

# Percepción de la Obesidad

¿Nuestros sentidos nos engañan?



¿Por qué hablar de la obesidad?

# A medida que aumenta el peso aumentan los riesgos de:

- Diabetes tipo 2
- Cáncer de mama y de colon
- Presión arterial alta
- Colesterol total o triglicéridos altos
- Problemas respiratorios
- Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad)
- ...

¿Qué es la obesidad?  
y su magnitud

# Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\textit{peso}(\textit{kg})}{\textit{altura}^2(\textit{m})}$$

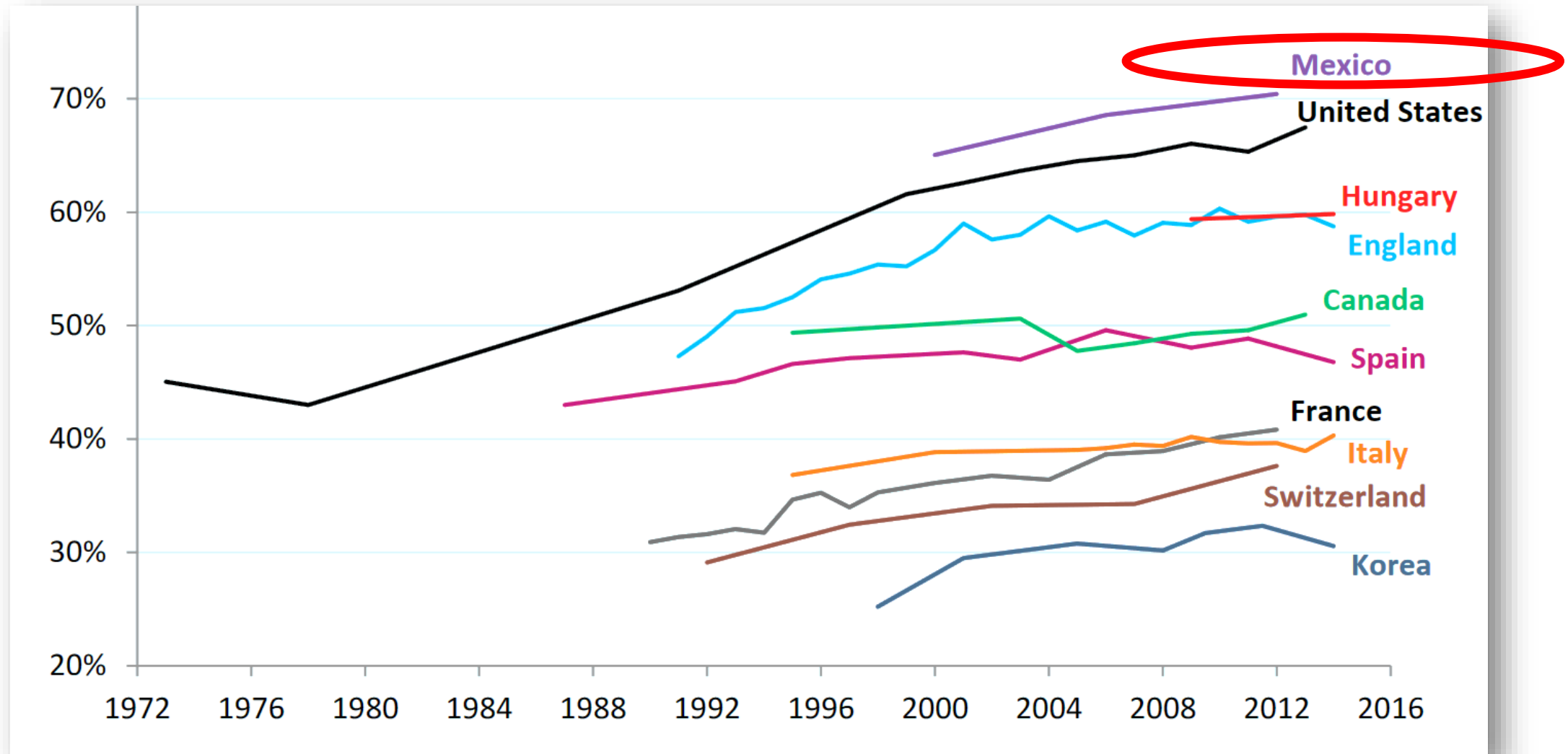
18.5-24.9 normopeso

25–29.9 sobrepeso

≥30 obesidad

Mientras más alto el IMC, más riesgo de contraer enfermedades

# Obesidad & sobrepeso en adultos

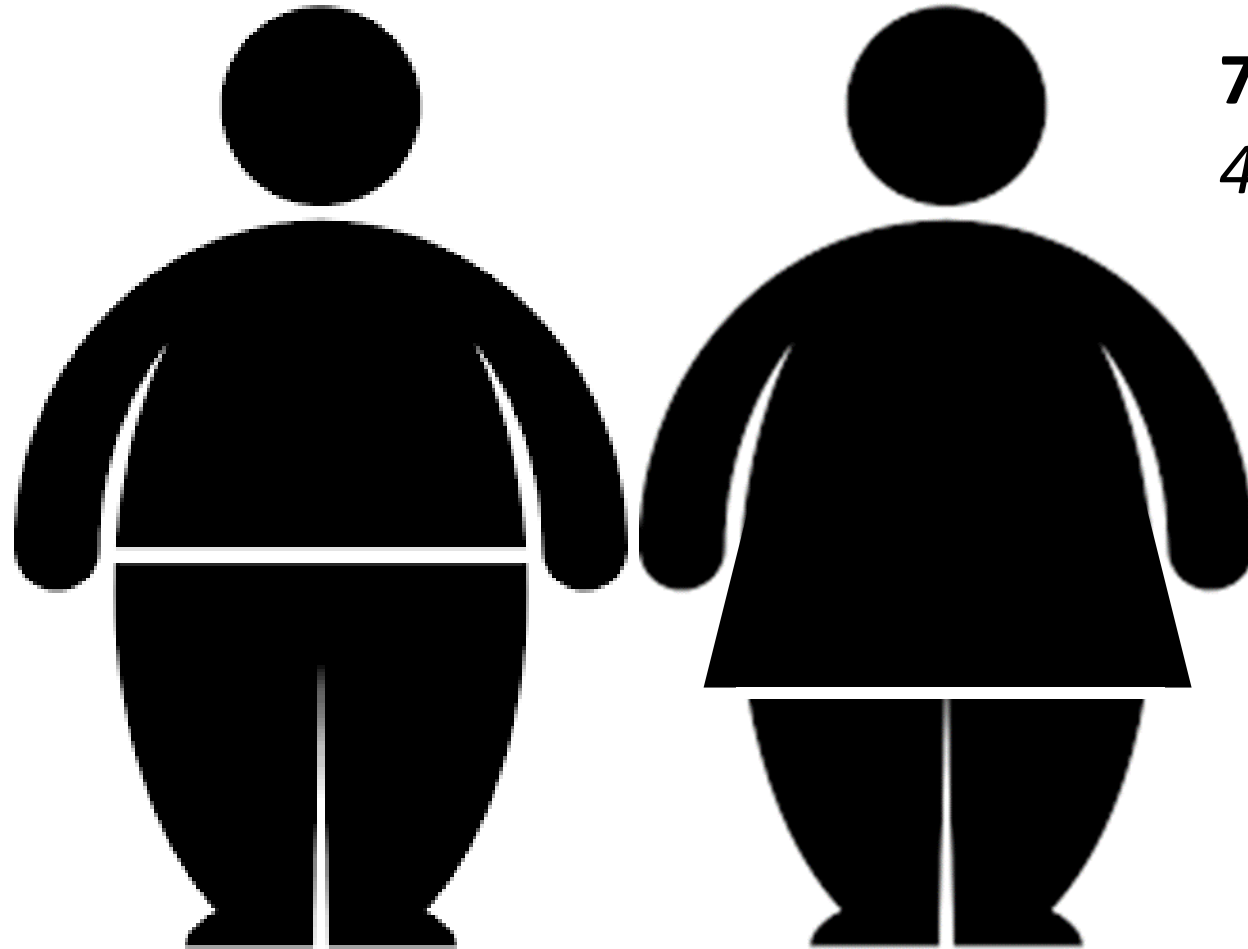


7 de cada 10 adultos Mexicanos tienen sobrepeso



# Mujeres más afectadas

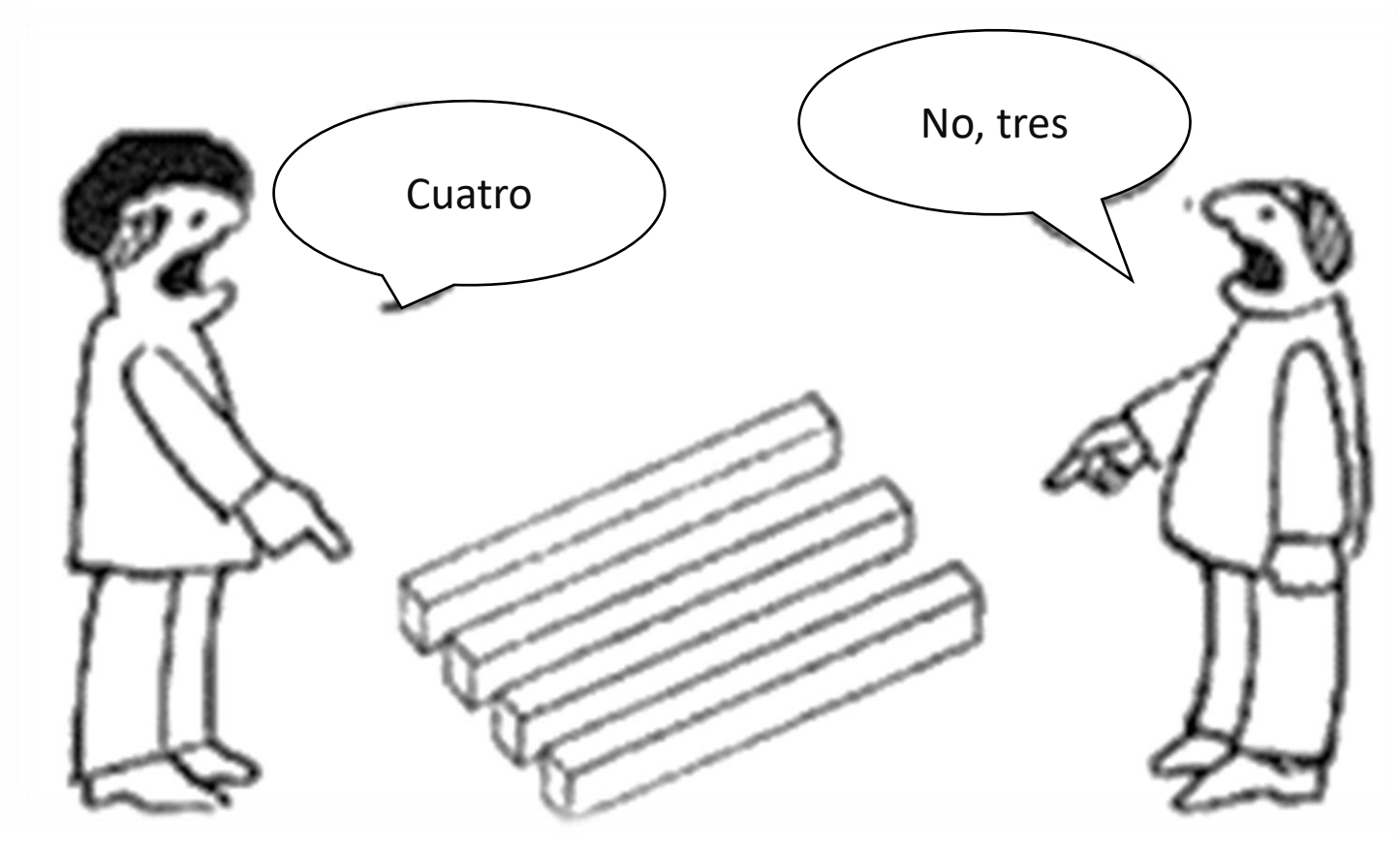
**72% IMC $\geq$ 25**  
*32% obesidad*



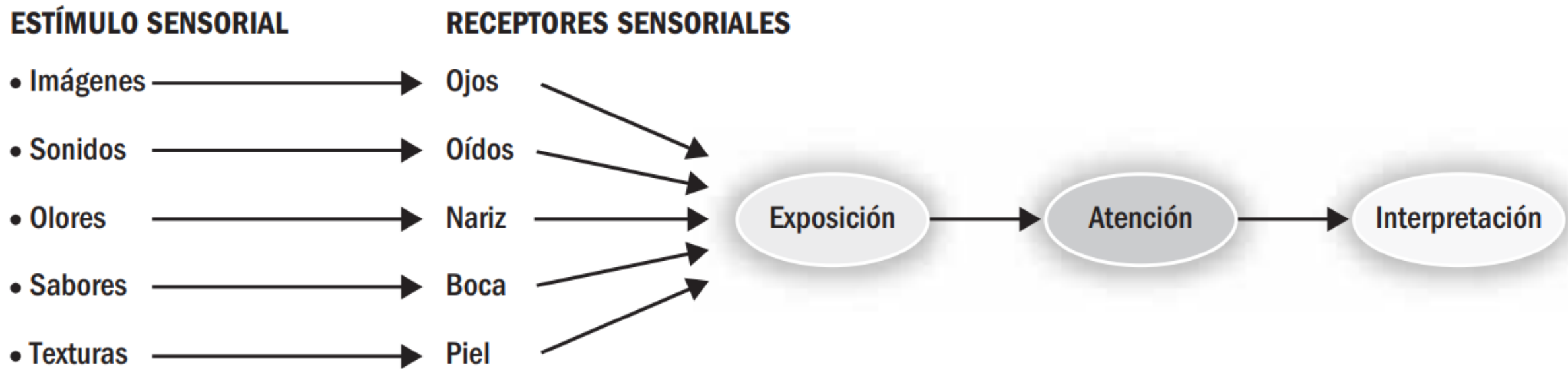
**76% IMC $\geq$ 25**  
*40% obesidad*



