

Obesidad y mujer: retos del siglo XXI.

Entrevista 1

Juan Manuel Bermúdez Rivera

Jorge Andrés Camacho Ruiz

Brandon Stiven García García

Directora:

Adriana Campos Rodríguez

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá D.C Mayo de 2023

Agradecimientos

A las mujeres que participaron de la investigación por su confianza.

A nuestra directora por su gestión y orientación

A nuestras familias por el apoyo y la motivación.

CONTENIDO

1.	TÍTULO.....	4
1.	RESUMEN	4
2.	ABSTRACT.....	5
3.	PALABRAS CLAVE	6
4.	INTRODUCCIÓN.....	7
5.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
6.	JUSTIFICACIÓN.....	11
7.	OBJETIVO GENERAL	13
8.	MARCO DE REFERENCIA.....	14
9.	METODOLOGÍA	17
10.	RESULTADOS	24
11.	DISCUSION.....	31
12.	CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES	33
13.	REFERENCIAS	34
14.	ANEXOS.....	36

1. TÍTULO

OBESIDAD Y MUJER, RETOS DEL SIGLOS XXI

1. RESUMEN

La obesidad y el sobrepeso constituyen un desafío creciente para la salud pública en todo el mundo, y Colombia no es una excepción. La Organización Mundial de la Salud (OMS) arroja que el índice de obesidad ha tenido un aumento radical llegando a 2,100 millones de adultos mayores que sufren de esta patología. En particular, el peso de las mujeres en Colombia ha sido motivo de preocupación debido a su impacto negativo en la salud y el bienestar de la población femenina. La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa corporal que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, la obesidad también puede tener consecuencias psicológicas y sociales, afectando la calidad de vida de las mujeres colombianas.

La OMS con el lema “todos necesitamos de todos” invita a aumentar conciencia sobre la manera en cómo se está comprendiendo esta enfermedad, sus causas y consecuencias, además propone fomentar la promoción de la salud, en el marco de plan acción con mejoras, en las políticas para entornos más saludables. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

En este orden de ideas, lograr una inmersión en la percepción de los individuos, como mecanismo individual que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales que provienen del exterior y lograr una interiorización sobre un fenómeno, nos permite obtener datos que orientarán una ruta para lograr un objetivo. (Briceño, 2021)

Con el objetivo de hacer conciencia de la situación actual de las mujeres obesas y crear estrategias de intervención, se ve la necesidad de desarrollar un proyecto de investigación que esclarezca los factores individuales, sociales y familiares que perciben las mujeres desde su experiencia como mujer con obesidad.

2. ABSTRACT

Obesity and overweight are a growing challenge for public health around the world, and Colombia is no exception. The World Health Organization (WHO) reports that the rate of obesity has increased dramatically, reaching 2.1 billion older adults suffering from this pathology. In particular, the weight of women in Colombia has been a cause for concern due to its negative impact on the health and well-being of the female population. Obesity is defined as an excessive accumulation of body fat that can increase the risk of developing chronic diseases such as diabetes, hypertension and cardiovascular disease. In addition, obesity can also have psychological and social consequences, affecting the quality of life of Colombian women.

The WHO with the slogan "we all need everyone" invites to raise awareness about the way in which this disease is being understood, its causes and consequences, and also proposes to encourage health promotion, within the framework of the action plan with improvements in policies for healthier environments (Ministry of Health and Social Protection, 2021).

In this order of ideas, achieving an immersion in the perception of individuals, as an individual mechanism that consists of receiving, interpreting and understanding the signals coming from the outside and achieving an internalization of a phenomenon, allows us to obtain data that will guide a route to achieve an objective. (Briceño, 2021).

With the aim of raising awareness of the current situation of obese women and creating intervention strategies, it is necessary to develop a research project that clarifies the individual, social and family factors that women perceive from their experience as women with obesity.

3. PALABRAS CLAVE

Obesidad

Mujer

Sobrepeso

Malnutrición

Sedentarismo

4. INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso constituyen un desafío creciente para la salud pública en todo el mundo, y Colombia no es una excepción. La Organización Mundial de la Salud (OMS) arroja que el índice de obesidad ha tenido un aumento radical llegando a 2,100 millones de adultos mayores que sufren de esta patología. En particular, el peso de las mujeres en Colombia ha sido motivo de preocupación debido a su impacto negativo en la salud y el bienestar de la población femenina. La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa corporal que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, la obesidad también puede tener consecuencias psicológicas y sociales, afectando la calidad de vida de las mujeres colombianas.

La obesidad y el sobrepeso es definida por la OMS como una acumulación excesiva de tejido adiposo que puede afectar la salud. (Organizacion Mundial de la Salud, 2009)

Para definir una persona con obesidad se debe tener en cuenta el índice de masa corporal que describe la relación entre peso y talla. Este parámetro, es utilizado comúnmente en las consultas de atención médica o en la valoración de otros profesionales, para lograr un dato objetivo de la condición de peso de los individuos valorados. (Organizacion Mundial de la Salud, 2009)

Desde 1975 la obesidad según datos de la OMS se ha triplicado en el mundo. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran vidas cada año (Organizacion Mundial de la Salud, 2009). Es importante resaltar que los determinantes sociales para esta problemática se relacionan con los patrones alimentarios. Entre estos encontramos el consumo de productos ultra procesados y con alta cantidad de azúcar. Por otro lado, el sedentarismo, y las actividades diarias, que han venido cambiando con el tiempo, es

causal directa de los malos hábitos, como por ejemplo la preferencia del uso de equipos electrónicos por largas jornadas en forma pasiva. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

En Colombia según la Encuesta Nacional de Salud Nutricional de 2015, existe una prevalencia en adultos de 18 a 64 años con sobrepeso de 37,7 % y obesidad de 18,7%. La suma de estos dos porcentajes representa una prevalencia del 56,4% de personas con exceso de peso, lo anterior representa un reto en acciones donde participen profesionales de diferentes áreas. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

Con el objetivo de alcanzar reconocer los factores que pueden influir en las mujeres con obesidad se realizó una investigación cualitativa – descriptiva. Para la recolección de datos se realizó una entrevista a mujeres que de manera voluntaria quisieran participar. Las preguntas fueron direccionadas a lograr datos que permitieran el reconocimiento del impacto que genera el ser una mujer obesa, a nivel social, personal, y familiar. Para alcanzar la muestra de las mujeres, se realizó una búsqueda en escenarios cercanos como amistades o conocidas, sin embargo, se logró hacer un ejercicio de búsqueda activa en redes sociales y otros contextos.

