

Obesidad, factible consecuencia de ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad de Colombia

Alba Nidia Quiceno Ramírez¹⁸, Estefanía Álvarez Escobar¹⁹, Katherine Cardona Mejía²⁰, Katherine Rodríguez Buriticá²¹

Universidad Cooperativa de Colombia, Pereira Risaralda

Resumen

La obesidad es un problema público que afecta no solo a países no desarrollados sino también en vías de desarrollo, donde una de las poblaciones más afectadas son los universitarios, dado que es aquella en que se genera más estrés, ansiedad y desequilibrio en la alimentación. El objetivo de este estudio fue identificar si los estudiantes de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia sufrían obesidad, teniendo como fuente principal la identificación del tipo y nivel de ansiedad. Participaron 114 estudiantes, 31 hombres y 83 mujeres en edades entre 18 y 42 años. Se les aplicó el STAI (Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo), se midió talla, peso y se calculó el IMC. Los resultados fueron que el 71.1 % de los encuestados se encuentran en el rango de peso normal, 18% en el rango de sobrepeso I, 7% sobrepeso II y obesidad I 2.7%, cuya media de nivel de ansiedad fue: 28,74 -27, 24 - 24,78 - 25,33 respectivamente, lo que permite concluir inexistencia de una correlación entre el IMC y el nivel de ansiedad.

¹⁸ Correo electrónico: alba.quicenor@campusucc.edu.co

¹⁹ Correo electrónico: estefania.alvareze@campusucc.edu.co

²⁰ Correo electrónico: katherine.cardonam@campusucc.edu.co

²¹ Correo electrónico: katherine.rodriguezbu@campusucc.edu.co

Palabras Clave: Obesidad, ansiedad, IMC, universitarios.

Abstract

Obesity is a public problem that affects not only undeveloped countries but also in the process of development, one of the most affected populations are students from universities, and this is due to it is one in which there is more stress, anxiety and imbalance in food. The objective of this study was to identify if the students of Psychology of the Cooperative University of Colombia suffered from obesity, having as main source the identification of the type and level of anxiety. There were 114 students, 31 men and 83 women in ages between 18 and 42. The STAQ (Status-Trait Anxiety Questionnaire) was applied, height, weight were measured and the BMI was calculated. The results were that 71.1% of the respondents were in the normal weight range, 18% in the overweight I range, 7% overweight II and obesity I 2.7%, whose average level of anxiety was: 28.74 - 27, 24 - 24.78 - 25.33 respectively, which allows to conclude that there is no correlation between BMI and anxiety level.

Keywords: Obesity, anxiety, BMI, university.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como un aumento del Índice de Masa Corporal (IMC) que se produce por el poco gasto energético que tiene la persona en comparación con las calorías que consume; afirma que es una de las enfermedades con más crecimiento e

impacto en el mundo y que se convierte cada vez más en una epidemia silenciosa que afecta distintos ámbitos sociales (OMS, 2017).

Se ha descartado la antigua teoría que aseguraba que la obesidad era un problema exclusivo de países de altos ingresos y se ha agregado que actualmente acosa a naciones pobres o en vías de desarrollo (Tapia, 2006).

Una de las poblaciones más vulnerables son los adultos jóvenes universitarios, dado que es aquella en donde se encuentran en una etapa particular de formación en la que cualquier circunstancia puede afectar significativamente el equilibrio saludable, el rendimiento académico y su proyecto de vida (Ríos & Osornio, 2014). Y a su vez, se ha identificado que las dietas que llevan los jóvenes adultos universitarios son inadecuadas y su estilo de vida se ve modificada tanto en el ámbito social, económico, cultural y psicológico a los que se ven enfrentados y que pueden repercutir en el rendimiento académico (Vargas, Becerra & Prieto 2010).

