



Universidad de Concepción

Dirección de Postgrado

Facultad de Ciencias Sociales -Programa de Magister en Psicología

**“*APRENDIENDO DESDE LA EXPERIENCIA*”
RESULTADOS DE UNA INTERVENCIÓN PARA LA
REDUCCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD
EN ESCOLARES DE UNA COMUNA URBANA
DE LA REGIÓN DEL BIOBÍO.**

**Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología,
con mención en Psicología de la Salud.**

CAROLINA PATRICIA REYES NÚÑEZ
CONCEPCIÓN-CHILE
2015

Profesor Guía: Dra. Gabriela Nazar Carter
Dpto. de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Concepción

Resumen

Los altos índices de sobrepeso y obesidad infantojuvenil en Chile y la región motivaron la creación del programa Vida Saludable de la Universidad de Concepción. Este estudio, buscó conocer los cambios en los alumnos participantes de 11 a 14 años de dicha intervención. En el año 2013, en convenio con la comuna de Hualpén, región del Biobío, Chile, se inició en la Escuela República del Perú un programa de promoción de estilos de vida saludable para toda la comunidad escolar; y una intervención interdisciplinaria para alumnos con exceso de peso, con una duración de dos meses, en modalidad semanal, incorporando contenidos de nutrición, psicoafectividad y entrenamiento físico. Mediante un diseño mixto, consideró un análisis cuantitativo de las variables estado nutricional, estilo de vida y etapa de cambio; y cualitativo, con entrevistas semi-estructuradas a los alumnos participantes y sus tutores, explorando en los alumnos su motivación y autoevaluación de sus resultados y, en los tutores autopercepción del rol desarrollado. Se indagaron también las razones para no participar de algunos invitados. Los resultados indicaron mejora en el estado nutricional, aunque las diferencias en IMC-z no fueron estadísticamente significativas, pero sí en masa magra. En estilo de vida, aparecieron mayores avances en alimentación que en actividad física, la que retrocedió una vez terminada la intervención. La mayoría de los alumnos comenzó en etapa precontemplativa o contemplativa, con avance en una etapa de cambio. Los participantes cuyos tutores tuvieron un rol activo en las sesiones mostraron menores avances, aunque incorporaron mejoras en la alimentación de sus pupilos. Los sujetos además apoyados por su familia nuclear obtuvieron mejores resultados. Los no participantes declinaron invitación por incompatibilidad horaria. Se concluye intervención alcanzó resultados parcialmente satisfactorios, y que este estudio aporta sugerencias a considerar para una posible mejora al diseño de futuras versiones a partir de la experiencia de los participantes.

Palabras Clave: Escuela, intervención interdisciplinaria, sobrepeso y obesidad adolescente, padres, diseño mixto.