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El exceso de peso, conocido como sobrepeso y obesidad, es una enfermedad multicausal que por sus manifestaciones requiere de un trabajo interdisciplinar, que incluya un plan nutricional, actividad física, abordajes psicológicos y tratamiento farmacológico si se requiere. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

La obesidad a pesar de ser una problemática de ambos sexos en Colombia según la Encuesta Nacional de Salud Nutricional de 2015 en mujeres de 18 a 64 años se encontró en el 59,6 % de la población, mientras que en hombres se encontró en 39,3%, "situación que confirma que esta problemática afecta mayormente a las mujeres del país", definió Cadena. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

Centrándonos en la población colombiana, la Organización Panamericana de la Salud en 2019 reveló que el sobrepeso y la obesidad afectan de manera desigual a las mujeres en Colombia, con una prevalencia del 67,7% en comparación con el 58,2% en hombres (Organización Panamericana de la Salud, 2019, p. 12); esto puede deberse a las condiciones sociales que tienen que atravesar la mujer colombiana y los diferentes hábitos que se adoptan como la mala alimentación, bajos niveles de actividad física y sedentarismo.

Por otro lado la obesidad y sobrepeso en las mujeres, no solo afectan su salud física, sino que también puede llegar a afectar su salud mental, debió a que suelen ser víctimas de rechazo en los diferentes contextos sociales, así mismo, puede generar complicaciones en el momento de entablar relaciones y encontrar pareja, además, la autoestima puede verse afectada debido a la concepción que se tiene sobre su propia imagen, en estas problemática es donde se quiere centrar la actual investigación buscando dar a conocer la concepción propia de las mujeres que padecen de obesidad o sobrepeso en la población colombiana.

Padecer de esta enfermedad es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer, así lo describe la OPS.

(Organización panamericana de la salud, s.f.)

Por otro lado, es importante resaltar que además de los datos clínicos y los factores médicos atribuibles a la obesidad, la percepción de las mujeres con relación a su entorno social, familiar e individual, es importante para la creación de programas, planes y políticas. Sin embargo, en Colombia la ausencia para la recolección de estos datos, no permiten una caracterización ideal para crear intervenciones que se ajusten a la realidad y las necesidades de las mujeres con obesidad.

Al presentarse ausencia de estudios que analicen la percepción de las mujeres se abre una brecha de conocimiento en este tema para poder entender de manera mas significativa y real los factores que influyen en una mujer con obesidad.

6. JUSTIFICACIÓN

La obesidad, como lo hemos abordado al principio de este proyecto, se ha convertido en un problema de salud pública importante, ya que con esta misma se generan problemas de salud para quien la padece, tales como fatiga, dolores articulares, problemas cardíacos y fisiológicos. Con este documento evidenciamos como es el comportamiento de mujeres que padecen esta enfermedad, por tal motivo hemos decidido entrevistar mujeres que nos puedan aportar para entender cómo es su diario vivir, qué tipo de problemas han desarrollado (ya sean familiares, personales, con su pareja), cuál fue ese factor gatillante que desencadenó su obesidad y cuál es la opinión de su familia frente a su enfermedad. Con esta investigación de campo queremos aportar para que los lectores tomemos conciencia y entendamos que la obesidad puede generar problemas emocionales y que al momento de señalar o juzgar a alguien por esta enfermedad le podemos generar un daño psicológico.

La OMS con el lema “todos necesitamos de todos” invita a aumentar conciencia sobre la manera en cómo se está comprendiendo esta enfermedad, sus causas y consecuencias, además propone fomentar la promoción de la salud, en el marco de plan acción con mejoras, en las políticas para entornos más saludables. (Ministerio de salud y proteccion social, 2021)

En este orden de ideas, lograr una inmersión en la percepción de los individuos, como mecanismo individual que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales que provienen del exterior y lograr una interiorización sobre un fenómeno, nos permite obtener datos que orientarán una ruta para lograr un objetivo. (Briceño, 2021)

Con el objetivo de hacer conciencia de la situación actual de las mujeres obesas y crear estrategias de intervención, se ve la necesidad de desarrollar un proyecto de investigación que

esclarezca los factores individuales, sociales y familiares que perciben las mujeres desde su experiencia como mujer con obesidad.

7. OBJETIVO GENERAL

Analizar la percepción del entorno familiar, personal, laboral y social de mujeres en condición de obesidad y el impacto sobre la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir las características sociodemográficas y los antecedentes personales y familiares de mujeres en condición de obesidad.
- Describir la percepción del entorno familiar, personal, laboral y social de mujeres en condición de obesidad.
- Dar a conocer aspectos de salud relacionados con la obesidad y el reconocimiento como enfermedad por parte de la población objeto.

8. MARCO DE REFERENCIA

MARCO CONCEPTUAL

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son definidos por la (OMS) como la acumulación excesiva de grasa que puede agravar la salud de las personas. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Esta medida es la más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

(Organización Mundial de la Salud, 2009)

La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer. (Mayo Clinic, 2021)

En la actualidad, las mujeres se han visto afectadas por dicha problemática, debido a diferentes factores como lo son una mala alimentación, factores sociodemográficos, genéticos, entre otros. Debido a ello, algunas presentan patologías tal y como lo indica Oviedo (2007), donde señala que las mujeres que presentan un incremento de peso u obesidad son más propensas a desarrollar diabetes tipo dos, lo que a su vez desencadena a futuro enfermedades vasculares coronaria; así mismo se encontró que la dislipidemia como principal patología en esta población.

Factores de riesgo: Según Esquivel (2004) los factores que causan la obesidad y sobrepeso se dividen en:

Genéticos: existen factores hormonales y neurales relacionados con el control normal del peso.

Es evidente que los hijos de padres obesos tienen mayor probabilidad de tener problemas de peso.

(Ramirez, Bustamante, & Sarmiento, 2001)

Nivel socioeconómico: la obesidad tiene una distribución en forma de gradiente cuando se analiza de acuerdo con el estrato social y el nivel educativo, que refleja la desigualdad social: a medida que aumentan el estrato y el nivel educativo, disminuye la obesidad. En el caso de los ingresos tiene mayor influencia la pobreza, pues la obesidad es mayor en los hogares que no tienen un ingreso específico. Es necesario continuar investigando sobre este tema, de manera que se llegue a un mayor conocimiento sobre cómo la estructura social afecta el estado nutricional de los pobres y qué intervenciones son necesarias para disminuir las brechas sociales.

Dieta: La influencia de los hábitos de alimentación nivel comunitario, ha generado un alto consumo de dietas hipercalóricas, con altos contenidos de grasas, carbohidratos y proteína.

Actividad física: La práctica de ejercicio físico y deportivo es eficaz a la hora de hablar de estrategias para la reducción de peso corporal, además de ello no solo genera beneficios físicos, sino también crean un efecto placebo en el cual ayuda a la mujer a mejorar su estado de ánimo y su capacidad para disminuir de peso; para que un programa de actividad física tenga éxito en esta población debe tener una buena estructura que garantice la adherencia y permita a la mujer seguir con el proceso de actividad física en el que pueda alcanzar los objetivos que se establecieron desde un inicio (Tarraga 2020).