En cuanto a los factores ambientales, el consumo de alimentos altamente energéticos y la poca realización física, es lo que conduce a los diferentes tipos de obesidad (Cabello, 2007). Los estudios realizados demuestran que una parte de los estudiantes universitarios sufre malnutrición debido a la mala alimentación, lo cual genera sobrepeso y problemas de salud. La nueva globalización nos propone una vida agitada y la comida no queda fuera: la famosa “fast food” (comúnmente llamada “comida chatarra”) es la estrella de las últimas décadas (Universia Ecuador, 2014).

Quizá los factores biológicos tengan alguna función al afectar directamente la fisiología de la acumulación de las grasas, o de modo indirecto al predisponer a los trastornos afectivos (ansiedad y depresión) comúnmente relacionados con los trastornos de la alimentación. A su vez, los factores culturales como la preocupación social por la juventud y esbeltez también tienen una función importante (Goldman citado por Khaoime & Lucena, 2008, p. 14).

La obesidad debe ser considerada como una compleja enfermedad, en donde el desequilibrio está también generado por factores genéticos, alteraciones endocrinológicas, así como usos y costumbres y, finalmente, herencia cultural (Zalce, 2013, p.76).

Por su parte, Moreno (2013) afirma que la obesidad perjudica no solo físicamente, sino también psicológicamente, ya que se ha identificado que la imagen corporal que tiene la persona de sí misma influye en la obesidad diagnosticada, convirtiéndose de esta manera en una representación mental, manifestándose como un fenómeno que puede llegar a aislarlos de la sociedad o catalogarlos como aquello “que no se quiere ser”, afectando así su calidad de vida. De igual forma, Slade (1994) indica que la obesidad se define como la

representación que se tiene del tamaño, contornos y forma del cuerpo, así como el sentimiento que trae aparejado con sus características y las de sus diferentes partes constitutivas, afectando significativamente la imagen que se tiene de sí mismo.

Guzmán (2010), afirma: “No se ha encontrado un trastorno específico del obeso, pero sí hay obesos con psicopatías y con distintos perfiles psicológicos, sin embargo, tampoco una personalidad característica del obeso”. Kaplan y Kaplan citado por Guzmán (2010), proponen que la sobre ingesta es una conducta aprendida, utilizada por el sujeto obeso como mecanismo para reducir la ansiedad.

Según Bresh (2006), la mayoría de las personas refieren que comen cuando se sienten deprimidas y ansiosas, de modo que la ingesta de alimentos reduce la ansiedad y depresión. De igual manera, Cabello y Zúñiga (2007) hallaron que el origen de la obesidad tiene una relación con los sucesos estresantes de la vida, por lo que la comida es utilizada como refugio para compensar frustraciones, depresión, necesidades y temores que pueden estar asociadas al prejuicio y la discriminación

Por otra parte, Spielberger citado por Richard (2005) define el estado de ansiedad como una reacción emocional de aprehensión, tensión, preocupación, activación y descarga el sistema nervioso autónomo, mientras que Tobeña (1997) la considera como una emoción que modifica los parámetros biológicos y se expresa a través de diferentes aparatos y sistemas.

Además, afirma (Richards, 2005), podemos señalar que la ansiedad puede ser comprendida, como un estado de temor que se experimenta subjetivamente frente a una determinada situación que percibimos como amenazadora, la cual puede estar ligada a anticipaciones de peligro, como castigo o amenazas a la autoestima.

Para ejemplificar la importancia de estos desórdenes se puede citar que, anualmente, en Estados Unidos más del 16% de todos los adultos entre 18 y 54 años presenta algún desorden de ansiedad (Tapia, 2006).

En Colombia la mortalidad por enfermedades asociadas a estilo de vida sedentarios y enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad, representan más del 40% como tasa de mortalidad en general (Espitia, 2011, p. 12).

Las enfermedades graves no transferibles como lo son las enfermedades cardiovasculares forman parte de la causa de mortalidad con una cifra de 17 millones de muertes anuales (Espitia, 2011).

