



# ¡Las personas gordas pueden ser felices!



Carmen M<sup>a</sup> Martín Arenas  
Alumna de Psicología de la Salud

El estudio que se presenta indaga sobre las ideas previas que dos grupos de chicos y chicas de 4<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> de Primaria tienen sobre las personas obesas, sus actitudes ante el problema y algunos de los hábitos de salud que se asocian al sobrepeso. Se valoran estos datos siguiendo un modelo de riesgo-potenciación y se proponen, en función de ello, una serie de objetivos básicos que guiarían la intervención educativa.

## Información previa

Tanto el sobrepeso como la obesidad se definen como un exceso de peso corporal teniendo en cuenta la altura de la persona. Para determinar ese exceso de peso se compara el peso corporal y la altura del sujeto en tablas que establecen el peso ideal según la estatura que tenemos. Debemos diferenciar el sobrepeso de la obesidad, siendo la última aquella que supera en un 20% o más el peso deseable para la altura de ese sujeto.

Desde un modelo contextual de salud, la obesidad está determinada por factores biológicos, personales y sociales y afectará a la salud física, a la psíquica y a las relaciones sociales de las personas. La salud física se ve afectada en la medida que, a mayor exceso de peso, aumenta el riesgo de padecer complicaciones funcionales en el organismo como la hipertensión, la cardiopatía coronaria o la diabetes.

La salud psíquica también se puede ver alterada, a lo que contribuye el hecho de que en nuestra sociedad occidental, en general, se considera *indeseable* la obesidad y la moda insiste en la esbeltez, incluso en la extrema delgadez, por lo que muchos individuos con sobrepeso y obesidad presentan importantes problemas al poseer una pobre imagen de sí mismos y poca autoestima. A las personas obesas no se les ayuda, existen demasiados prejuicios muy usuales contra ellos, la dificultad de comprarse ropas que les sienten bien y el hecho de que a menudo sean considerados como el blanco de un humor grosero y cruel.

Como consecuencia de lo anterior las relaciones sociales se complican y todo ello podría conducir a un sentimiento de aislamiento y marginación de la so-

ciudad que puede originar un incremento del consumo de alimentos y ganancia de peso, una pérdida adicional de autoestima, nuevo aislamiento y comer más para compensarlo. Puede ser un círculo vicioso de consecuencias muy negativas.

Las causas del sobrepeso y obesidad suelen estar relacionadas con una ingesta de calorías superior a la requerida por el gasto energético, de manera que el exceso de peso se almacena como grasa en las reservas de tejido adiposo. También puede existir una predisposición genética a la obesidad.

La respuesta a la obesidad consiste en reajustar el balance: reducir la ingesta de alimentos (disminuyendo los ricos en azúcares y grasas) y/o aumentar la actividad física (realizada con moderación yendo progresivamente aumentando el tiempo y la intensidad, etc.). Pero también consiste en reducir la ansiedad y en mejorar la autoestima de quienes la sufren.

## Reflexión desde el modelo de salud.

Desde un modelo ecológico de interpretación de los hábitos de salud (Bronfenbrenner, 1987; Costa y López, 1996, entre otros), pienso que los *microsistemas* implicados alrededor del sobrepeso y obesidad serían fundamentalmente la escuela, la familia y los amigos y en el nivel de *exosistema* y *macrosistema* destacaría especialmente la publicidad televisiva y la organización económica de la sociedad.

Los medios de comunicación divulgan una información que trata de influir en las personas. Dicha información se corresponde con una cultura concreta, en nuestro caso la occidental, y con unos intereses económicos e ideológicos determinados. Entre otras



cosas se exalta el culto al cuerpo y la imagen delgada y esbelta como ideal de belleza y éxito social. Constantemente la televisión recuerda la necesidad de adelgazar mediante una alimentación pobre en calorías, ejercicio físico, cremas adelgazantes... para conseguir esa delgadez tan apreciada, con el objeto de que las personas obesas o con sobrepeso sean conscientes de que tienen un problema para llegar a triunfar en el entorno social y gasten su dinero en los remedios milagrosos más variados.