La estigmatización es cualquier forma de rechazo hacia una persona u población, uno de los grupos poblacionales más estigmatizados en la actualidad son aquellos con sobrepeso y obesidad, ya que son propensos a sufrir el rechazo de ésta en diferentes entornos, como el laboral, en medios de

transporte, en almacenes de ropa y muchos otros; la sociedad actual tiene la concepción equivocada de este grupo poblacional, tal y como lo muestra Sanchez (2022) la sociedad tiende a creer que estas personas no tienen la voluntad suficiente para alcanzar un peso ideal y saludable. Como consecuencia de ello generan nuevas barreras para que este nicho no pueda tener una intervención adecuada, donde se sientan seguros en manos de profesionales de la salud; adicionalmente afectan de manera negativa su estado emocional llevándolos al aislamiento y la depresión.

Las mujeres también pueden presentar complicaciones al momento de gestar, se encontró que el sobrepeso y obesidad preconcepcional puede llegar a incrementar el peso y tamaño de un recién nacido, además la prematuridad es muy común en esta población con dichas patologías, así lo señala (González 2021). De esta forma también se pueden concebir el sobrepeso y obesidad desde la infancia impulsado por factores genéticos, siendo una patología que no solo se produce por factores alimenticios, convirtiéndola en una patología multifactorial.

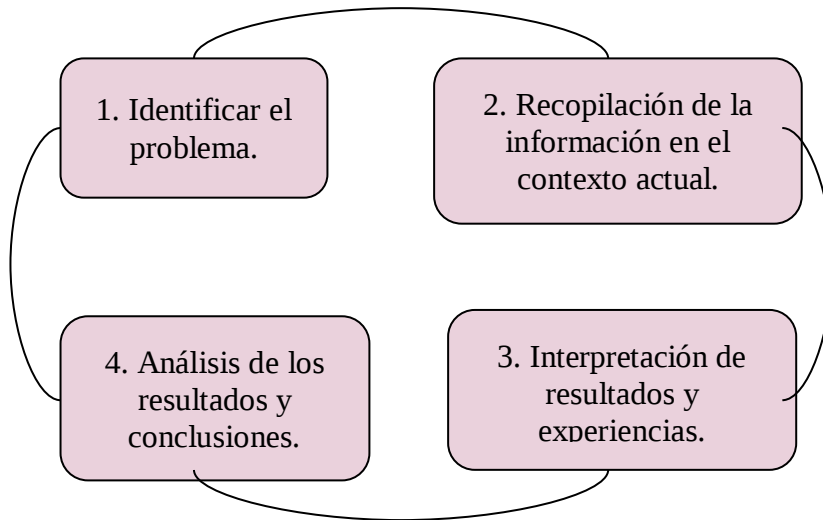
9. METODOLOGÍA

Enfoque y paradigma

Esta investigación está fundamentada en un enfoque cualitativo ya que se centra en comprender y explorar fenómenos desde una perspectiva holística y privilegia el análisis profundo y reflexivo el cual se basa en las respuestas, vivencias, experiencias y los distintos contextos sociales de los participantes, para concluir una hipótesis o dar respuesta a una pregunta de investigación, el paradigma que se tendrá en cuenta será el interpretativo, ya que este se centra en la comprensión y las interpretaciones que las mujeres atribuyen a su experiencia con la obesidad, se busca comprender cómo perciben, viven y enfrentan el sobrepeso y la obesidad en sus vidas cotidianas, así como las implicaciones emocionales, sociales y culturales asociadas.

Diseño

El diseño de esta investigación es fenomenológico empírico, debido a que el proyecto se fundamenta en describir las experiencias de las personas en torno a la obesidad y el sobrepeso, lo cual nos permite explorar y comprender las vivencias de estas personas centrándose en su experiencia tal como la perciben.

Ruta metodológica

Recolección de la información

Para la recolección de la información se realizó un guion de entrevista (Anexo A). La información fue registrada en una grabadora, para posteriormente realizar la transcripción y lograr un análisis por categorías, de acuerdo a la percepción de las mujeres.

Sistematización de la información

Por medio de una matriz (Ilustración No 1), se registraron los datos de todas las mujeres teniendo en cuenta los siguientes datos y categorías: edad, ocupación, zona, estado civil, nivel socioeconómico, antecedentes y con quien vive. Con relación a las categorías, en la matriz se agrupó la información de la siguiente manera:

- Categoría No 1: preguntas dirigidas a la percepción de sí mismo
- Categoría No 2: preguntas relacionadas con su núcleo familiar
- Categoría No 3: preguntas relacionadas con el entorno social y laboral
- Categoría No 4: percepciones finales

Ilustración No 1. Matriz de recolección de la información.

SUJETO: Sanchez #1		Edad: 22 años	Ocupación u oficio:
		Vive en zonal urbana o rural: Zona urbana	Con quién vive actualmente: Vivo con mi familia, con mis tíos y mi prima.
		Nivel educativo: Abogada de profesion	Estado civil: Soltera
	Antecedentes:	Nivel socioeconómico: Clase media baja	
Categoría principal 1: Preguntas dirigidas hacia la percepción de sí mismo			
Subcategoría 1. Sobre el diagnóstico	Subcategoría 2. Concepto	Subcategoría 3. Emociones: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza, ira	Subcategoría 4. Factor gatillante
Sí, correcto durante la pandemia, Tuve una subida impresionante de peso. Y pues fui al médico el nutricionista y efectivamente, pues ya estaba en ese rango, la razon que me llevo a consultar fue mi estado de ánimo, mental, fisico me sentía ya muy pesada. Sentía que me dolían las rodillas. Me sentía que estaba, no sé muy cansada. Me daba mucha sed. Entonces dije, es mejor descartar cualquier cosa	El sobrepeso y la obesidad son una de las enfermedades más comunes, desafortunadamente que se presentan son en la mayoría de los casos prácticamente incontrolables. Y pues nunca te das cuenta que llegas a este nivel hasta que te sientes muy mal	Entre en una crisis, una depresión muy fuerte, donde no quería ni siquiera salir, no quería que me vieran. Me escondía bajo capas de ropa	Fueron muchos factores, como lo repito, el 2020 una época de pandemia, una época de encerramiento lo único que hacía era comer y dormir aparte estaba planificando y los cambios hormonales. Pues no ayudaban con mi ansiedad, fue por eso.
Subcategoría 5. Estar en su cuerpo es: Incómodo, cómodo, inquietante, tranquilo, dolor, alivio	Subcategoría 6. Relación con tu cuerpo es: amorosa, tranquila, de cuidado, indiferente, molesta, con	Subcategoría 7. Relación con el deporte o actividad física	Subcategoría 8. Relación el sueño