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es identificar si los estudiantes de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Pereira padecen obesidad, teniendo como fuente principal la identificación del tipo y nivel de ansiedad. Así mismo la hipótesis del presente trabajo es encontrar si entre mayor ansiedad, se da mayores niveles de obesidad.

Método

Participantes

Se cuenta con la participación de 114 estudiantes de los semestres de primero, segundo, tercero, sexto, séptimo, octavo, noveno y décimo de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, con edades de entre 18 y 42 años de edad.

Instrumentos

-STAI (Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo). La segunda parte de Ansiedad como rasgo (A/R). El STAI, ha sido utilizado para evaluar características de ansiedad en correlación con varios factores debido a sus valores psicométricos de especifici-

dad conceptual y consistencia interna. La prueba tiene como objetivo identificar el grado de afectación (Estado) y la frecuencia de ocurrencia (Rasgo). En este caso, se puede observar que mide el nivel de correlación entre la ansiedad y obesidad.

-Fórmula de Deurenberg: $IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{Estatura (cm)} \times \text{Estatura (cm)})} \times 10000$. Es una fórmula que permite calcular el índice de grasa de forma rápida, en la que solo se necesita el peso de la persona y la estatura.

Procedimiento

La investigación se realizó en varias etapas: Se pide la aprobación del Decano Carlos Corrales de la facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia. Posterior a esto se dirigió a los salones participantes de la investigación explicando el proyecto, su objetivo y la confidencialidad de este. Se les entregó el consentimiento informado por escrito, y se les aplicó el STAI (Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo). En la misma ocasión se les tomó la medida del peso para el cálculo del IMC. Enseguida se realizó la toma de datos y el análisis de la información que se obtuvo.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el software SPSS. Es un software que sirve para realizar la captura y análisis de datos, así como para crear tablas y gráficas con data compleja. En esta investigación se utilizó para la realización estadística, y se manejó la versión 25.

Resultados

En la tabla 1 se observan los datos estadísticos de las 83 mujeres encuestadas, en el cual el rango de edad fue entre 19 y 42 años, cuyo promedio de IMC fue de 23,1294 y nivel de ansiedad de 28,53 equivalente al 47,5%. Se evidencia que las mujeres encuestadas presentan en promedio un nivel de peso normal.

Tabla 1. Estadísticos mujeres

Estadísticos Mujeres				
	Edad	Peso (Kg)	Estatura (cm)	IMC
Media	25,22	58,14	158,66	23,13
Mediana	23,00	58,00	157,00	23,07
Mínimo	19	41	145	12,63
Máximo	42	91	197	33,69

En la tabla 2 se observa los datos estadísticos de los 31 hombres encuestados, en el cual el rango de edad fue de entre 18 y 40 años, cuyo promedio de (IMC) fue de 24,07 y nivel de ansiedad fue de

26,81, equivalente al 44,7%. Se evidencia que los hombres encuestados presentan en promedio un nivel de peso normal.