Va a ser la familia (durante la infancia) junto con los amigos (sobre todo a partir de la adolescencia) los que van a configurarnos como sujetos con un modo de percibir, sentir, pensar, actuar. El contexto familiar se constituye como un entorno donde nos encontramos con aspectos de gran importancia que pueden contribuir a un exceso de peso: los hábitos alimentarios con alto contenido calórico que se consumen en el hogar, costumbres sedentarias, la presencia de algún miembro obeso o con sobrepeso que favorezca la predisposición a este problema, la existencia de algún conflicto familiar cuya salida se encuentre en la comida, etc.

Los amigos son un núcleo fundamental en tanto que a medida que el sujeto va avanzando en edad y en especial en la adolescencia, se conforman como un elemento esencial en la percepción que tengamos de nosotros mismos, de nuestra imagen e identidad. Aunque los hábitos alimentarios y de ejercicio físico de los amigos con los que interactuamos y mantenemos un continuo contacto pueden incidir de algún modo en los nuestros propios, tenemos que destacar que es la relación con ellos la que va a influir en cómo vamos a vernos a nosotros mismos y a los demás favoreciendo una imagen positiva o negativa de nuestro sobrepeso.

De la escuela depende en buena parte dotar a su alumnado de unos conocimientos adecuados sobre hábitos de alimentación y de ejercicio físico, así como estrategias para que adquieran conciencia de su propio cuerpo y la responsabilidad de mantenerlo sano, lo cual podría prevenir de algún modo la tendencia a engordar entendiendo la obesidad como un problema serio para la salud. Pero, ante todo, la escuela tiene la misión de educar a un alumnado donde cada uno de ellos tenga una visión y valoración positiva de sí mismo y fomentar relaciones de cooperación e intercambio con los iguales que impidan a sujetos susceptibles de un aislamiento y marginación sentirse discriminados por problemas como los de sobrepeso.

### Possibilidades de indagación

Las posibilidades de indagar en el tema elegido se

restringian a la recogida de información de forma indirecta sobre los microsistemas más cercanos al alumno que conforman la familia y amigos y de modo directo del ámbito escolar, estudiando lo que los niños hacen, perciben, piensan y sienten en torno al sobrepeso y obesidad.

Concretaría como objetivo de indagación el siguiente: ¿Cómo perciben los niños el sobrepeso y obesidad?

Para ello me gustaría conocer de los niños cómo se sentirían ellos mismos si estuvieran con sobrepeso y cómo piensan que les valorarían los demás. Además consideraría interesante saber qué piensan sobre determinados hábitos de alimentación, qué sentimientos relacionan con la comida, cuáles son sus hábitos en cuanto a actividad física y qué conocen de la influencia del esfuerzo físico y la alimentación en su salud.

### Situación de recogida de información

La información se ha recogido en un centro escolar de una barriada de nuestra ciudad donde el entorno familiar es de un nivel sociocultural medio.

Dicha información es la extraída de dos grupos de edad de cuatro cursos de Primaria (dos aulas de 4º y dos de 6º de E.P.) elegidos al azar. Los alumnos de 4º constituyen una muestra de 39 niños y los 6º una de 42.

La técnica de recogida de datos utilizada es el cuestionario que he elaborado y he formulado a ambos cursos en horario escolar tras el consentimiento de la directora del colegio y los tutores de los distintos cursos.

El cuestionario es abierto y consta de las 10 siguientes preguntas:

1. ¿Crees que las personas que están gordas se sienten tristes? ¿Por qué?
2. Si tú estuvieras como alguna de estas personas, ¿te preocuparías? ¿por qué?
3. ¿Piensas que tus compañeros de clase se burlarían de ti por estar gordo?
4. Si conoces a alguien que esté gordo y triste por ello, ¿qué harías?
5. ¿Cómo te sientes cuando sabes que has comido demasiados dulces?