# Obesidad ¿Problema de percepción?



# Proceso perceptual



# Cómo nos percibimos a nosotros vs a los demás

- Tendemos a **evaluarnos a nosotros mismos de manera más positiva**
  - en parte debido al **conocimiento de nuestras intenciones**
- Solemos dedicar **menos atención visual a nosotros mismos**
- Centramos la **atención en diferentes elementos**

# Obesidad - problema multifactorial

- Conducta
  - consumo de alimentos de alto contenido calórico
  - sedentarismo
- Educación
- Creencias, Normas y Actitudes hacia alimentación & ejercicio
- Percepción
- ...

**No percibir kilos extra -> falta de acción**

# Inconscientes del rango de peso:

49% de sobrepeso

89% de obesidad

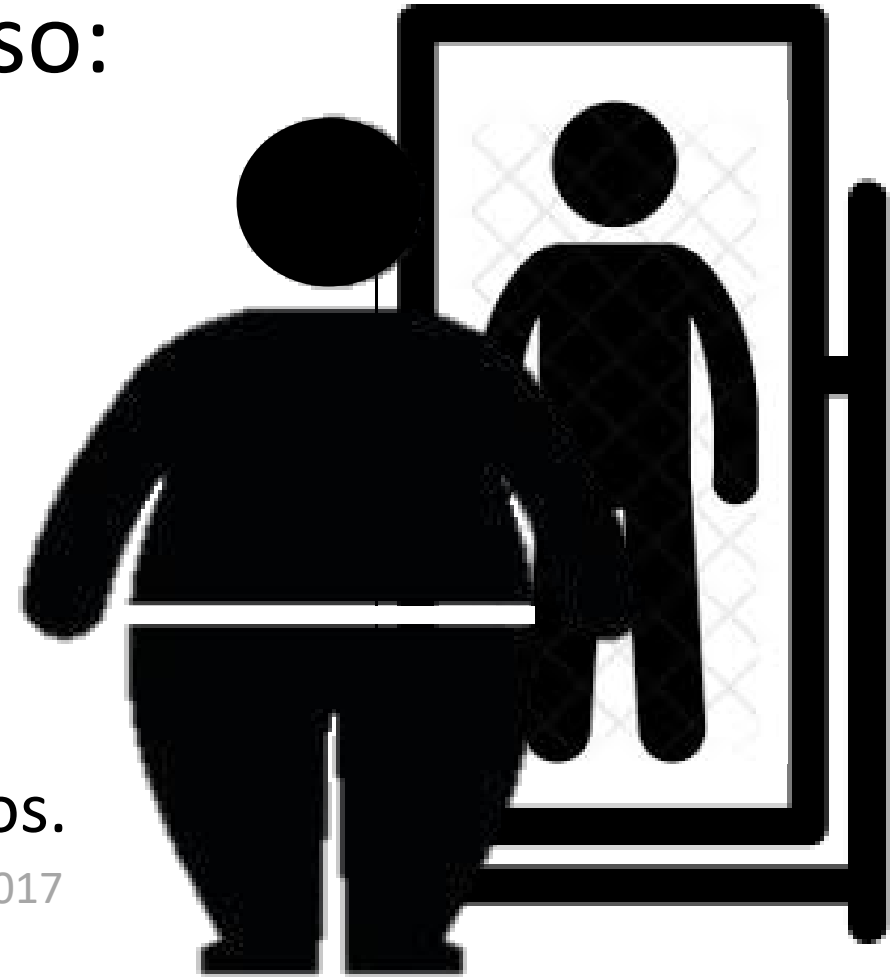
Alianza por la Salud Alimentaria, 2013

9% de obesos diagnosticados

6% de no-diagnosticados

se identificaron correctamente como obesos.

Easton, Stephens & Sicilia, 2017



¿Sabemos cuánto pesamos?  
¿Sabemos si tenemos obesidad?