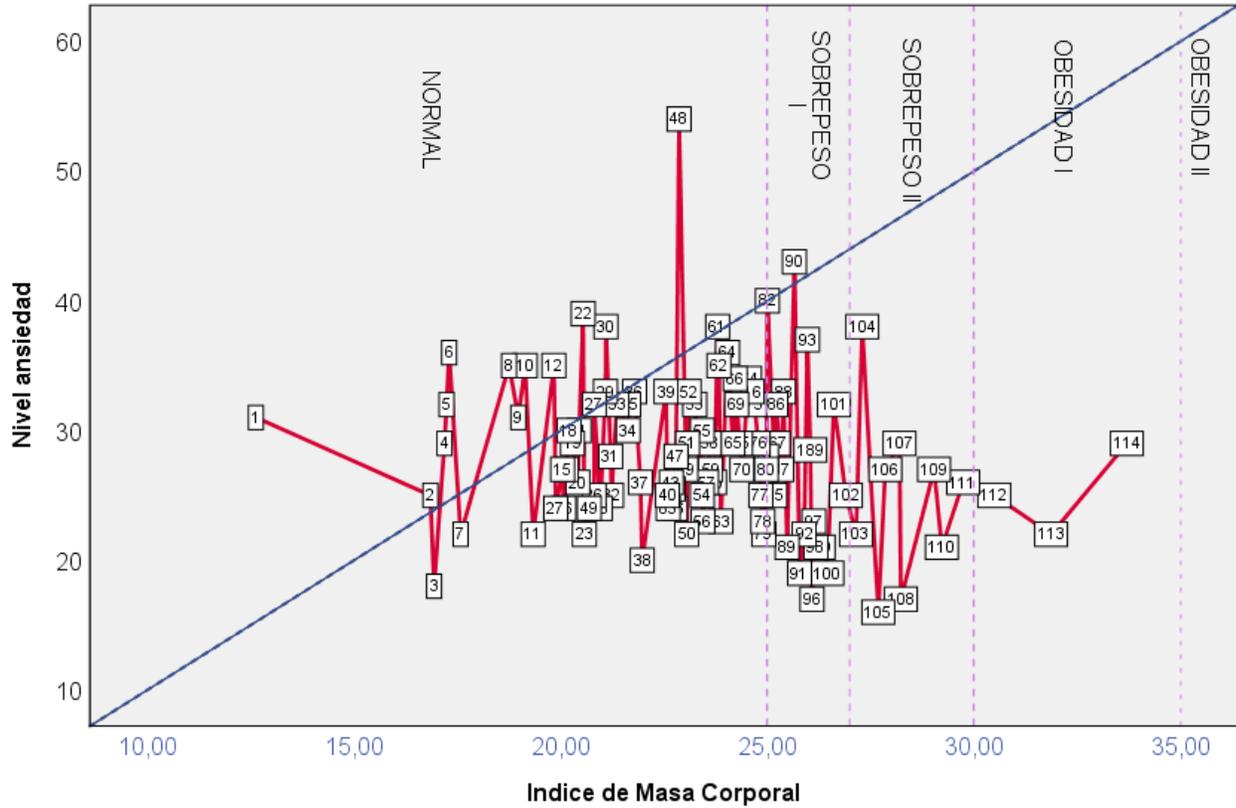
Tabla 2. Estadísticos hombres

Estadísticos Hombres				
	Edad	Peso (Kg)	Estatura (cm)	IMC
Media	25,13	69,97	170,48	24,07
Mediana	24,00	69,00	170,00	23,88
Mínimo	18	50	154	17,24
Máximo	40	86	185	30,49

La figura 1 denota la inexistencia de una correlación entre nivel de ansiedad y del IMC, ya que la

línea roja presenta picos y valles, evidenciando la no correlación, porque esta debería poseer una