Categorías Principales	Pues una fecha en específico no podría decir que durante el año 2020, pero fue a raíz de que no me empezaba a quedar la ropa ahí me di cuenta.	El hecho de salir de la casa, darle una vuelta a los perros, salir a charlar con una amiga, salir, dar una vuelta. El hecho que impliqué movilidad y sociabilidad dos en uno.	ocasionalmente en el trabajo en el que me encuentro, pues es un trabajo que me obliga a desplazarme. Entonces tengo que estar caminando constantemente caminé más de una hora al día eso al menos si ayuda. Pero un ejercicio en este momento práctico, no, no estoy desarrollando.	La calidad del sueño, pues obviamente mejoró muchísimo porque yo antes no dormía. Me despertaba el hambre, los ataques de ansiedad de comer en las madrugadas principalmente, entonces pues obviamente el ya no estar pensando en eso, pues ya podía descansar mejor, si me trasnocho, ya es por otras cosas por el trabajo, etcétera, etcétera.
	Subcategoría 9. Sobre su estado de salud	No, afortunadamente, nunca ha pasado eso también me hice unos chequeos y unos controles para descartar eso, ya que en la familia se presentaban, eh, antecedentes de de todas las mencionadas, nunca te han diagnosticado nada. No, nunca, gracias a Dios con mucha salud.		
	Categoría principal 2. Preguntas relacionadas con su núcleo familiar			
	Subcategoría 1. Antecedentes familiares de exceso de peso	Subcategoría 2. Opinión familiar-conflictos familiares	Subcategoría 3. Conflictos de pareja	
	sí. En cuestión de sobrepeso, yo creo que todos en la familia a excepción de mis primos. Pues tienen esta condición.	Pues es una cuestión difícil difícil porque se menciona el tema. Vamos a hacer un cambio de alimentación, una cosa u otra duramos dos o tres días comiendo bien, y luego volvemos a los malos hábitos	Claro. Porque somos seres muy visuales. Y pues la mayoría de las personas entran por los ojos. Entonces, eh, digamos yo soy una mujer que soy grande, soy alta. Entonces soy una persona que de pronto intimidaría a hombres más pequeños o bajos. Y pues eso limita también la calidad o la cantidad de personas con las que yo me pudiera relacionarme pues debido a eso.	
	Categoría principal 3. Preguntas relacionadas con el entorno social y laboral			
	Subcategoría 1. Conflictos en la vida laboral	Subcategoría 2. Relaciones interpersonales	Subcategoría 3. Entornos conflictivos	

	Entonces tengo que relacionarme con demasiadas personas y hay personas que se refieren a mí de manera despectiva y otras de manera pues, más tranquila, como pues, ciertos comentarios o como que te digan, eh, gordita linda o algo así. O sea, es despectivo, pero tampoco muchas veces con carácter burlante.	veces, porque es tipo, no sé, vamos a tomar un taxi y me miran de arriba abajo. Me dicen usted váyase adelante. Sí. Como para que los demás quepan bien atrás, como ese tipo de circunstancias que si se han presentado.	nos culpo porque era niños, niños tontos e ingenuos que de pronto no sabían que se podía herir a una persona, pero tampoco era un tema muy frustrante en mi vida. No puedo decir que sufrí de bullying por eso, porque, no, nunca pasó	
	Categoría principal 4. Percepciones finales			
	Subcategoría 1. Mi cuerpo mi responsabilidad	Subcategoría 2. Ofensa por la denominación Gorda	Subcategoría 3. Percepción de belleza	Subcategoría 4. Opinión sobre Gordofobia
	Totalmente cierta, totalmente cierta hasta cierto límite, porque hay cosas que no podemos controlar en este caso de la obesidad del sobrepeso, en la mayoría de los casos se puede tanto prevenir como, como bueno, estar en mejor estado de condición física y mental. Pero pues, hay otras enfermedades o cosas, por ejemplo en mi caso, que fue debido también a las hormonas que eso es algo que no se controla. Eso es una cosa muy, muy complicada. Sí, no es como el hecho de la voluntad o de querer nada más, sino que ya en mi cuerpo hay ciertos químicos y factores que me están diciendo	Sí, debido a que han sido muy despectivos conmigo pero depende también quién lo diga. Y la manera en cómo se dice, no es lo mismo que te digan huy gorda. A que te digan gordita, ¿cómo estás? Es muy diferente Entonces también depende de la persona. Si es una persona que no le has dado confianza y ya está haciendo esos comentarios despectivos, es totalmente de mal gusto.	Demasiado. Eh, tengo más carácter, tengo más confianza en mí misma. Y eso se ha reflejado y me gusta cuidar más de mí, de mi apariencia y de mí, a la final con quién tengo que estar toda la vida es conmigo.	Pues, como ya lo mencioné antes, el sector público es relacionarse con absolutamente toda clase de personas. Así que sí, así no quisiese. Pues se presenta una que otras circunstancias es también tener manejo.
Categorías emergentes	Categoría Emergente 1			

Fuente: propia

Diseño de instrumento

En el diseño de instrumento se escogió como técnica la entrevista guiada de tipo estructurada como elemento base para el desarrollo de este estudio cualitativo. Cada pregunta fue diseñada con el objetivo de lograr con la información la identificación de factores sociales, familiares e individuales que influyen en la vida de las mujeres con obesidad.

Población y muestra

Esta investigación contó con una población de mujeres colombianas las cuales estuvieron o actualmente se encuentran bajo la condición de sobrepeso u obesidad, se obtuvo una muestra de 30 personas todas de sexo femenino de edades entre los 18 a los 67 años, esta muestra se seleccionó por conveniencia.

Criterios de inclusión:

- Mujeres con obesidad
- Mujeres que manifestaran participar voluntariamente
- Mujeres mayores de edad

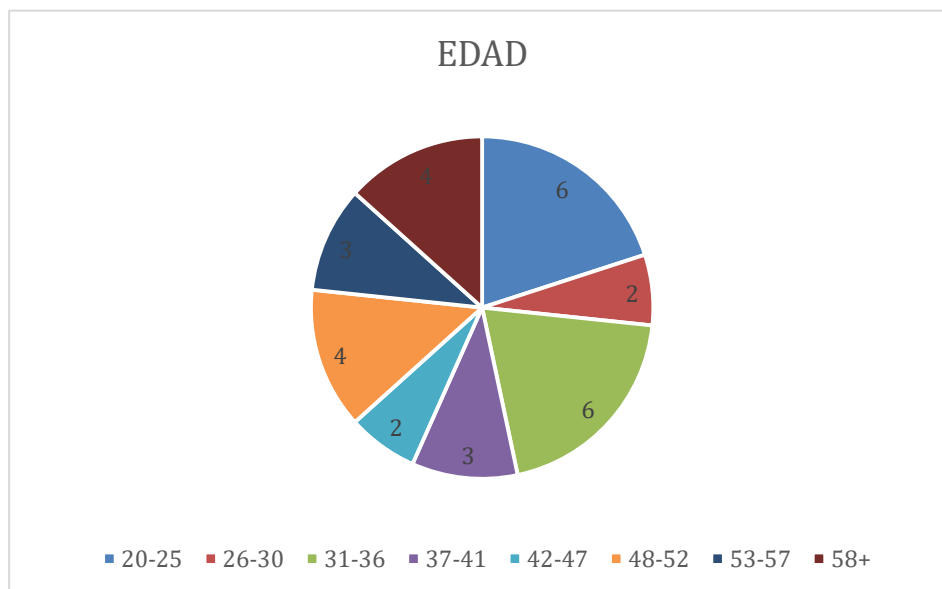
Criterios de exclusión:

- Mujeres con alguna condición que impida responder la entrevista
- Mujeres en condición de discapacidad auditiva y verbal
- Mujeres incapaces de poder tomar una decisión de forma individual

10. RESULTADOS

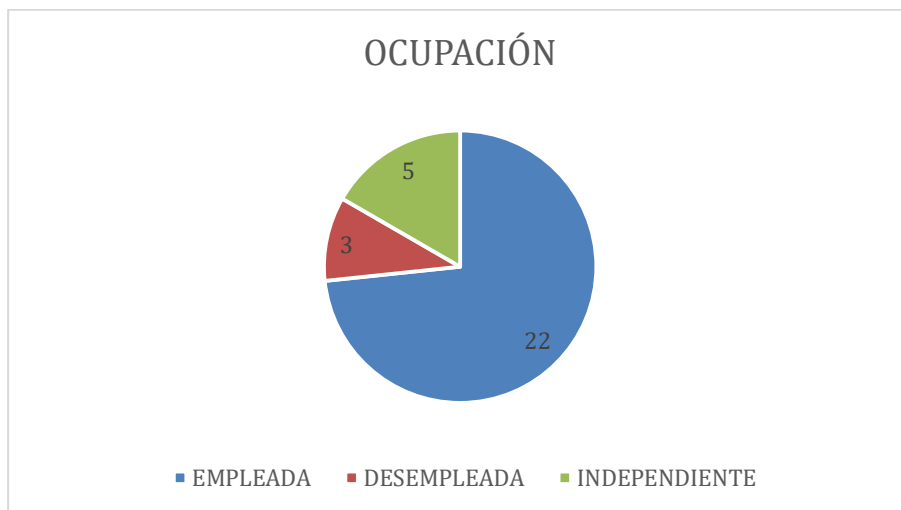
Para iniciar es importante mencionar que se realizaron una serie de entrevistas a 30 mujeres que sufren de sobrepeso u obesidad donde dividimos las categorías y dimos una caracterización de la población trabajada como se ve a continuación:

Ilustración No 2. Grafica de edades



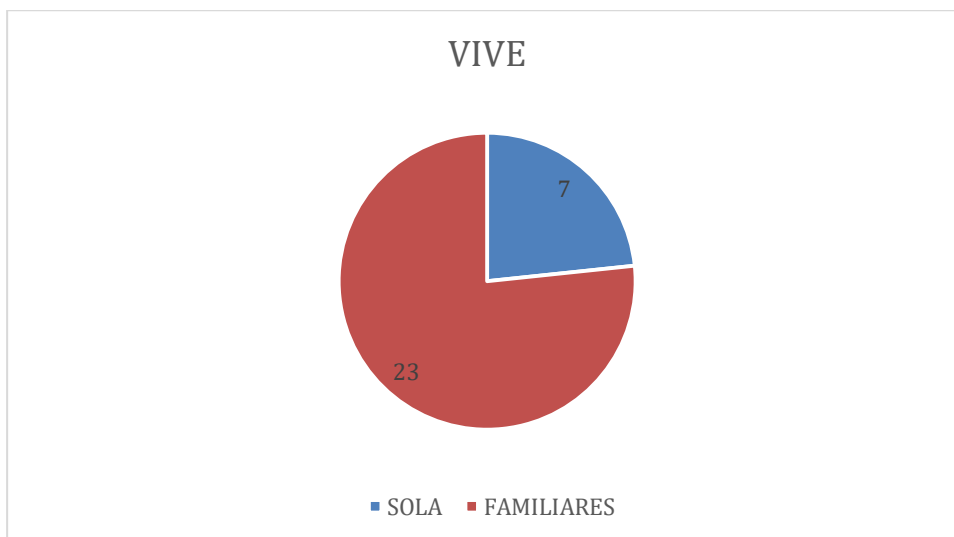
En esta grafica se puede evidenciar que predomina las edades entre 20-25 y 31-36 años por lo tanto podemos mencionar que el mayor número de las personas entrevistadas oscilan en estas edades.

Ilustración No 3. Grafica de Ocupación



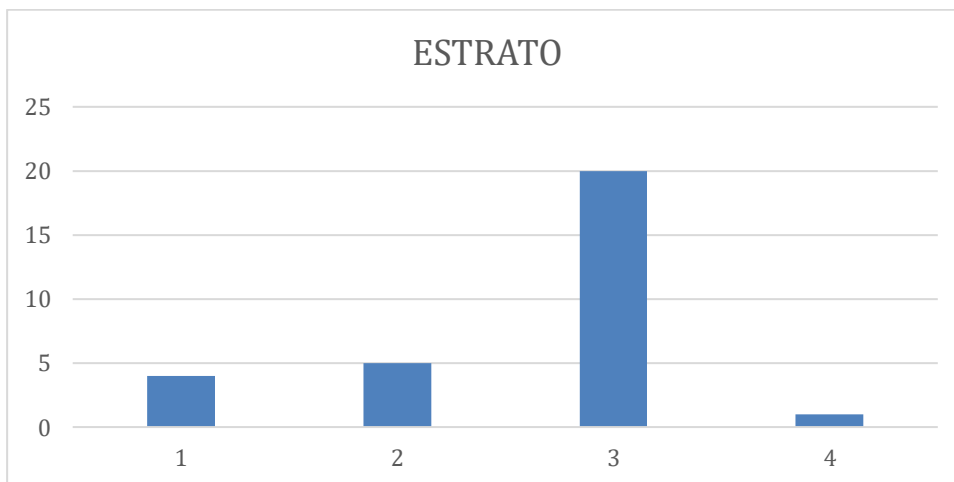
En la gráfica anterior se evidencia que el 73% de las mujeres que fueron entrevistadas son empleadas por lo que se asocia a que tienen unos ingresos continuos y el restante 23 % se encuentran desempleadas o independientes.

