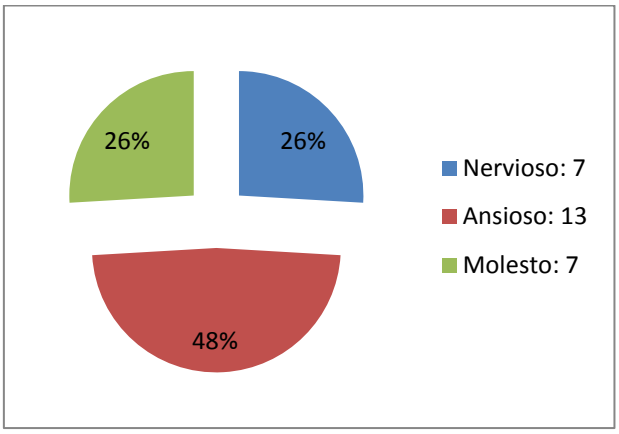
En el presente grafico observamos que el 50% de los adolescentes escucha mensajes de alimentos que le dan ganas de comer o tomar y el 25% le llama la atención, seguido del resto que le es indiferente. Se puede concluir que la gran mayoría de los jóvenes de dejan influenciar por publicidad y redes sociales.

¿Qué tipo de alimentos?



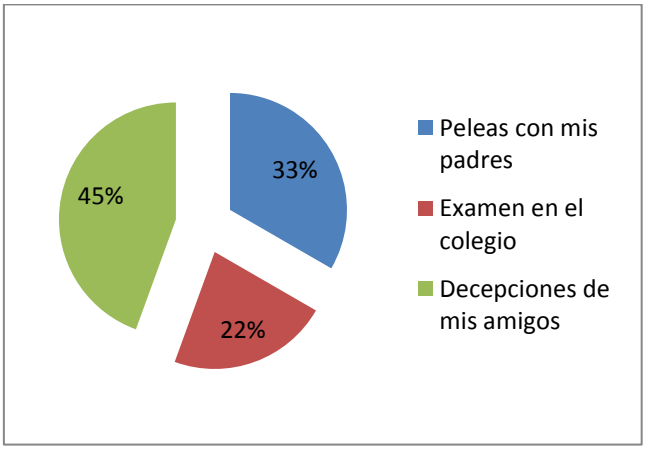
En el presente grafico observamos que el 23% de los adolescentes consume pizza, luego están las gaseosas, hamburguesas, papa fritas que constituyen el 22% y por último el 11%de los adolescentes que consume bombones.

¿En qué situación siente el deseo incontrolable de comer?



En el presente grafico observamos que el 48% de los adolescentes siente el deseo incontrolable de comer cuando están ansiosos, mientras que el 26%, manifiesta que consume cuando está molesto o nervioso.

¿Qué situación te genera ansiedad que quieres aplacar con la comida?



En el presente grafico observamos que el 45% de los adolescentes quiere aplacar su ansiedad con la comida cuando se siente decepcionado por sus amigos, mientras que el 33% cuando pelea con sus padres y por último el 22% respondió antes de la hora de un examen.

CONCLUSION

- la mayoría de los adolescentes es influenciada por los medios de comunicación y un bajo porcentaje permanecen indiferentes a estos mensajes subliminares. Lo cual demuestra que los medios de comunicación, ejercen una gran influencia en los adolescentes hacia el consumo de cierto tipo de alimentos que en general, no son saludables (chatarras).
- también ejercen mucha influencia en ellos sus pares, en la adopción de esta conducta (consumir alimentos chatarras).

- la creencia familiar favorece la adquisición de hábitos alimentarios que puede conducirlos al sobrepeso u obesidad, pues para la familia los alimentos constituyen un símbolo de placer, por otro lado en la familia los alimentos son utilizados como un sistema de recompensa o premio a un comportamiento deseado.

Todo esto refuerza la idea de que la obesidad es señal de buena salud y que la imagen es una cuestión estética no un problema de salud y que es estado temporal porque puede uno bajar de peso cuando se proponga. Además cabe señalar que la percepción de la población estudiada es que la mayoría son de sus familiares no son obesos si no que tienen un peso normal o robusta.

En cuanto a la cantidad de alimentos que consumen consideran la mayoría que es normal seguido de un grupo menor que consideran que es mucha de lo que denota que esto adolescente está acostumbrado a consumir mucha cantidad de alimentos.

Se observó igualmente que los estados emocionales (ansiedad, nerviosismo, ansiosos y molestos) de los adolescentes (le incitan a consumir los alimentos chatarras).

En cuanto a la concurrencia de los adolescentes a los locales de comidas rápidas se percibe que los mismos, los hacen por sentido de pertenencia, lograr prestigio y popularidad.

Se pudo notar que la mayoría de los jóvenes se encuentran descontentos con su cuerpo hecho que inciden en su autoestima y por ende en su bienestar emocional.

Se ha comprobado la hipótesis y se ha podido alcanzar el objetivo general pues se ha determinado los factores psicosociales que inducen a los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Santa Teresita al sobrepeso u obesidad, son los factores personales, familiares, influencia de los pares y de los medios de comunicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anzaldo, C, y Barrón et al. (2010). La transición urbana de México 1990-2005. En CONAPO, Situación Demográfica de México 2009 (págs. 53-65). México D.F.: Consejo Nacional de Población.

Foz, Salam. (2006). Historia de la Obesidad. Obesidad: Un reto sanitario de nuestra Barreno, P. (2007). Gordos y Flacos. Real Académica de Ciencias Exactas Físicas y Naturales.

Folari, G. (1992). La concepción consumista de la cultura. En Antropología, consumo y producción de la cultura: enfoques contrapuestos en las Ciencias Sociales (págs... 221-239). Montevideo: Facultad de Humanidades y Ciencias.

García Barreto, P. (2007). Gordos y Flacos. Real Academia de Ciencias Exactas Físicas y Naturales.

Gutiérrez Pulido, H., Mariscal González, M., Ayala Dávila, M., Almanzor García, P.P., y Cossío Franco, E.G.(2008). Distribución territorial de la población y estructura de edad. En CEOPO, Panorama Demográfico de Jalisco. Guadalajara: Dirección de Publicaciones del Gobierno de Jalisco.

INEGI. (2010). Institución Nacional de Estadística y Geografía. Resultados preliminares del censo 2010. Recuperado el 3 de diciembre de 2010, http://www.inegi.gob.mx.

OMS. (2004). Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la 57ª Asamblea Mundial de la Salud. Resolución WHO_57.17. Aprobación por los miembros de la Resolución WHO_55.23. Recuperado en 2010, de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf.

Oseguera Parra, D. (1996). El Fast-Food y el apresuramiento alimentario en México. Estudios sobre las culturas contemporáneas. México D.D. II, 28.