

Intervención psicológica basada en la terapia de aceptación y compromiso para el sobrepeso y la obesidad: un estudio piloto (pp. 607-625)

Javier Manchón, María José Quiles y Sofía López-Roig
Universidad Miguel Hernández (España)

En la actualidad, las intervenciones conductuales para pérdida de peso en sobrepeso y obesidad presentan problemas para mantener los resultados de pérdida de peso a largo plazo. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) podría ser un enfoque adecuado para favorecer la pérdida de peso a largo plazo. El objetivo de este estudio piloto es evaluar la eficacia de una intervención basada en ACT en el cambio del peso corporal al finalizar la intervención y en el seguimiento a los 9 meses, además de analizar los efectos de la intervención en diversas variables de interés. Nueve mujeres (edad: $M=44,11$ años; $DT=5,82$) participaron en una intervención grupal de 10 diez sesiones semanales, abordando contenidos de hábitos alimentarios, actividad física y ACT. Al finalizar la intervención, la pérdida de peso promedio fue de 2,8%, y en el seguimiento a los 9 meses, fue de 3,9%. A tenor de los resultados, podemos afirmar que el estudio ofrece datos a favor de ACT en las intervenciones de pérdida de peso.