6. ¿Piensas que engorda comer muchos dulces?
7. Si tienes amigos que comen muchas golosinas y dulces, ¿piensas que se alimentan bien? Explica tu respuesta.
8. ¿Practicas algún deporte o realizas gimnasia a menudo? ¿Por qué lo haces?
9. ¿Crees que hacer ejercicio físico es bueno para ti? ¿Por qué lo crees?
10. Y tus amigos, ¿realizan ejercicio con frecuencia?

## Resultados

El análisis de los resultados obtenidos a través del cuestionario será de carácter cualitativo y cuantitativo, sistematizando la información mediante un pre-visualizado de datos y la expresión de los datos en porcentajes que a continuación procederé a analizar.

¿Crees que las personas que están gordas se sienten tristes? ¿Por qué?

Razones	9-10 años	11-12 años
	%	%
SÍ, porque sufren agresiones psíquicas	33,3	47,6
SÍ, porque no pueden ser o hacer lo mismo que los demás	25,6	26,2
NO, porque se sienten felices con lo que son o hacen	7,6	7,1
NO, porque no deben sentirse diferentes	28,2	21,5
Otras	7,6	2,3

A través de los datos obtenidos en este primer ítem, observamos que la mayoría de los niños encuestados (58,9% y 73,8%) opinan que las personas gruesas no tienen un buen estado anímico. Los niños mayores tienen esta opinión en un porcentaje bastante más elevado que los más jóvenes. Entre las razones que dan, sobre todo piensan que sufrirían agresiones psíquicas como insultos, aislamiento, burflas, etc., por parte de la gente en general. El porcentaje que com-

parte este punto de vista es también mayor entre los más mayores (47,6% entre los niños/as de 11 y 12 años) frente a 33,3% entre los de 9-10 años). El otro tipo de razón que expresan es que la infelicidad de los individuos con sobrepeso puede estar en la dificultad para realizar determinadas actividades que no suponen problema para los demás (ciertos esfuerzos físicos, comprar y usar la ropa de cualquier tienda) o en el hecho de desear ser como los demás que no tienen exceso de peso. Aquí existe para ambos grupos de edad un porcentaje muy equiparado.

En cambio, es mínimo y muy similar en los dos grupos el porcentaje de niños que cree que las personas obesas se encuentran bien con ellos mismos (7,6% y 7,1%). Un porcentaje mayor y bastante bastante equiparado (28,2% y 21,5%) opina que las personas gordas no tendrían por qué sentirse tristes al considerarlas iguales y con los mismos derechos que los que no lo son.

Si tú estuvieras como alguna de estas personas, ¿te preocuparías?

Razones		9-10 años	11-12 años
SÍ	Sería objeto de agresiones psíquicas	30,7	38
	Afectaría negativamente a mi cuerpo o no me gustaría	33,3	35,7
NO	Sería igual al resto de personas	10,2	4,7
	Me protegería de las agresiones	7,6	7,1
	Me sentiría bien con mi aspecto	10,2	4,7
Otras		7,6	19

A partir de los resultados obtenidos podríamos afirmar que la mayor parte de los sujetos se preocuparía al encontrarse con un exceso de peso (el 64% de los más pequeños y el 73,7% de los mayores). Pero habría ligeras diferencias entre edades. Así, los mayores se preocuparían más porque serían objeto de burflas, insultos, etc. y no tanto porque su sobrepeso les hiciera sentirse mal físicamente; en los alumnos menores sucede al contrario, aunque la diferencia entre los resultados de cada una de las categorías es leve.

El 28% de los pequeños y el 16,5% de los mayores opinan que no se preocuparían por estar gruesos. Aquí observamos que el porcentaje de sujetos que se considerarían iguales y a gusto con su peso es más alto en los niños de menor edad que en los mayores, pero se equipara entre las distintas edades la necesidad de defenderse de los ataques que los demás puedan lanzar contra ellos por su diferente aspecto. Esta diferencia en edad podría interpretarse como una mayor conciencia de la propia imagen y su importancia entre los alumnos mayores que en entre los de menor edad.