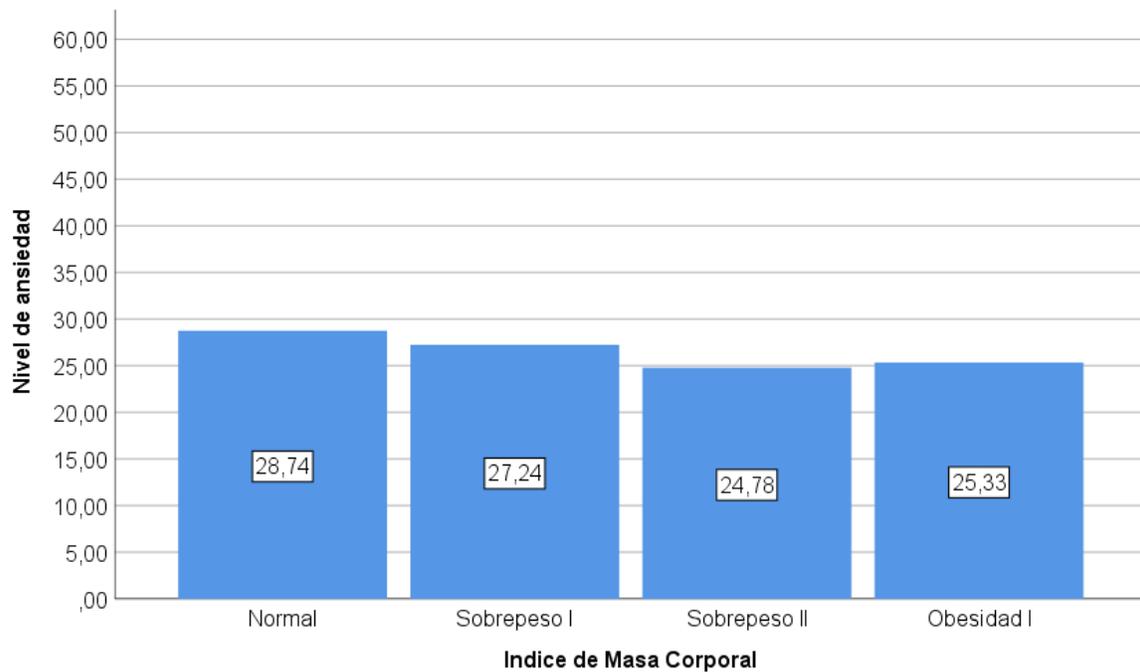
Figura 1. Correlación ansiedad-IMC



Nota: Los números mostrados sobre la línea roja equivalen a la persona encuestada respectivamente, que en total fueron 114.

En la figura 2 se encuentran agrupados los encuestados en su pertinente categoría de IMC, dando una media de niveles de ansiedad: 28,74, -27,24, -24,78 y 25,33 respectivamente.

Figura 2 Ansiedad por clasificación del IMC



Discusión

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública, ya que en los últimos años su presencia se ha intensificado consistentemente (Cárdenas, Alquicira, Martínez & Robledo, 2014). La OMS relaciona la obesidad con una “epidemia global”, y se define como el exceso de grasa corporal que ocasiona daños a la salud (Saldaña, 2015), como se constata en enfermedades como “la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, trastornos de la función reproductiva de las mujeres, algunos tipos de cáncer y problemas respiratorios” (Bastos, Gonzales, Molinero & Salgero, 2005, p. 141). Entre las consecuencias psicológicas

de la obesidad, las personas presentan problemas en sus relaciones sociales y familiares, tendencia a la autoagresión, depresión y ansiedad (Cárdenas, et al., 2014).

Así pues, el objetivo de este trabajo es identificar la relación que existe entre la obesidad y la ansiedad de los estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia. En este sentido y teniendo como fuente principal la identificación del tipo y nivel de ansiedad en el estudio realizado a los estudiantes de la facultad de psicología, se les aplicó el STAI (Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo) y la segunda parte de Ansiedad como rasgo (A/R) a 114 estudiantes de los cuales

83 fueron mujeres y 31 hombres, en edades de entre 18 y 42 años, arrojando como resultado que el 71.1 % de los encuestados se encuentran en el rango de peso normal, 18% en el rango de sobrepeso I, 7% sobrepeso II y obesidad I 2.7%, cuya media de nivel de ansiedad fue: 28,74, -27,24, -24,78 y -25,33 respectivamente, lo cual permite concluir la inexistencia de una correlación entre el IMC y el nivel de ansiedad.

Se puede evidenciar con lo que confirma Guzmán (2010), después de realizar diferentes estudios, que no existe un trastorno específico del obeso, debido a que se han encontrado obesos con y sin psicopatías, y con diferentes perfiles psicológicos, como tampoco una personalidad característica del obeso.

Se encontró coincidencia con los resultados de Swami, Begum & Petrides (2009) en relación a los factores emocionales evaluados en sus investigaciones, donde afirman que ni la ansiedad ni la depresión mostraron relación significativa con la obesidad.

En contraposición, Tapia (2006) señala en los resultados obtenidos por diferentes estudios una asociación positiva entre obesidad y ansiedad, donde plantea otra importante área a investigar al momento de enfrentarse a pacientes con sobre-

peso u obesidad en el área de la salud mental. El grupo estudiado presentó una prevalencia muy alta en síntomas de ansiedad, los que se asociaron positivamente en pacientes con sobrepeso y obesidad de ambos sexos.

Asimismo, otros autores como Bravo del Toro, Espinosa, Mancilla y Tello (2011) analizaron los diferentes rasgos de personalidad con mayor incidencia en una población mexicana con obesidad, y concluyeron que los sujetos obesos tienen una relación más estrecha con la depresión y otros trastornos anímicos, así como también Gómez y Marcos (2006) quienes indicaron que la obesidad está asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales; igualmente estudiaron esta situación en adolescentes y observaron ansiedad, baja autoestima y depresión, que pueden acompañar a la obesidad.

En otro sentido, las inconsistencias encontradas en cuanto a la obesidad percibida por los estudiantes y el IMC podrían ser explicadas de acuerdo a lo mencionado por los autores Bernárdez, Fernández, Miguelez, Rodríguez & Carnero (2009), quienes mencionan otros factores como son los hábitos dietéticos, los cuales pueden estar influenciados por la presión social a la que se ven sometidos los jóvenes por la imposición de un

modelo estético de extrema delgadez, lo que aumenta la preocupación por el peso corporal, así como a adoptar conductas que tienen como finalidad la pérdida de peso o la transformación del cuerpo.

Según los resultados obtenidos en cuanto a la relación que hay entre ansiedad y obesidad en esta investigación, el género en este caso es irrelevante, ya que ambos sexos presentan un nivel de peso normal. Este estudio tiene coincidencia en cuanto a los resultados con la investigación realizada por Vasconcelos & Pérez (2010), (Vargas et al, 2010) y Satalic, Baric y Keser (2007) citado por Ríos & Osornio (2014), quienes argumentan la existencia de varios problemas en la población estudiada; en primer lugar, la presencia de obesidad tanto en hombres como en mujeres misma que, entre otros factores, puede deberse a los estilos alimentarios que están caracterizados por saltarse comidas, comer cualquier cosa para saciar el hambre o preferir comida rápida, de ahí la necesidad de analizar que los estudiantes universitarios pueden ser considerados como una población en riesgo.

Por otra parte, Saldaña (2015) expuso en su investigación el resultado de que tanto mujeres como hombres se percibieron con mayor peso del que

tenían, lo que da por pensar en el malestar con la imagen corporal, en el cual las mujeres respondieron más en dicho malestar, aunque de igual manera en los hombres comienza a incidir esta situación. No obstante, la obesidad no diferencia sexo, edad ni raza. Las mujeres muestran mayores porcentajes que los hombres, ya que se ha pensado en que se trata de una población joven en un transcurso de formación.

Conclusión

Según las investigaciones realizadas, algunos autores sugieren que la ansiedad es otro de los factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, principalmente por la razón de que “cuando nos sentimos ansiosos comemos más”. Sin embargo, los resultados de este estudio demuestran todo lo contrario. Se evidenció que tanto las mujeres como los hombres encuestados presentan en promedio un nivel de peso normal, dando como respuesta, según los datos obtenidos, la inexistencia de una correlación entre nivel de ansiedad y del IMC.

Es así como se concluye que, a pesar de que la ansiedad induce a comportamientos alimentarios inadecuados que causan obesidad, no se asocian entre sí; por lo tanto, no es posible determinar al

estudiante universitario como un ser ansioso que desencadene cualquier tipo de obesidad, dando a conocer, al menos en nuestros resultados, que la obesidad en sí no es un detonante de problemas emocionales como la ansiedad. Finalmente, se sugiere posibles estudios a futuro de manera longitudinal.