Ilustración No 4. Grafica de con quien vive



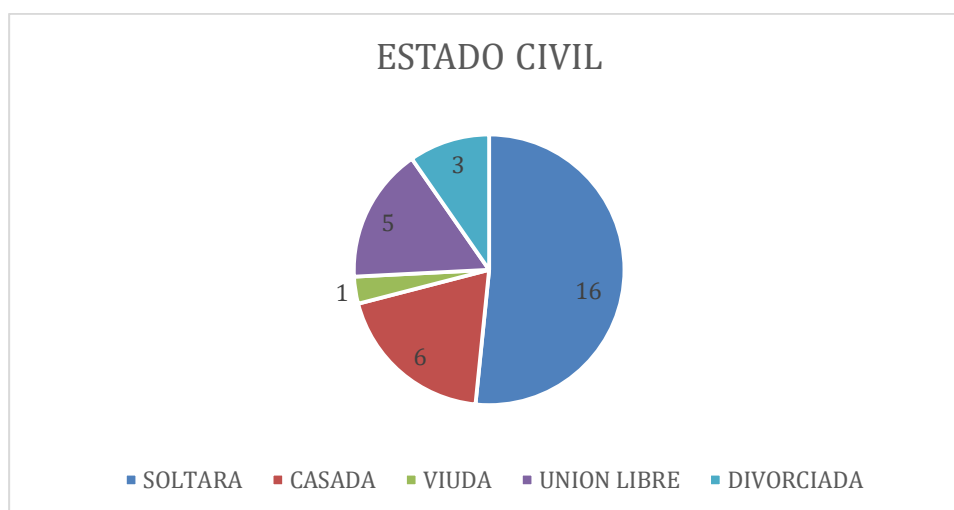
Con relación al núcleo familiar, el 76 % de las mujeres viven con familiares, por lo cual es importante tener en cuenta que la percepción sobre el entorno familiar es un aspecto que es acorde al contexto de la mayoría de las mujeres entrevistadas.

Ilustración No 5. Grafica de Estrato Socioeconomico



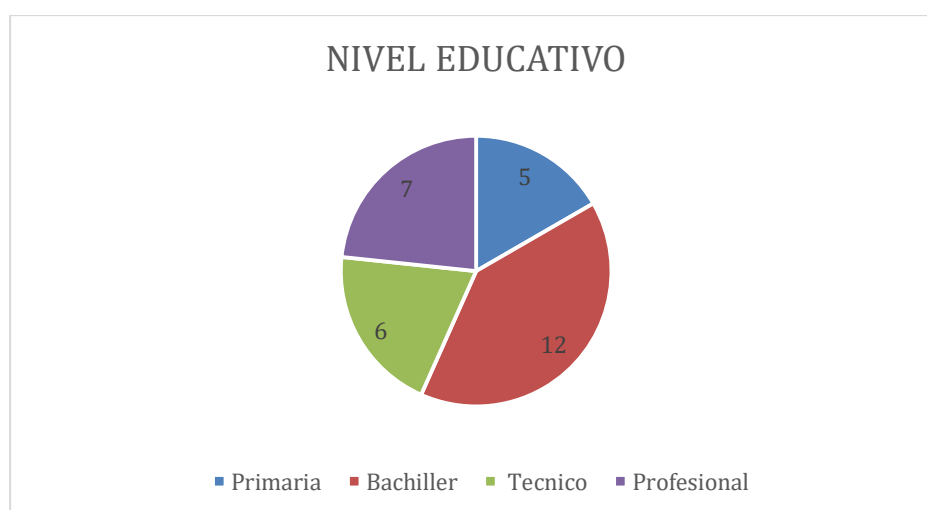
Teniendo en cuenta la gráfica podemos decir que 20 de las 30 mujeres entrevistadas se encuentran en estrato 3 donde comprendemos que son de clase media.

Ilustración No 6. Grafica de Estado Civil



El estado civil de las mujeres fue en mayor porcentaje fue de 53% lo que corresponde a soltera, por otro lado, el 43 % representó el número de mujeres casadas o en unión libre.

Ilustración No 7. Grafica de Nivel Educativo



La asociación del nivel educativo con las decisiones de hábitos de vida saludable en la investigación representó, que a pesar de que socialmente la obesidad se considera como un riesgo

para la salud, la mayoría de las mujeres (84%) contaban con un nivel educativo de mínimo bachiller hasta profesional. Lo anterior, permite definir que no hay una relación directa del nivel de educación y el control de la obesidad en este grupo y poblacional.

Por otro lado, evidenciamos que las mujeres entrevistadas tienden a tener unos antecedentes familiares con condición de obesidad o sobrepeso lo que nos hace pensar que esta condición es generada desde los hábitos familiares y sociales donde se desenvuelve la persona.

Adicionalmente encontramos en la caracterización que el 100% de las mujeres entrevistadas viven en una zona urbana y son diagnosticada en su servicio de salud lo cual representa una fortaleza para el acceso a programas que mejoren su condición de obesidad en comparación con las mujeres que viven en zona rural dispersa. De igual forma lo anterior se afirma en la identificación de diagnóstico confirmado en todas las mujeres.

Categoría principal 1: Preguntas dirigidas hacia la percepción de sí mismo

Se puede evidenciar que en esta categoría las mujeres reconocen que es la obesidad y de igual manera fueron diagnosticadas en algún momento de su proceso. En relación, a las causas es evidente que la satisfacción personal juega importante en la necesidad de comer sin control, como lo manifiesta una de las entrevistadas “me satisfacía comer cualquier cosa, entonces comía mucha comida chatarra: Helados, hamburguesas, empanadas”, Adicionalmente causas como el embarazo o la ansiedad que las entrevistadas asocian a la pandemia genera un impacto en el consumo excesivo de alimentos. Lo cual la OMS reconoce esta última causa. Por otro lado, se evidencia que la actividad física, es atribuible a una causa de dolores musculares y molestias físicas en las mujeres entrevistadas lo cual deja una brecha entre hacer ejercicio y el beneficio que este a largo plazo podría generar en cada una de las mujeres.

¿El patrón del sueño es alterado por la obesidad? Parta contestar esta pregunta resaltaremos la multicausalidad que las mujeres manifiestan con relación al patrón del sueño algunas lo relaciona por trabajo otras por situaciones familiares.

Con relación a las patologías que cursan actualmente las mujeres entrevistadas se identifica que hay 3 patologías recurrentes. Una de estas es la hipertensión la cual es una enfermedad que junto a la obesidad podría generar complicaciones de la salud en las mujeres que manifestaron padecer de esta. Otras mujeres refirieron el hipotiroidismo como una enfermedad que posiblemente fue la causa de trastorno alimenticio. por otro lado, es interesante el hallazgo relacionado con el ovario poliquísticos, ya que varias mujeres entrevistadas lo refirieron y al investigar se encuentra una relación como consecuencia de la obesidad.

Categoría principal 2. Preguntas relacionadas con su núcleo familiar

En su mayoría las mujeres manifiestan que algunos integrantes de su núcleo familiar presentan obesidad lo que nos hace entender que la familia es un factor importante en la condición de sobrepeso presentada por parte de las entrevistada. “donde empieza el bullying, y donde empiezan las críticas, vienen primeramente de la familia” es lo que manifiesta una de las entrevistadas cuando se le pregunta sobre la opinión familiar respecto a su condición, sin embargo, otras mujeres manifiestan que tienen el total apoyo de su familia y les aconseja cambiar sus hábitos alimenticios lo que nos hace confirmar que un gran número de personas asocian la obesidad con la alimentación. Adicionalmente, si hablamos sobre su relación de pareja, un gran número de mujeres mencionan que no ha sido un impedimento para ellos la búsqueda de pareja y su relación con la misma.