# Preguntas

1. ¿Cuánto pesas? \_\_\_\_\_kg

2. ¿Cuánto mides? \_\_\_\_\_m

3. Consideras que tienes:

bajo peso

peso normal

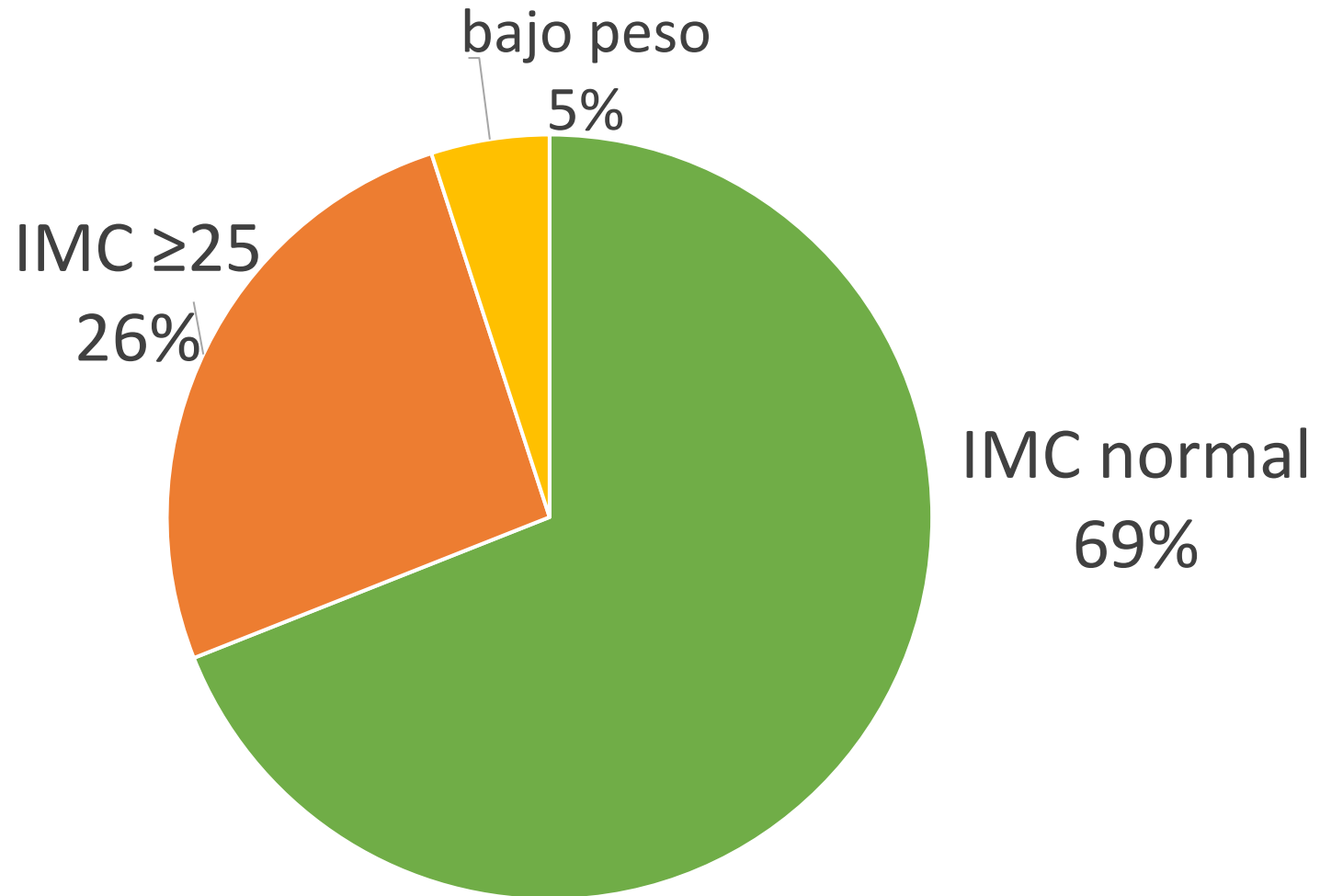
sobrepeso

obesidad

**IMC reportado**

# Participantes

280 estudiantes mujeres





# Resultados

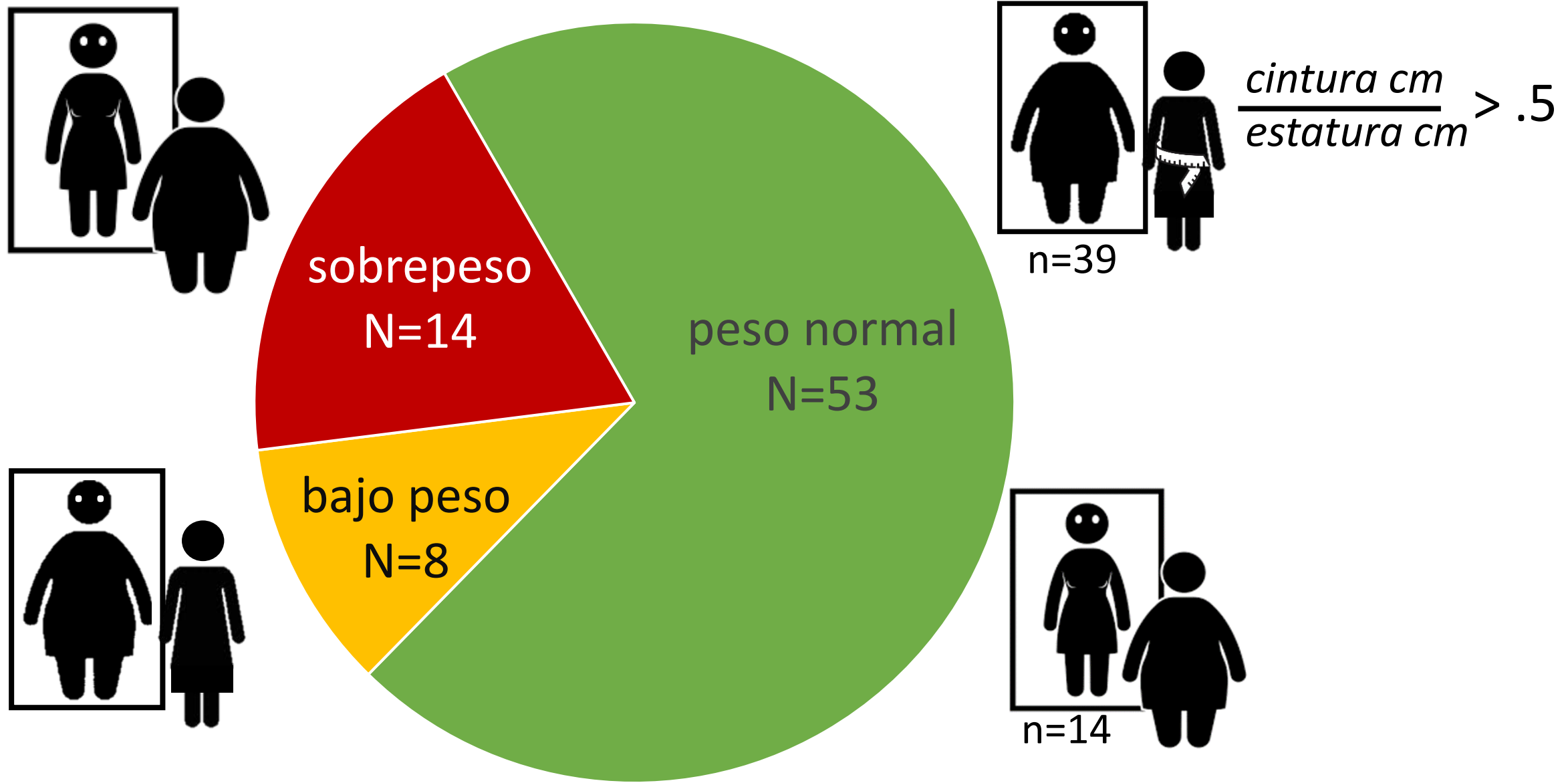
**90%** sabía exactamente cuanto pesa y mide, pero...

al preguntar si tienen obesidad, sobrepeso o peso normal...