Referencias

- Bastos, A. Gonzales, R. Molinero, O. Salguero, A. (junio, 2005) Obesidad, nutrición, y actividad física. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*. vol. 5 (18) pp. 140-153
- Bernárdez, M. M., Fernández, M. C., Miguelez, J. M., Rodríguez, M. G. y Carnero, J. G. (2009). Diferencias en las autopercepciones de la imagen corporal mediante la estimación del peso en universitarios de distintos ámbitos de conocimiento. *ANS*, 16 (2), 54- 59.
- Bravo Del Toro, A; Espinosa Rodríguez, T; Mancilla Arroyo, L. N; Tello Recillas, M. (2011). Rasgos de personalidad en pacientes con obesidad. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 16, núm. 1, pp. 115-123.
- Bresh, S. (2006). La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(4), 537-546.
- Cabello, G. M. & Zúñiga, Z. J. (2007). Aspectos intrapersonales y familiares asociados a la obesidad: un análisis fenomenológico. *Ciencia UANL*, 10(2), 183-188.
- Cárdenas, L. Alquicira, R. Martínez, M. Robledo, A. (2014). Obesidad y su asociación con factores emocionales: estudio comparativo entre alumnos universitarios de nuevo ingreso. *ScienceDirect*. Vol. 21. Octubre - Diciembre, 2014.
- Espitia, M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa magra y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio militar en Bogotá D.C Colombia (Tesis de comunicación y periodismo, Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia).
- Facchini, M. (2006). La preocupación por el peso y la figura corporal en las niñas y adolescentes actuales: ¿de dónde proviene? *Scielo*. Julio - Agosto, 2006.

- Khaoime, A., & Lucena, N. (2008). CALIDAD DE VIDA, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN PACIENTES OBESOS EN PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO DE BY-PASS GÁSTRICO Caso práctico: Consulta Externa del Hospital Universitario "Dr. Luís Razetti" de Barcelona, estado Anzoátegui. Enero-marzo 2008 (Doctoral dissertation).
- Moreno, L. (2013). Obesidad y enfermedad periodontal, *Revista mexicana de periodontología*. Vol. 3, (3) pp 114-120. Junio - Julio, 2013.
- Organización mundial de la salud. (2017). Obesidad y sobrepeso.
- Richards, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación pontificia universidad católica de Valparaíso*. Vol. IV, (pp. 13 - 18).
- Ríos, M, Osornio, L. (enero, 2014) Perfil emocional, obesidad percibida vs IMC y rendimientos académicos en estudiantes universitarios.) *Revista Alternativas en Psicología*.
- Sierra, J., Ortega, V., Zubeidat, I. (marzo, 2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*.
- S. Gómez, A. Marcos. (2006). Intervención integral en la obesidad del adolescente. *Revista Médica*. Universidad de Navarra., 50 (4), pp. 23-25.
- Saldaña, M. (mayo, 2015) Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios: una mirada con perspectiva de género. *Alternativas en psicología revista semestral*.
- S.R.M.E. Guzmán. (2010). Factores psicosociales asociados al paciente con obesidad. Obesidad un enfoque multidisciplinario, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México, pp. 201-218.
- Swami, V., Begum, S. y Petrides, K. V. (2009). Associations between trait emotional intelligence, actual-ideal Weight discrepancy, and positive body image. *Pers Individ Differ*, 49, 485-89.
- Tapia, A. (noviembre 2006). Ansiedad, un importante factor a considerar para el adecuado diagnóstico y tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad. *Revista chilena de nutrición*. Vol. 33.
- Vargas-Zárate, Melier, Becerra-Bulla, Fabiola, Prieto-Suárez, Edgar, (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*.
- Zalce, H. (2013). Obesidad e imagenología. Realidad y retos. (14 de agosto de 2014). Estudiantes aumentan de peso en la universidad. *Universia*.