Categoría principal 3. Preguntas relacionadas con el entorno social y laboral

En cuanto al entorno laboral la mayor parte de mujeres mencionan que no han presentado conflictos dentro del trabajo por presentar obesidad sin embargo algunas de ellas mencionan que al momento de ejecutar sus labores se sienten cansadas y fatigas o que el espacio donde trabajan no es el adecuado para personas con sobrepeso y obesidad como nos menciona

una de las entrevistadas *“Pues por la forma de mi cola, no quepo bien en espacios pequeños, entonces trabajaba en un lugar donde no cabía bien, por eso.”* Adicionalmente, algunas de las mujeres que han presentado entrevistas o están buscando un trabajo actualmente nos comentan que muchas empresas asocian la obesidad con enfermedad por ende no son aceptadas como nos comenta una de ellas *“En algunos trabajos piensan que como estoy gorda, que estoy enferma o que no voy a rendir lo suficiente como otro empleado que puede estar delgado.”*

Haciendo referencia a los factores interpersonales podemos mencionar que la mayoría de las mujeres comentan tener pocos amigos debido a su sobrepeso ya que se sienten inseguras al momento de comunicarse con otras personas y sienten temor de ser juzgadas y atacadas por su condición de obesidad.

Hablando sobre los entornos conflictivos se puede evidenciar que las mujeres entrevistadas en su mayoría sufrieron bullying en el colegio como nos comenta una de ellas *“Entonces cuando yo estaba en el colegio obviamente yo era como que la gordita, la que todo era como que... la recocha, la gordita pa' acá, la gordita pa' allá. Pero ya entonces son etapas que ya... ya no quiero más mamá, ya no quiero ir más al colegio, mis amiguitos se burlan de mí, mis amiguitos no me aceptan tal y como soy”* Además muchas de ellas nos dicen que al momento de comprar ropa en ocasiones son discriminadas por los vendedores del almacén haciendo comentarios ofensivos su apariencia física.

Categoría principal 4. Percepciones finales

Para empezar, hablando de este apartado les preguntamos a las personas entrevistada que opina de la frase *“mi cuerpo mi responsabilidad”* todas coinciden en que la frase tiene toda la razón, que el cuidado viene de uno mismo dándose amor y cuidándose en cada uno de los aspectos. Por otro lado, las entrevistadas nos comentan que la palabra *“Gorda”* no es ofensiva siempre y cuando la mencione una persona de confianza y con el tono que lo diga, ya que en

ocasiones es usada esta palabra para ofender. El mayor número de mujeres se consideran bellas con su aspecto físico, sin embargo, hay ciertas ocasiones donde no se ven bellas y no les gusta cómo se ven en estos momentos. Todas coinciden que la gordofobia existe ya que algunas de ellas han vivido casos donde han sido estigmatizadas e insultadas por el simple hecho de ser obesas.

11. DISCUSION

La percepción que se tiene sobre la imagen corporal, el sobrepeso y la obesidad se encuentra influenciada por una serie de factores, entre estos está el familiar que es considerado determinante, debido a que en este se crean los hábitos, conocimientos y costumbres alimentarias, por otro lado están los factores psicológicos o emocionales, que influyen en la alimentación excesiva o cambios en el metabolismo y por ultimo encontramos un ambiente obesogénico propiciado por las prácticas de los países industrializados. (Álvarez, et al., 2015)

En las mujeres, variables como el género, la edad, la etnicidad y el nivel educativo, influyen en la percepción de sí misma. Sin embargo, es válido mencionar que la percepción de la imagen corporal de una persona depende de su entorno y su perspectiva es diferente según su grupo social y el contexto donde se desenvuelva. (Izquierdo, Gil, y Chimas, 2016).

En esta investigación, al analizar la percepción de los entornos, se afirma que de acuerdo a las vivencias y el contexto se generan las respuestas de las preguntas realizadas.

Un punto importante para el análisis es, que la percepción de las mujeres entrevistadas generó gran incertidumbre con relación al seguimiento que hay en las instituciones de salud. Si bien, existen servicios para los trastornos alimenticios, en el área de la salud, diagnósticos como la anorexia y bulimia presentan mayor atención y relevancia, mientras que la obesidad y el sobrepeso, se orientan más a un tema de educación y de responsabilidad directa a las mujeres. (Ocampo y Perez, 2010)

Es de resaltar que, un diagnóstico médico no es relación directa de que la mujer se sienta enferma. Este acto de no reconocer la obesidad como una patología, influye en la poca adherencia

a los hábitos saludables y al no reconocimiento de las enfermedades que pueden originarse en un futuro. También es importante relacionar la incidencia que tiene el núcleo familiar y las personas más cercanas al individuo ya que estos actores pueden incidir de manera negativa o positiva a como se afronta un factor de riesgo como la obesidad. (Izquierdo, Gil, y Chimas, 2016)

Un gran número de mujeres perciben que tiene una composición corporal diferente a la que realmente tienen, esto hace referencia que al momento de hacer estudios en las mujeres que sufren de sobrepeso u obesidad siente que son mas delgada de lo que realmente el IMC refleja.

Algunos estudios mencionan que las mujeres tienden a estar insatisfechas con su imagen corporal y quieren tener una figura delgada. (Ocampo y Perez, 2010)

Pero al tener la oportunidad de reconocer la percepción de las mujeres en las entrevistas realizadas, el hallazgo es diferencial en algunas de ellas en cuanto a la insatisfacción de su imagen. En el análisis de la información es importante que se logre conciencia sobre la patología para generar procesos de cambios, de lo contrario es muy difícil lograr un plan de acción que mejore su condición y hábitos, si no se logra esa interiorización de ser una mujer con una enfermedad que requiere de acciones para mitigar los riesgos en salud.

12. CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES

En resumen, se evidencia que la obesidad y el sobrepeso son problemas que va mucho más allá de un estado físico, involucrando tanto al individuo como a su entorno, ya que puede influir en cómo se pueden llegar a desenvolver en un ambiente laboral, educativo o de esparcimiento y en cómo son tratadas por las personas que las rodean en dichos espacios, también, en cierto modo esta condición tiene un impacto sobre la perfección que se tiene de uno mismo y de cómo las demás personas interactúan ante esta condición, en gran medida las personas tienen una visión positiva hacia sí mismas, pero sin embargo, son conscientes de su condición y que no sea algo benéfico para su salud.

Por otro lado, identificar la percepción de las mujeres es un componente importante para que los esfuerzos interinstitucionales se enfoquen en las necesidades y la realidad de las mujeres con obesidad o sobrepeso.

Con base a los datos recopilados podemos concluir que la obesidad en el entorno familiar está bien vista, pero en el entorno social y laboral la mujer con obesidad está más discriminada por su condición.

Se recomienda para las entidades que diagnostican a las mujeres, formulen un programa o plan de intervención que contenga en la formulación, una caracterización, la construcción de las acciones, responsables y metas u objetivos, con el acompañamiento y supervisión como eje transversal en la intervención. De igual manera, se debe lograr un trabajo articulado de diferentes profesionales con orientación a la actividad física, nutrición, medicina, fisioterapia, entre otras.