El hecho de que algunos de los encuestados consideren necesario protegerse o defenderse de las agresiones externas para no sentirse mal junto con el notable porcentaje de los que piensan que el origen de la preocupación por su sobrepeso está en los ataques externos, me parece que muestra una percepción de la obesidad más como un problema creado por el entorno social que por un sentimiento, pensamiento, percepción interior de la persona obesa. Esto se muestra claramente en los resultados de la siguiente pregunta.

**¿Pensas que tus compañeros de clase se burlarían de ti por estar gordo?**

Categorías	9-10 años	11-12 años
	%	%
Sí	53,8	66,6
No	33,3	14,2
Otras	10,2	9,5
No contesta	2,5	9,5

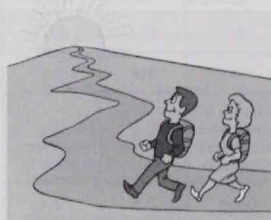
Más de la mitad de los niños consideran que sus iguales, con los interaccionan diariamente, les tratarían mal riéndose por su excesivo peso. Este resultado es más alto en el caso de los niños mayores. El 33,3% de los alumnos de hasta 10 años que piensa que sus compañeros no se burlarían se aleja del resultado obtenido en niños de hasta doce años, lo cual podría significaría una percepción más negativa por parte de los alumnos de más edad de sus iguales en comparación con los más pequeños.

**Si conoces a alguien que esté gordo, ¿qué harías?**

Respuestas	9-10 años	11-12 años
Ofrece apoyo, animar. Tratar que se acepte. Consolar	82%	71,4%
Aconsejar que cambie de hábitos alimenticios	12,8%	16,6%
Otras	5,1%	12%

La mayor parte del alumnado de ambas edades coinciden en ayudar a alguien que no se siente bien por estar gordo. Dentro de la ayuda que ofrecerían los encuestados más de la mitad se decantaría por un tipo de ayuda destinada a proporcionar apoyo a la persona preocupada por su peso frente a un pequeño porcentaje que le aconsejaría que cambiara de hábitos de alimentación con vistas a solucionar el problema eliminando su exceso de peso. Existen ligeras diferencias entre distintas edades y así el porcentaje de niños que ofrecerían ánimo, consuelo, apoyos, etc., es menor entre los niños de más edad y mayor cuando se trata de aconsejar que pierdan peso para ser como el resto de la gente.

En resumen los niños en general no se mostrarían indiferentes ante una persona obesa y tratarían, mayoritariamente, de ayudarla a partir de una actitud empática en la que comprende que el otro no se encuentra bien e intenta ayudarla desde el apoyo emocional o tratando de solucionar el problema aconsejando que cambie el aspecto que consideran el origen de su malestar. Pero es curioso que esta actitud entra en contradicción con la expectativa negativa que tenían respecto a la respuesta de sus propios compañeros si se encontrarán ellos o ellas con ese problema.





### ¿Cómo te sientes cuando sabes que has comido demasiados dulces?

R respuestas	9-10 años	11-12 años
Mal. Dolores físicos.	66,6%	81%
Bien	10,2%	9,5%
Sentimientos y preocupación relacionados con "engordar"	18%	7,1%
Otras	10,2%	9,5%

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que entre el alumnado de menos edad, más de la mitad relacionaría una ingesta excesiva de dulces con una mala sensación y dolores físicos. Este porcentaje es mucho mayor en los niños de más edad.

El sentirse bien está equiparado en ambas edades, no así en los sentimientos y preocupación por engordar, considerablemente más frecuentes en los alumnos más pequeños. La sensación de sentirse gordo entre los alumnos menores es más frecuente respecto al sentimiento de sentirse bien, a diferencia del grupo de más edad en donde ocurre lo contrario. De todo ello podemos extraer que podría existir una mayor sensibilidad por parte de los niños encuestados de hasta 10 años para relacionar un exceso de calorías en la comida con una creencia de estar ganando peso y un sentimiento de gordura.

### ¿Piensas que engorda comer muchos dulces?

Categorías	9-10 años	11-12 años
	%	%
Sí	87,1	83,3
No	7,6	7,1
Exponen la importancia de una dieta equilibrada	2,5	7,1
Otras	2,5	2,4

La mayoría de los niños piensa que ingerir una gran cantidad de dulces repercute en un aumento del peso corporal siendo mínimo el porcentaje que no opina así. No existen diferencias significativas entre ambos grupos de edad aunque sí un mayor número de respuestas agrupadas en la 3ª categoría en los alumnos más mayores que supera al de los alumnos menores. En este grupo se encuentran opiniones que expresan la relevancia para la salud de una dieta que cuente con una buena variedad de nutrientes lo cual vendría a resaltar el conocimiento por parte de los niños de la influencia del alimento en una vida saludable.

### ¿Practicas algún deporte o realizas gimnasia a menudo?; por qué lo haces?

Razones	9-10 años	11-12 años	
	%	%	
SÍ	Diversión, placer y entretenimiento	51,2	47,6
	Es saludable	15,3	40
	Para no engordar	15,3	12
NO	7,6	2,3	
Otras	12,8	2,3	

Si observamos los resultados en este ítem, aproximadamente la mitad del alumnado de diferentes edades realiza ejercicio físico con frecuencia. De ellos, la mitad lo hace por diversión, entretenimiento y placer; el resto, en el grupo de alumnos de hasta de 10 años, se reparte por igual entre los que lo hacen para no ganar peso y los que consideran que mejora su salud. En el grupo de alumnos de hasta 12 años, sin embargo, la mayor parte realiza ejercicio por salud casi igualándose al porcentaje de los que lo hacen por placer y entretenimiento y la frecuencia de los que practican deporte o realizan gimnasia para no engordar es levemente menor respecto al grupo de niños de menos edad.

Es mínimo el porcentaje de encuestados que no hace ejercicio de modo habitual.





¿Crees que hacer ejercicio físico es bueno para tí? ¿por qué lo crees?

Razones		9-10 años	11-12 años
		%	%
SÍ	Es saludable	69	76,1
	Para no engordar	7,6	31
	Por diversión y placer	10,2	9,5
NO		5,1	0

Casi la totalidad de los encuestados de menor edad y el total de los de mayor edad creen en los beneficios del esfuerzo físico, la mayor parte porque afecta positivamente en su salud. Existe una importante diferencia entre los alumnos de diferente grupo de edad de modo que los niños más mayores muestran una mayor tendencia a considerar que el ejercicio físico es bueno para no ganar peso que los de menor edad donde el porcentaje es débil. Entre los niños más pequeños consideran como beneficiosa la actividad física porque es divertida y placentera supera ligeramente a los que consideran que facilita el no engordar, en el caso de los más mayores ocurre con gran diferencia lo inverso.

Si comparamos estos resultados con los del ítem anterior, vemos que el porcentaje de los alumnos que realizan ejercicio físico frecuentemente lo hacen, sobre todo, para divertirse, por gusto y salud, más que por no engordar. Sin embargo, en el grupo de más edad, cuando se les pregunta por qué piensan que la actividad física es buena para ellos, el porcentaje de niños que opina que es beneficioso para no engordar aumenta notablemente por encima de su práctica por placer y entretenimiento. Por tanto, podemos decir que la actividad física es algo que los niños más pequeños hacen por salud y divertimento, sin preocuparse que ello facilite una pérdida de calorías que favorece la pérdida del peso corporal. Esta razón, sin embargo, es muy importante para los alumnos de más edad.



¿Realizan tus amigos/as ejercicio con frecuencia?

	9-10 años	11-12 años
	%	%
SÍ	87,1	95
NO	0	4,7
No lo sé	12,8	0

Casi la totalidad de los niños afirma que sus amigos realizan ejercicio físico a menudo. En el grupo de menor edad nadie manifiesta tener un amigo que no haga actividad física alguna mientras que sí existe un pequeño porcentaje entre los alumnos más mayores. Además algunos de los alumnos más pequeños no saben si sus amigos realizan ejercicio. Por tanto, la totalidad prácticamente de los encuestados tiene amigos que mantienen hábitos saludables de actividad física.