**27%** indicaron una categoría de peso diferente a la correspondiente a su IMC

81% conocían el rango del IMC para normopeso

# ¿Sub o sobre estimación del rango de peso?

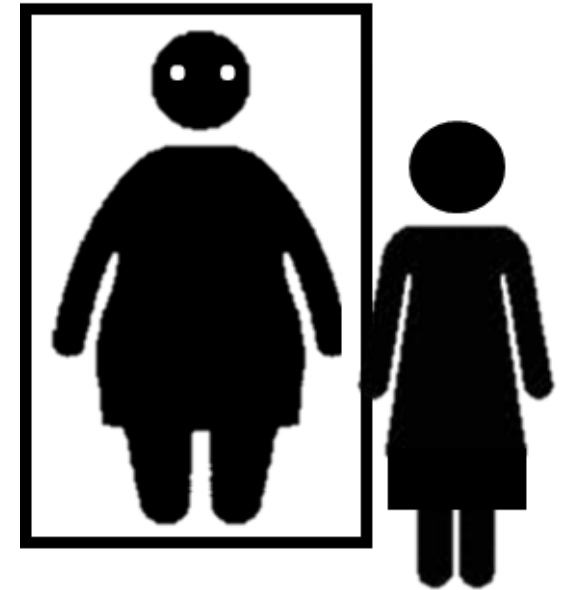


- **Ideales delgados** de la belleza en medios-> como las mujeres quieren verse

Pérez-Lugoa, Gabino-Camposa, & Baile, 2016

- **Tiempos de exposición** a los ideales

Mills, Shannon, & Hogue, 2017



**Consecuencia:** dietas poco saludables y consecuencias psicológicas

## Madres y pares tienen figura “redonda”

Edad 40-69: 85%

Edad 20-29: 60%

}  $IMC \geq 25$  ENSANUT, 2020



**Ropa no indica la talla**

**Consecuencias:** -> falta de acción para bajar de peso y deterioro en la salud

# ¿Percibimos cómo los kilos extra dificultan nuestra vida?

Impacto del peso sobre la calidad de vida

Participantes: 211 mujeres, 98 hombres; 44% normo peso, 38% sobrepeso, 18% obesidad

# Impacto del peso sobre diferentes áreas de vida

Qué tanto mi peso afecta

1. Funcionamiento físico

***Debido a mi peso ...***

*...tengo problemas para recoger objetos*

2. Autoestima

*...estoy acomplexado/a*

3. Vida sexual

*...no disfruto la actividad sexual*

4. Preocupación en público

*...me preocupa no caber en los asientos en lugares públicos*

5. Trabajo

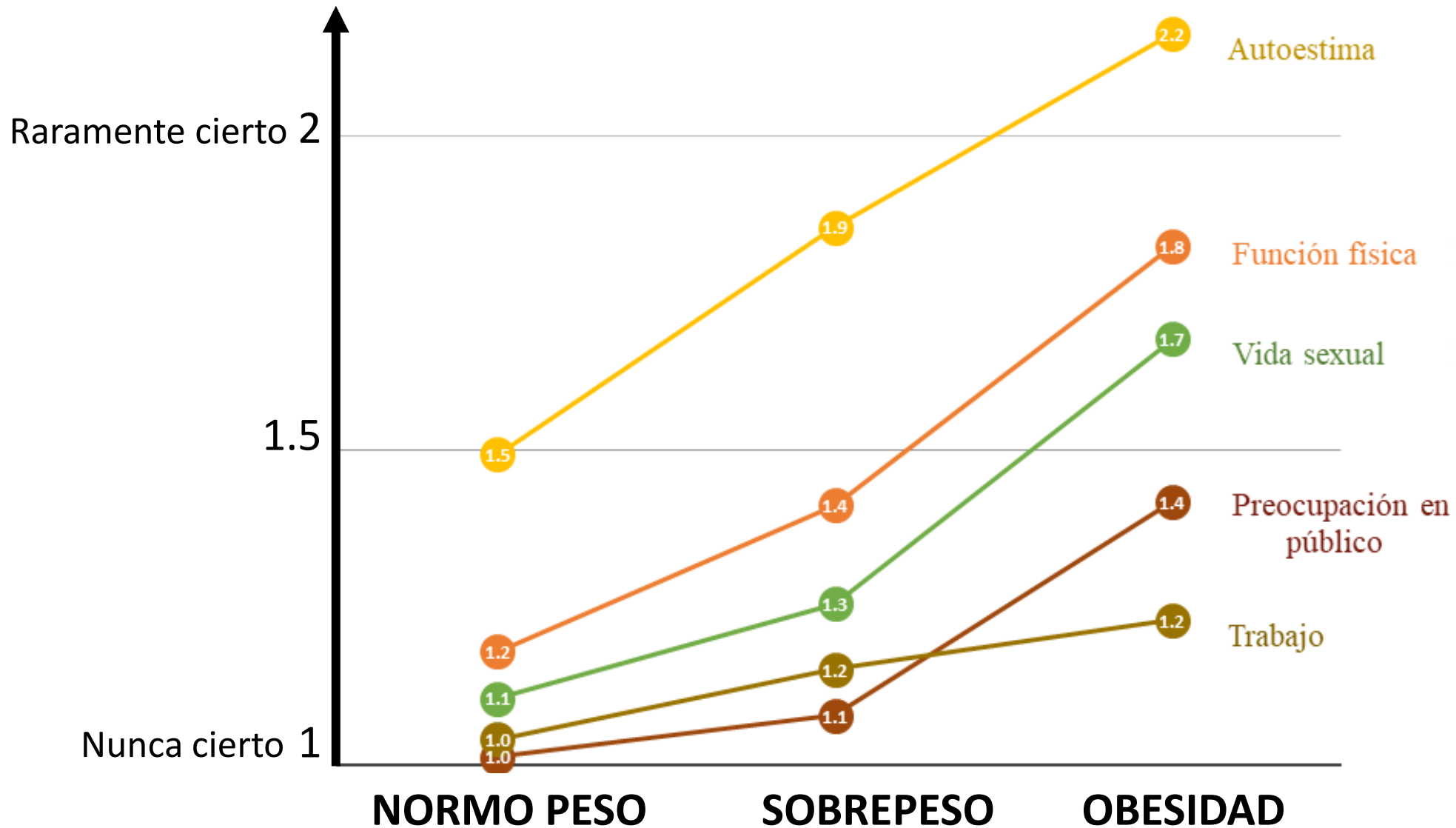
*...tengo miedo de ir a entrevistas de trabajo*

**Opciones de respuestas:**

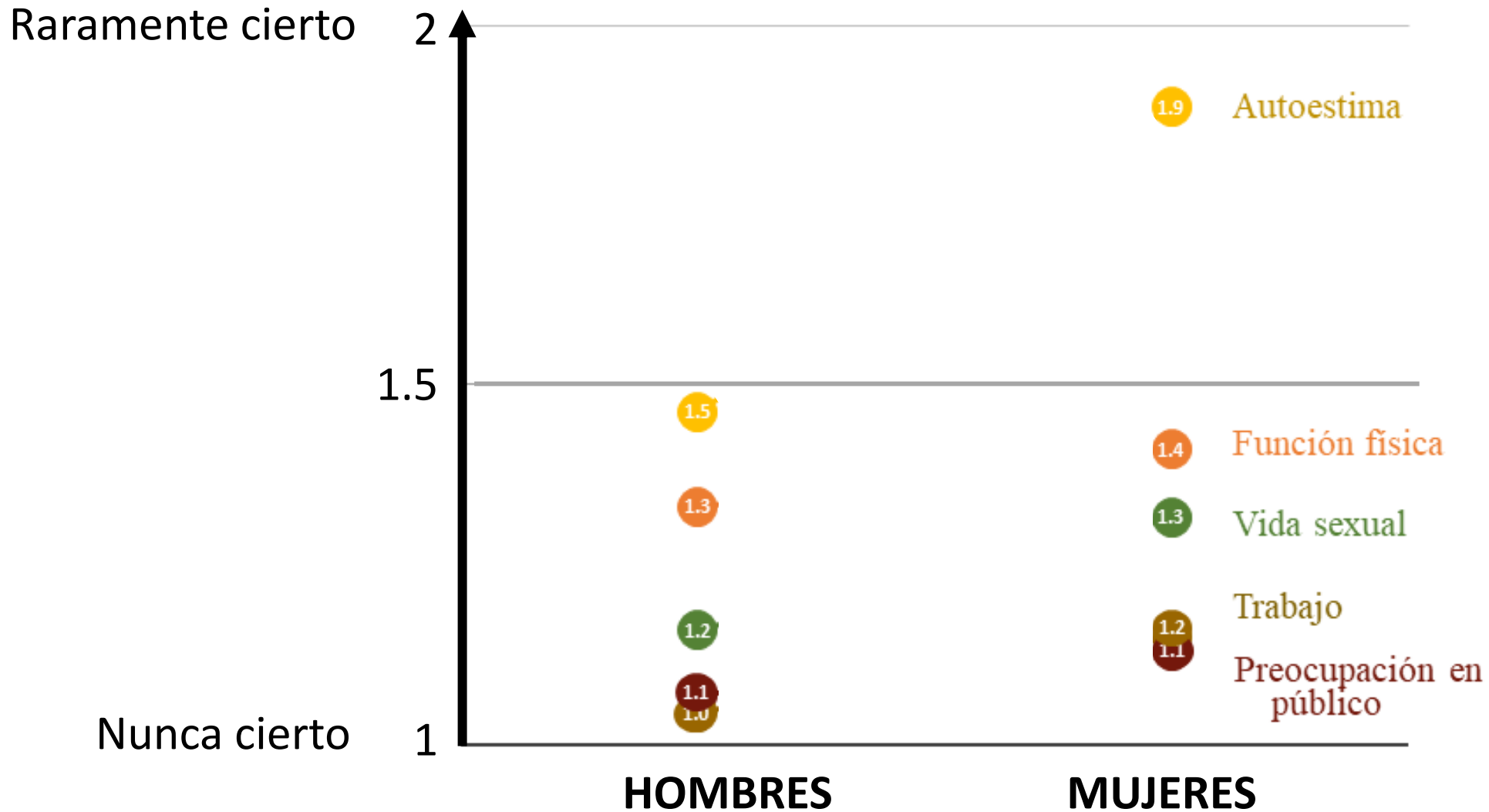
**5.Siempre cierto** 4.Generalmente cierto 3.A veces cierto 2.Raramente cierto **1.Nunca cierto**



# Impacto del peso sobre la calidad de vida aumenta con el IMC



# Mayor impacto del peso sobre la calidad de vida de mujeres



IMC	M
Mujeres	25.9 +/- 4.2
Hombres	26.4 +/- 4.1
Diferencia no sig.	