13. REFERENCIAS

- Álvarez, C., Nisado, S., Nazar, D., & Mondragon, R. (2015). Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estudios Sociales*, 24, 380-409. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/417/41744003014/html/>
- Briceño, G. (7 de Junio de 2021). Importancia de la percepción en el aprendizaje: concepto, etapas, tipos y componentes. Recuperado de <https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/importancia-de-la-percepcion-en-el-aprendizaje-concepto-etapas-tipos-y-componentes/>
- Centro de Investigaciones Facultad de Psicología (2000). *Corpus Trabajo de Grado*. Bogotá, USTA.
- Espejo, E. Encuentro Intersemestral de Docentes Directores de Trabajos de Grado. Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, USTA, Julio 5 a 28 de 2005
- Esquivel Solís, Viviana. (2004). Factores asociados a la obesidad en mujeres en edad fértil. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 13 (25), 42-47. Recuperado el 18 de mayo de 2023, de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292004000200005&lng=en&tlng=es.
- Izquierdo, O., Gil, S., & Chimas, A. (2016). Índice de masa corporal y percepción de mujeres mayas obesas de Quintana Roo, México. 14, 58-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/446/44646470004/html/>
- Mantilla, W. (2002) *Protocolo de Proyectos de Investigación*. Documento de Trabajo UIP, Bogotá, USTA
- Martinic, Sergio. (1996) *Evaluación de Proyectos*. México.
- Mayo Clinic. (11 de Noviembre de 2021). Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Ministerio de salud y proteccion social. (4 de Marzo de 2021). Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx#:~:text=La%20obesidad%20abdominal%20en%20mujeres,del%20pa%C3%ADs%22%2C%20defini%C3%B3%20Cadena>
- Ocampo, B., & Perez, M. (2010). Creencias y percepciones de las personas obesas acerca de la obesidad. 325-331.
- Organizacion Mundial de la Salud. (9 de Junio de 2009). Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Organizacion panamericana de la salud. (s.f.). Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Ramirez, V., Bustamante, M., & Sarmiento, C. (2001). Guia de atencion de la obesidad. Colombia.
- Sánchez-Carracedo, D. (2022). El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69(10), 868-877. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.002>
- Tamayo, M. (1999) El Proyecto de Investigación. Bogotá, ICFES
- Tarraga, P. L., Madrona-Marcos, F., Panisello-Royo, J., Carbayo-Herencia, J. A., Rosich, N., Tarraga-Marcos, L., Castell, E., & J, A. (2020). Evaluación de un programa de intervención motivacional de actividad física en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. *Hipertensión y Riesgo Vascular*. <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2019.05.003>

14. ANEXOS

Anexo A. Entrevista guiada

El Grupo de investigación GICAEDS de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, se encuentra adelantando una investigación relacionada con la percepción de las mujeres de la obesidad y el sobrepeso, para reconocer la opinión que tienen de esta condición y su relación con el entorno personal, familiar y social.

Con este estudio se espera compartir las experiencias de vida de las participantes a través de una narrativa con el fin de ayudar a otras personas a comprender cómo afrontar distintas situaciones de interacción con el contexto manteniendo una actitud empática, e identificando los factores de riesgo que desencadenaron el incremento de peso, entre otros.

Agradecemos su valiosa colaboración en este importante proyecto, el cual mantendrá en absoluta reserva su identidad.

Caracterización de la población

Edad	
Ocupación u oficio	
Nivel educativo	
Estado civil	
Nivel socioeconómico	
Vive en zona rural o urbana	
¿Con quién vive en la actualidad?	

Módulo 1. Preguntas dirigidas hacia la percepción de sí mismo

¿Usted ha sido diagnosticada con sobrepeso u obesidad por un profesional de la salud?
¿Cuándo lo hizo? ¿Qué razón la llevó a consultar?
¿Qué entiende usted por sobrepeso u obesidad?
¿Usted considera que se encuentra con sobrepeso u obesidad?
¿Recuerda cuándo se comenzó a sentir obeso? ¿Puede contarnos su experiencia?
¿Qué cree usted que desencadenó el incremento de peso?
¿Siente que su estado de ánimo se afecta debido a su sobrepeso u obesidad?
Para usted ¿Qué significa comer?
¿Realiza algún tipo de deporte, actividad física o actividad recreativa? ¿Cómo se siente al realizarla?
¿Cómo percibe que es su cantidad y calidad del sueño?
¿Cuáles son las estrategias que ha adoptado para mantenerse saludable?
Le han diagnosticado alguna de estas enfermedades: hipertensión arterial, cáncer, diabetes mellitus, enfermedad articular, enfermedad cardiovascular, apnea del sueño, ovario poliquístico, hipotiroidismo, entre otras.

Módulo 2. Preguntas relacionadas con su núcleo familiar

¿Alguna persona de su núcleo familiar presenta sobrepeso u obesidad?
¿Cuál es la opinión de su familia frente al sobrepeso u obesidad?
¿Considera que su exceso de peso ha sido un impedimento para encontrar pareja?

¿Su condición de sobrepeso u obesidad la ha llevado a tener problemas en su relación de pareja? (si la tiene)

¿Cuál es el papel de su familia frente a su condición de obesidad?
--

Módulo 3. Preguntas relacionadas con el entorno social

¿Cuál ha sido su experiencia en el contexto laboral partiendo de su condición de exceso de peso?
--

¿Cuál ha sido su experiencia con las relaciones interpersonales partiendo de su condición de exceso de peso?
--

Ha sido estigmatizado en alguno de los siguientes entornos: Cuéntenos su experiencia.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Colegio o universidad - Transporte público - Restaurantes - Almacenes de ropa - Gimnasio o club deportivo - Discotecas o bares - Otros |
|--|

Conclusión:

¿Qué opina sobre la frase “Mi cuerpo mi responsabilidad”?

¿Percibe como ofensiva la palabra “Gorda”?
--

¿Usted se percibe como una persona bella?
¿Cree que en el entorno en el que se desenvuelve existe la “gordofobia”?

Anexo B. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificada con cédula de ciudadanía _____ mediante el presente documento, de forma libre y voluntaria, manifiesto a los investigadores pertenecientes al Grupo de Investigación GICAEDS de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, que es mi deseo responder a la ENCUESTA GUIADA sobre OBESIDAD Y MUJER: RETOS DEL SIGLO XXI, razón por la cual, declaro que:

1. He sido informada sobre el objetivo de la encuesta y el tratamiento de la información allí compilada.
2. He sido informada sobre los productos de investigación que serán realizados con base en los datos obtenidos de la encuesta.
3. Puedo retractarme de compartir mi información en cualquier momento de la realización de la encuesta o posterior a ella.
4. Autorizo la publicación parcial o total de los datos de la encuesta con fines académicos.

Acepto: Si _ No _

Nombre:

Cédula de ciudadanía

Firma:

Nombre del investigador

Cédula de ciudadanía

Firma: