

Programa de prevención de alteraciones alimentarias y obesidad en estudiantes universitarios mexicanos (pp. 5-28)

Iraís Castillo, Santos Solano y Ana R. Sepúlveda
Universidad Autónoma de Madrid (España)

El objetivo de este estudio fue evaluar la viabilidad y aceptación de un programa preventivo de alteraciones alimentarias y obesidad, llamado “StopOBEyTA” con 45 estudiantes universitarios mexicanos. El grupo experimental recibió una intervención de ocho sesiones, dirigida a promocionar los hábitos alimentarios saludables e imagen positiva. El grupo control se dividió en dos subgrupos, uno recibió ocho sesiones dirigidas a mejorar los hábitos de estudio y el otro no recibió intervención. Una batería de cuestionarios fueron completados pre, posintervención y en el seguimiento. Al finalizar el programa, se produjo una reducción en las conductas alimentarias no saludables, una mejora de la autoestima y mayor satisfacción corporal, hubo un descenso en el nivel de perfeccionismo y nivel global de psicopatología en el grupo experimental comparado con los otros dos grupos. Estos cambios se mantuvieron a los tres meses. El programa fue altamente valorado por los participantes, expresaron estar satisfechos y haber aprendido nuevas herramientas para su vida cotidiana. La intervención promete beneficios para la prevención de estas problemáticas, pero requiere replicación con muestras más amplias.