# Autoestima y AFA

## Antifat Attitudes

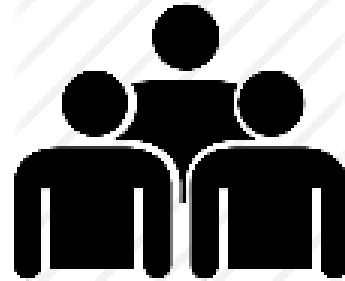
Participantes: 134 mujeres, 52% normo peso

# Autoestima

1. de desempeño



2. social



3. de apariencia



4. ....

# Autoestima de apariencia, ejemplos de ítems:



- Me siento satisfecha con la forma en que mi cuerpo se ve ahora
- Estoy satisfecha con mi apariencia en este momento
- Estoy satisfecha con mi peso

## Opciones de respuesta

1.para nada 2.un poco **3.ni poco ni mucho** 4.mucho 5.muchísimo



# Autoestima de apariencia

		N	M	SD
IMC 18.5-24.9		70	3.5	0.7
IMC ≥ 25		64	3.0	0.8

## Opciones de respuesta

1.para nada 2.un poco 3.ni poco ni mucho 4.mucho 5.muchísimo



# AFA Antifat Attitudes

- evaluación negativa de las personas con peso excesivo
- intolerancia a obesidad

Una persona con obesidad se ve afectada por:

- problemas de salud
- actitudes negativas -> discriminación

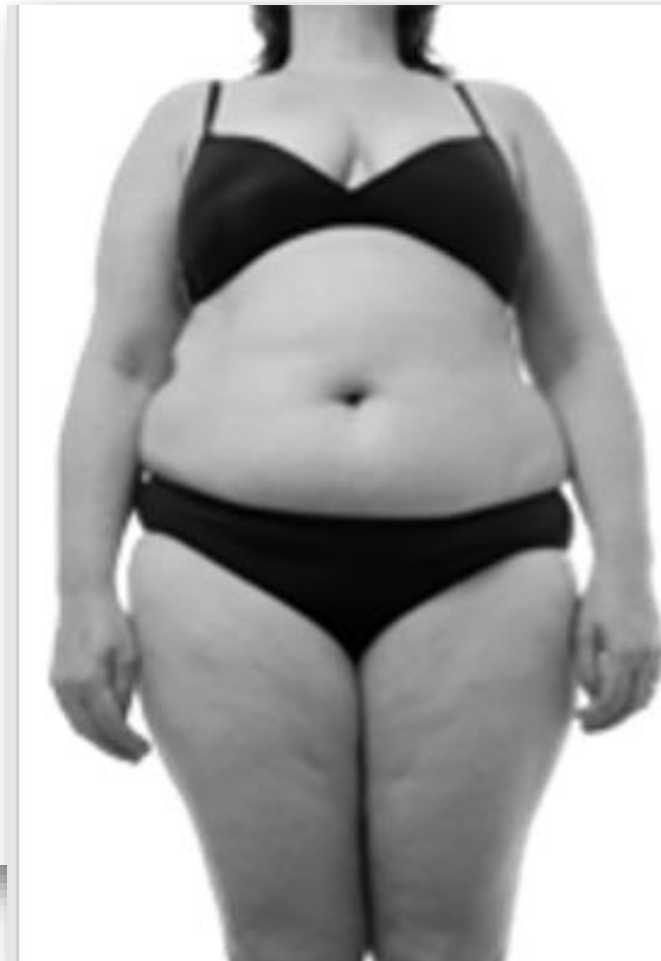
Estudio para comprender  
las asociaciones con una "figura redonda"  
en relación con:

- IMC
- Autoestima de apariencia

# Para medir Actitudes anti-obesidad (AFA)



Bonita : : : : : Fea



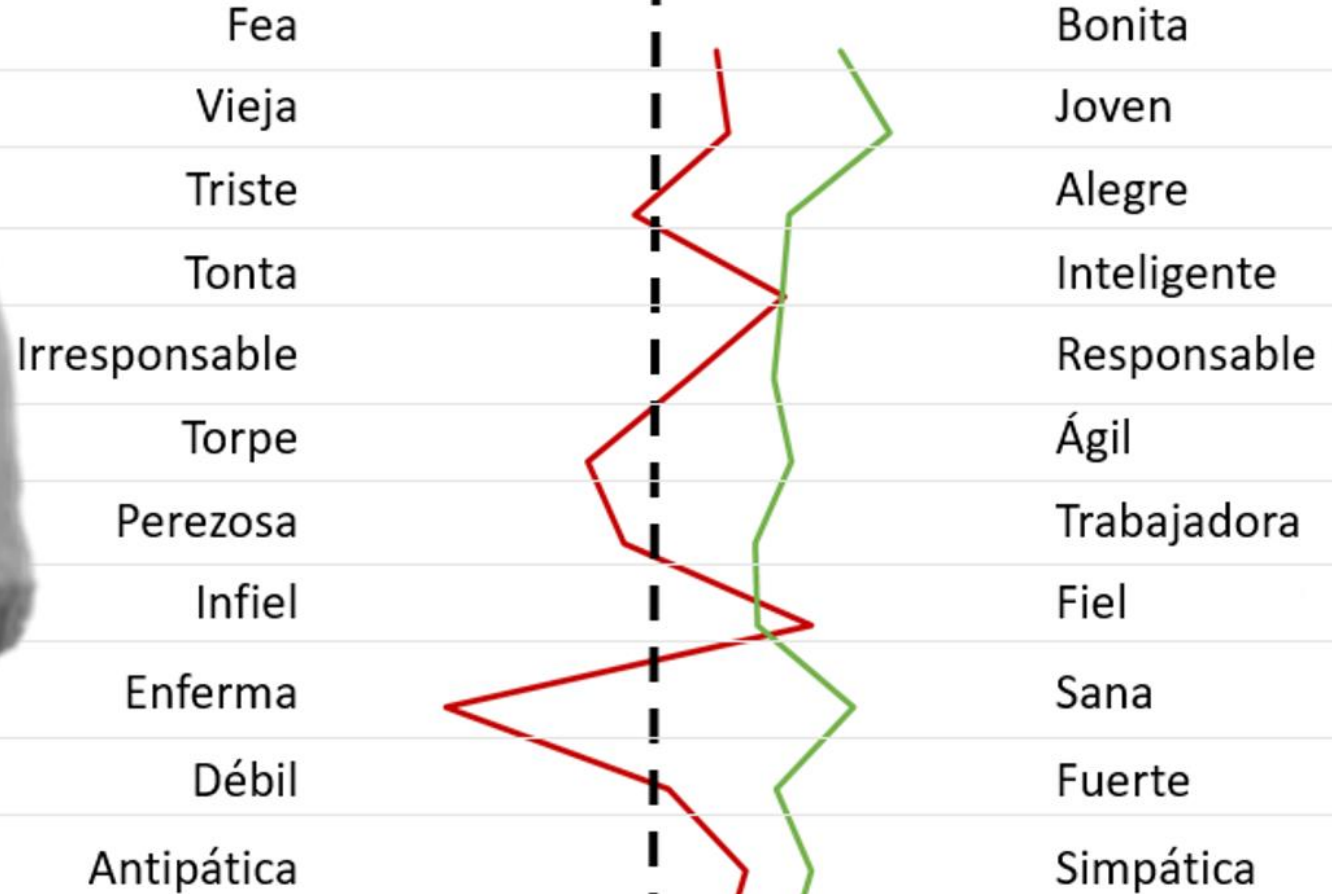
Bonita	: 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 :	Fea
Vieja	: : : : : : : : :	Joven
Alegre	: : : : : : : : :	Triste
Inteligente	: : : : : : : : :	Tonta
Irresponsable	: : : : : : : : :	Responsable
Dócil	: : : : : : : : :	Rebelde
Torpe	: : : : : : : : :	Ágil
Trabajadora	: : : : : : : : :	Perezosa
Infiel	: : : : : : : : :	Fiel
Sana	: : : : : : : : :	Enferma
Egoísta	: : : : : : : : :	Abnegada
Fuerte	: : : : : : : : :	Débil
Antipática	: : : : : : : : :	Simpática