## Conclusiones

Una vez analizadas los resultados obtenidos podríamos extraer las siguientes conclusiones:

- La mayor parte de los niños de entre 9-10 y 11-12 años no se sentirían ni se percibirían bien si tuvieran sobrepeso o estuvieran obesos.
- La mayoría de ellos piensa que las personas gordas recibirían una valoración negativa de los demás, incluso de los compañeros con los que mantienen contacto diariamente.
- Casi la totalidad de los alumnos de estas edades reaccionaría ante el malestar de un sujeto con sobrepeso tratando de ayudarlo, sobre todo desde su apoyo amistoso.
- La mayor parte de los sentimientos que asocian a una alimentación rica en calorías es de malestar en general y es poco frecuente que la asocien a sentimientos de gordura.
- Buena parte de los niños reconocen unos ma-



los hábitos en su alimentación y en la de los demás.

- La actividad física es para ellos y sus amigos un hábito frecuente que realizan conociendo sus repercusiones en la salud y atribuyéndole un lugar importante en su tiempo libre.

Siguiendo el modelo de evaluación de factores de incidencia en la salud utilizado por Costa y López, podemos diferenciar en nuestro grupo los siguientes factores de riesgo y de potenciación, citándonos exclusivamente a aquellos ámbitos de nuestro modelo de los que hemos obtenido datos (qué conocen, qué sienten y qué hacen).

### Estrategias de intervención psico-educativa.

Creo que el tratamiento educativo de este tema es muy delicado porque nos encontramos con dos objetivos que pueden colisionar entre sí: por una parte el hacer consciente al grupo o el reforzar sus ideas previas sobre la conveniencia de una dieta equilibrada y los riesgos para la salud del exceso de peso. Pero, a la vez, tenemos que disociar esto de la valoración social de las personas gruesas y el respeto y aprecio a su propio cuerpo, sea cual sea su talla y condición. Debemos conjugar el hábito de una dieta sana por razones de salud y el respeto a las diferencias individuales y a sus propias diferencias.

Teniendo en cuenta la valoración de la información de nuestro grupo en términos de salud, y teniendo en

cuenta también la importante función preventiva de la educación, me plantearía los siguientes objetivos en este grupo:

- \* Conocer los diferentes factores que pueden influir en el sobrepeso.
- \* Conocer el problema del sobrepeso y obesidad para la salud.
- \* Reforzar el conocimiento de la influencia de la alimentación y de actividad física en la salud.
- \* Potenciar una actitud de comprensión y tolerancia hacia las diferencias individuales fomentando actitudes de compromiso hacia aquellos que sufren las consecuencias de ellas.
- \* Favorecer una postura crítica ante ciertos valores sociales que se imponen en la sociedad.
- \* Valorar el propio cuerpo e imagen tratando de desarrollar el aprecio y cuidado por él, así como la aceptación siempre positiva de las características más personales de uno mismo que incidan en una buena autoestima.

### Referencias Bibliográficas:

- U. Bronfenbrenner (1978): *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, Paidós.
- Costa y López (1999): *Educación para la salud. Una Estrategia para cambiar los estilos de vida*. Barcelona, Pirámide.

#### Valoración de los datos desde el modelo de riesgo - potenciación de la salud.

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE POTENCIACIÓN
Las ideas previas que tienen sobre las personas gordas asociadas, no tanto a los riesgos para la salud, sino a problemas de rechazo social.	A pesar de las expectativas de infelicidad, la mayoría defiende el derecho de las personas gordas a no sentirse discriminadas y a ser tratadas igual que las demás.
La expectativa negativa sobre las condiciones de felicidad de las personas obesas.	Los niños muestran una actitud positiva ante un sujeto preocupado por el problema que le supone su exceso de peso: intentarían ayudarlo.
El malestar físico que sienten después de ingerir una comida calórica.	Los alumnos conocen los beneficios de una buena dieta y del ejercicio físico.
El ligero porcentaje de niños y niñas que afirma "sentirse gordo/a"	La gran mayoría del alumnado tiene asumido el hábito de actividad física como hábito saludable.