# Actitudes anti-obesidad

negativo 1 2 3 4 5 6 7 positivo

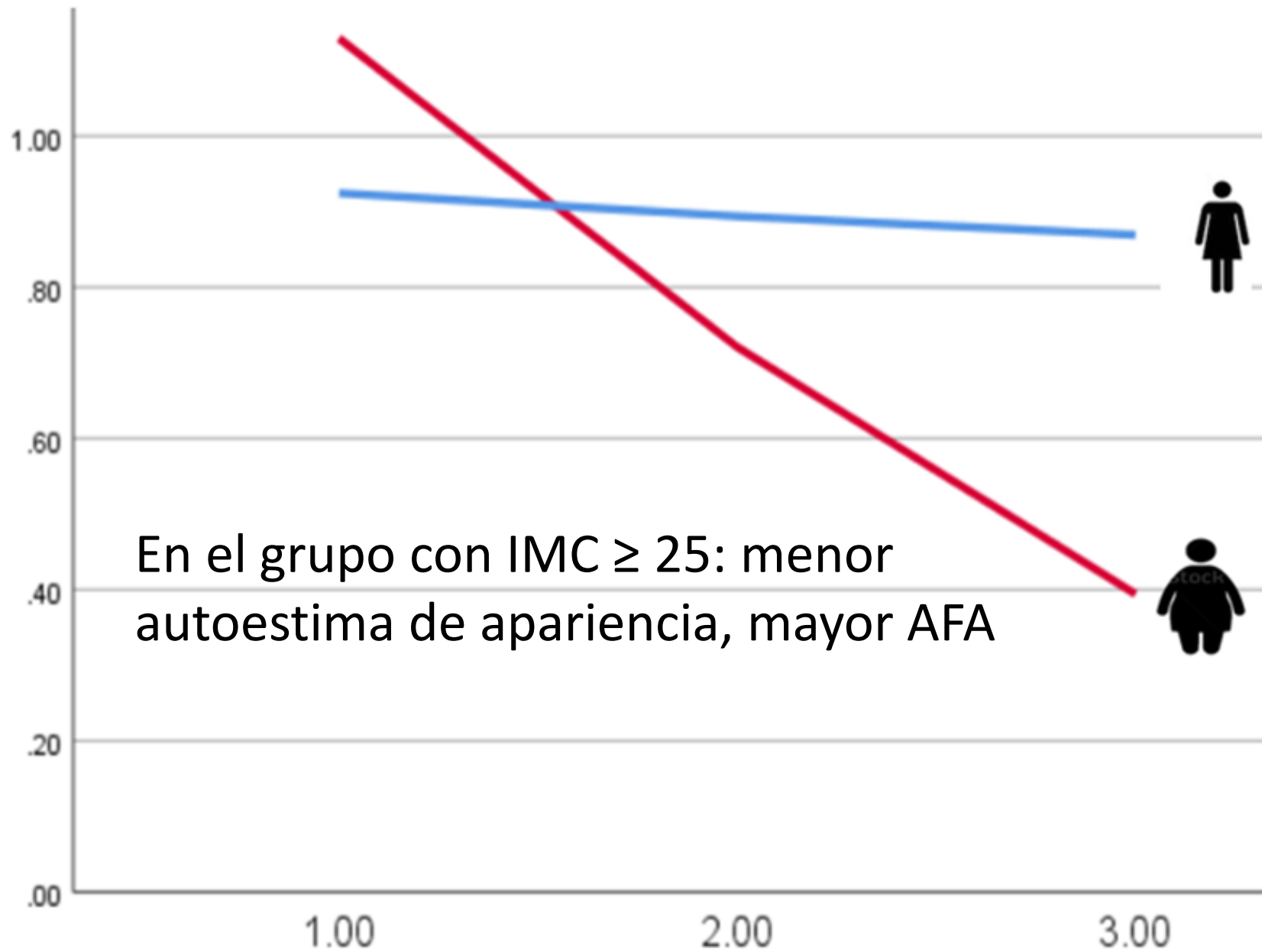
M=4.20, SD=.9

M=5.08, SD=.8





Actitudes anti-obesidad



En el grupo con IMC  $\geq$  25: menor autoestima de apariencia, mayor AFA

Autoestima de apariencia

¿Cómo la báscula y el espejo influyen en Autoestima y AFA?

AFA Antifat Attitudes



# ¿Por qué usamos el espejo? Autoconsciencia

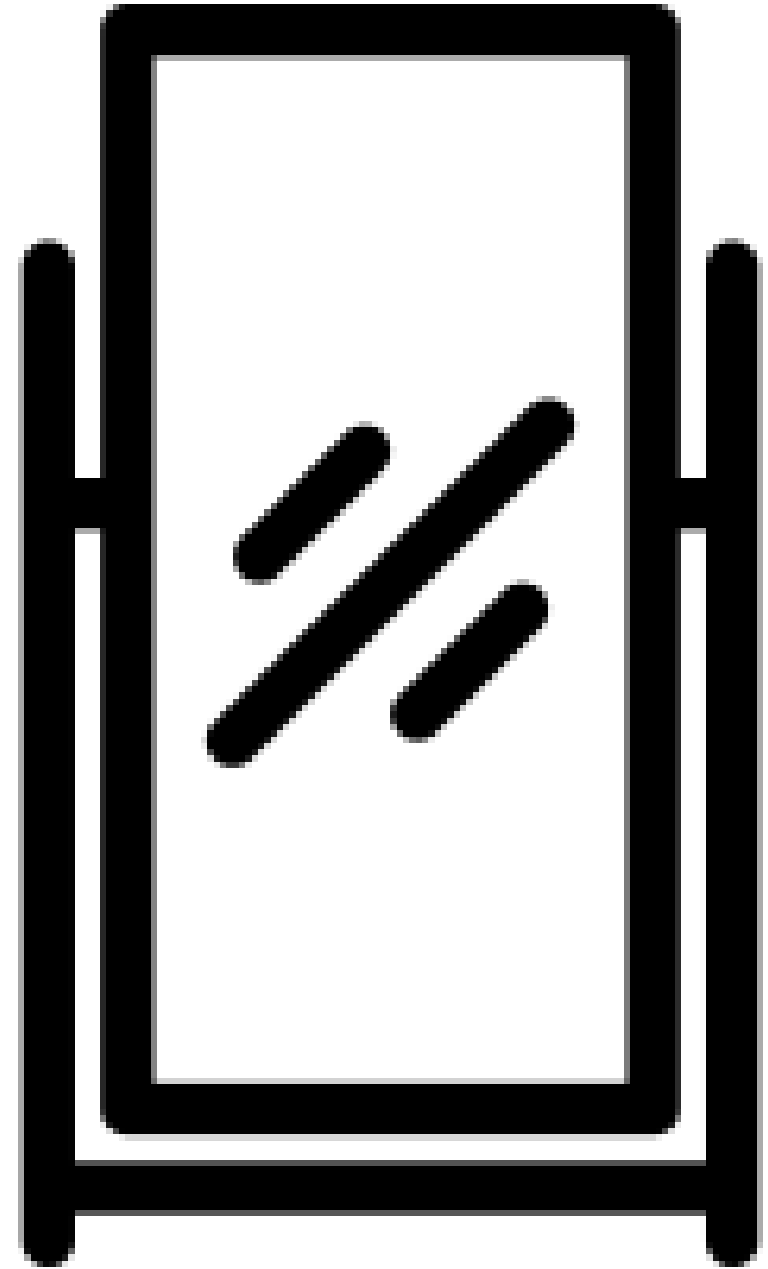
## objetiva

cuando la **atención** se dirige hacia adentro y la consciencia del individuo se enfoca **en sí mismo**

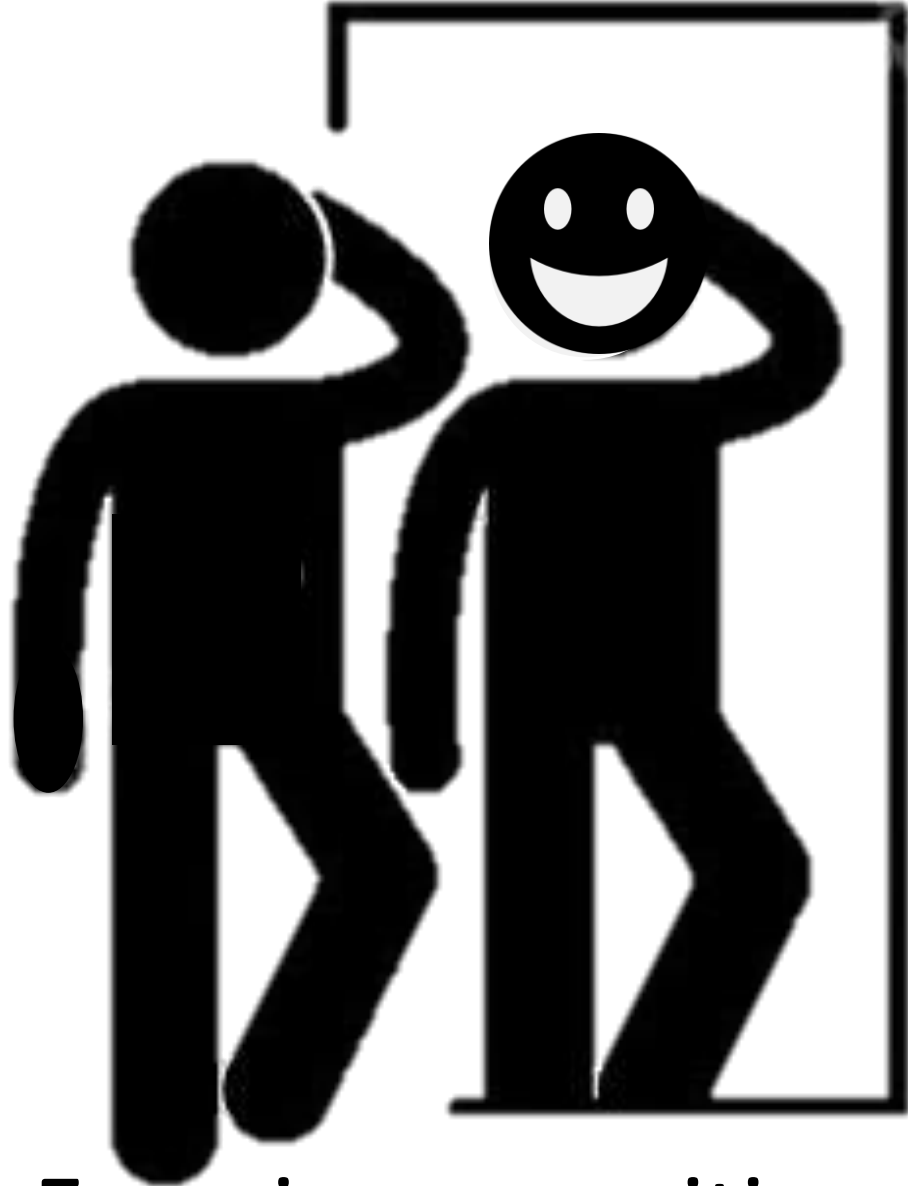
## subjetiva

cuando la atención se aleja del yo y **la persona** "se experimenta a sí misma como **la fuente de percepción**"

Estado de autoconsciencia

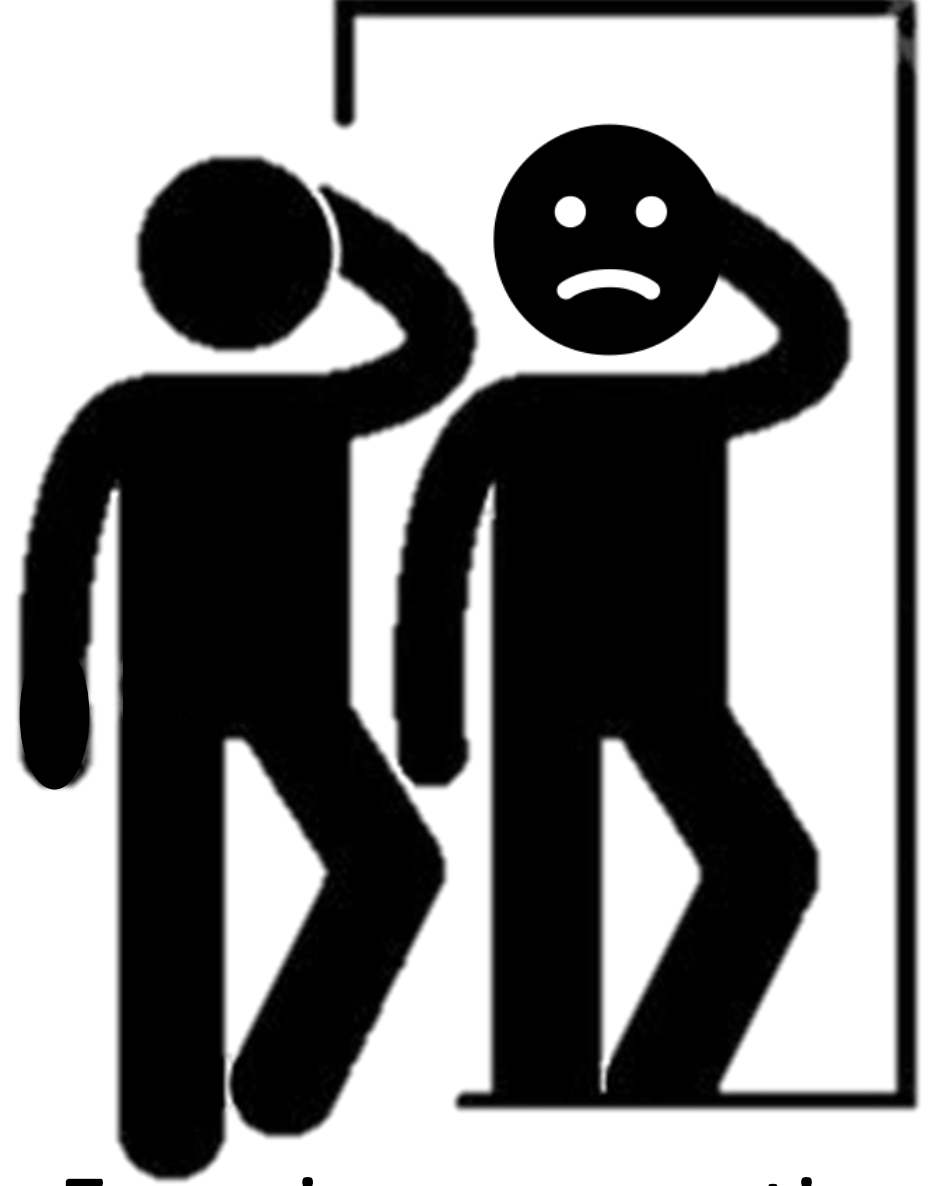


# Auto-evaluación vs. los estándares



Emociones positivas

o



Emociones negativas

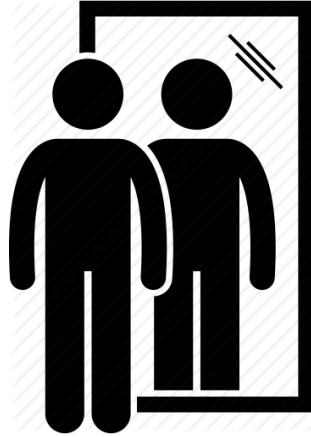
# Experimento



control



báscula



espejo

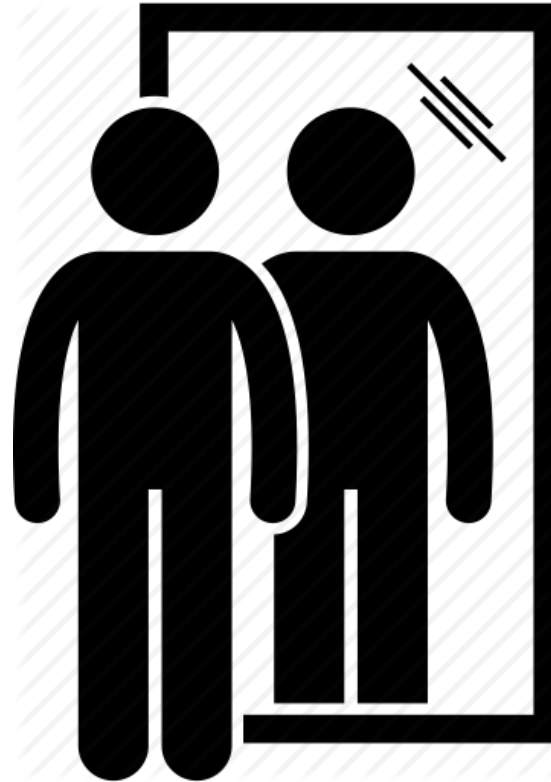


báscula y espejo

# Autoestima de apariencia



sin impacto



más alta



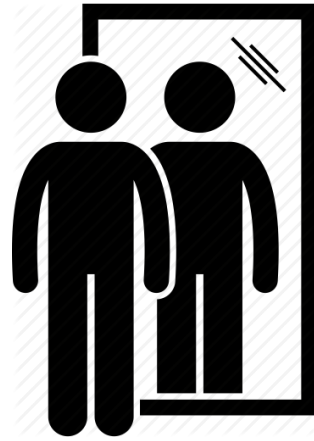
más alta en grupo IMC normopeso  
M = 3.80, SD = .85

más baja en grupo IMC $\geq$ 25  
M=2.6, SD=.6

# AFA Actitudes anti-obesidad



**más altos**





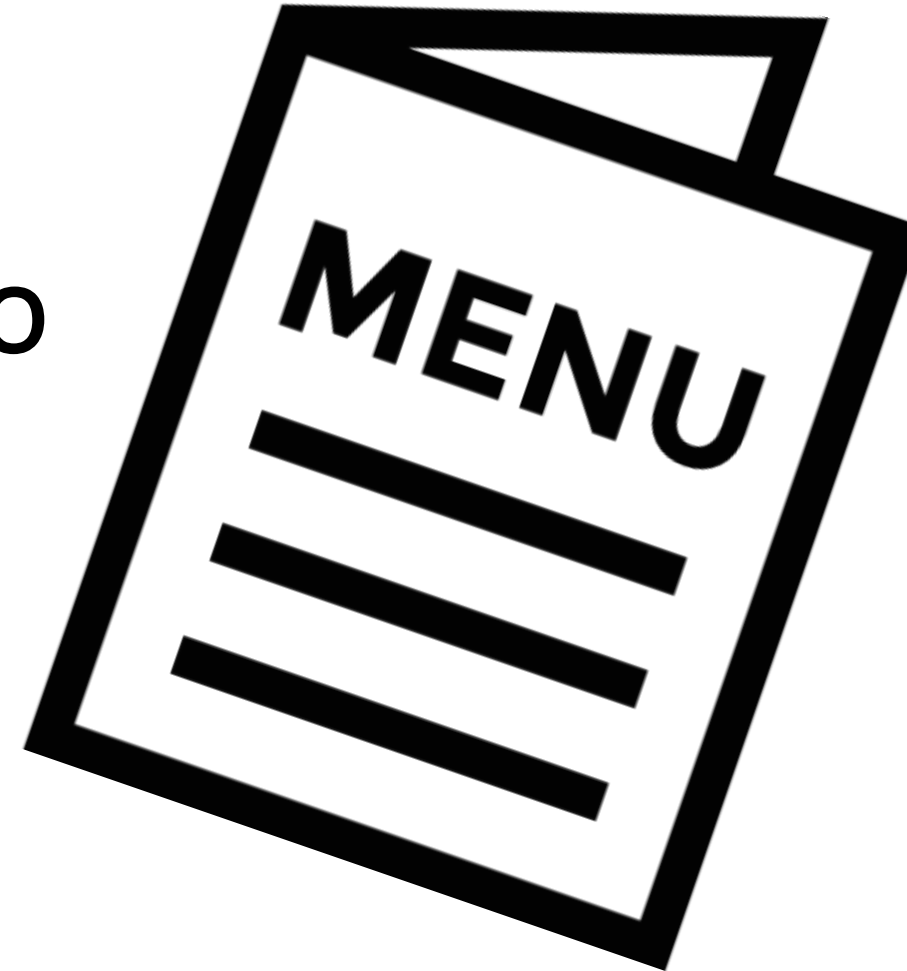
¿Nombrar la obesidad como una enfermedad afecta nuestro comportamiento?

GRUPO1

Obesidad es una enfermedad

GRUPO2

Obesidad **NO** es una enfermedad



# “Obesity Is a Disease”: Examining the Self-Regulatory Impact of This Public-Health Message

**Crystal L. Hoyt<sup>1,2</sup>, Jeni L. Burnette<sup>2</sup>, and Lisa Auster-Gussman<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Jepson School of Leadership Studies, University of Richmond; <sup>2</sup>Department of Psychology, University of Richmond; and <sup>3</sup>Department of Psychology, University of Minnesota

Psychological Science  
2014, Vol. 25(4) 997–1002  
© The Author(s) 2014  
Reprints and permissions:  
[sagepub.com/journalsPermissions.nav](http://sagepub.com/journalsPermissions.nav)  
DOI: 10.1177/0956797613516981  
[pss.sagepub.com](http://pss.sagepub.com)



## **Abstract**

In the current work, we examined the impact of the American Medical Association’s recent classification of obesity as a disease on weight-management processes. Across three experimental studies, we highlighted the potential hidden

Cuando ya nos damos cuenta que  
tenemos los kilos extra...

# SALUDable

PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO

Actividad física

Alimentación: calorías

Motivación: WOOP

Motivación: WOOP



Actividad física

Alimentación: calorías

# Motivación

## Contraste Mental & Intenciones de Implementación

# 2 formas de pensar sobre el futuro

**Fantasía** - pensamiento libre

**Expectativa** - juicio sobre la probabilidad de que ocurren ciertos eventos,  
con base en experiencia.

# Contraste mental, pasos

1. Imaginar el logro del futuro deseado
2. Reflexionar sobre la realidad que se interpone
3. Decidir si comprometerse con la meta

# Definir una **META** que genere compromiso

**Deseable** – agrado relacionado con su logro

**Factible** - expectativa que el comportamiento conducirá al resultado

Necesario pero no suficiente para generar un **compromiso fuerte**



# Definir una **META** que ...

1. promueve los **resultados positivos** vs prevenir los negativos
2. se fija en adquirir **competencia** vs demostrar posesión de competencia
3. da la **recompensa interna** vs externa
4. en el **marco temporal proximal** vs distal
5. **específica** vs vaga

# Intenciones de Implementación: Plan

Si.....

*obstáculo*

, entonces voy a .....

*acción/pensamiento*



Deseo

¿Cuál es el deseo más importante, que quisiera y es capaz de cumplir?

Resultado

¿Qué es lo mejor que podría pasarle, si cumpliera su deseo?

Obstáculo

¿Qué hay dentro de usted que le impide realizar su deseo?

Plan

¿Qué puede hacer para superar su obstáculo?

Si.....

, entonces voy a .....

*obstáculo*

*acción/pensamiento*

# Programa

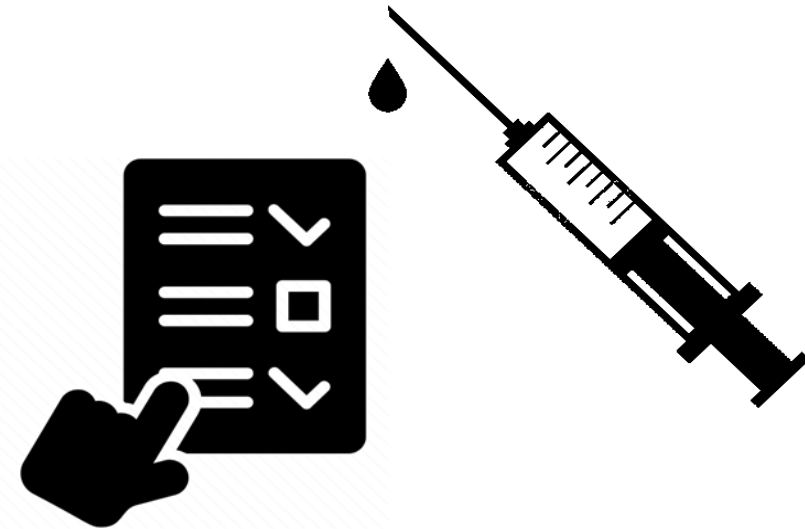


Actividad física

Alimentación: calorías



Motivación: WOOP



# Después de 6 semanas

*N=55, cambios vs línea base*



## CONTROL

VS

Peso

-0.8 kg

-1.54 kg

IMC

-0.30 kg/m<sup>2</sup>

-0.62 kg/m<sup>2</sup>

Ejercicio

+1h 45min

+3h 15min por semana

Ansiedad

aumentó

disminuyó

*i Gracias!*

?

<http://woopmylife.org>

# Grupos

	N	CONTROL	woop	
Screening	82	41	41	
1 <sup>st</sup> session	76	36	40	
2 <sup>nd</sup> session	72	34	38	
3 <sup>rd</sup> session	55	27	28	después de 6 semanas

IMC M = 29 +/-4 rango 23-42 (BMI < 25 con cintura/estatura > 0.5)

Edad M = 40 +/-14 rango 20-69

# Participantes

Los que quieren bajar de peso, con:

- $IMC \geq 25$  y/o cintura cm / estatura cm  $\geq 0.5$
- sin problemas de salud que no permiten bajar de peso
- con la capacidad de realizar ejercicio



# Procesamiento imperfecto de información

- Estructuras cognitivas que facilitan procesamiento de información
- Diferente grado de importancia asignada a nuestra apariencia

Labarge, Cash, & Brown 1998

Información accesible en la mente



Interpretación dentro del *schema*, formado por lo individual y entorno

Markus & Kitayama, 1991

# Participantes

# IMC

# insatisfacción con peso

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
IMC 18.5-24.9		<b>70</b>	<b>22</b>	<b>1.6</b>	<b>-2</b>	<b>4.1</b>
IMC ≥ 25		<b>64</b>	<b>29</b>	<b>3.7</b>	<b>-14</b>	<b>7.5</b>

# ¿Por qué hablar de obesidad?

- **4 años menos de vida** OECD, 2019



- **260 mil muertes en 2019**
  - 156 enfermedades cardiovasculares
  - 104 diabetes Kartel Coronel, 2021

- **1.3 billones MXP anuales** Forbes México, 8 de enero 2020



*“Si los ingresos petroleros que recibe México, son 4.2 o 4.3% del PIB, comparado con el 5.3% que perdemos anualmente estamos sin duda en una emergencia económica”.*



**El grupo  $IMC \geq 25$ :** autoestima más baja -> actitudes anti-obesidad más altas

**Actitudes anti-obesidad:** la pregunta no es si existen sino qué significan

**A**



**B**

