

Programa psicosocial para estimular cambios en el estilo de vida del adulto promedio con obesidad

Fargier B. Pedro , Sabino F. Alejandro G, Seco M. Maryem y Serrano C. María

Tutora: Silvana D'Anello

Resumen

En el presente trabajo, mediante el diseño de un programa, se buscó cumplir con los siguientes objetivos: (a) Ofrecer conocimientos para determinar los contra de la obesidad y así desarrollar habilidades y actitudes hacia cambios positivos. (b) Promover hábitos de vida saludables con énfasis en la alimentación y el ejercicio a fin de disminuir la prevalencia y (c) Promover una vida activa y recreacional. La muestra estuvo conformada por 30 individuos de ambos sexos asistentes a consulta endocrinológica con edades entre 25 y 45 años. Mediante el programa se logró una disminución significativa en los índices de Masa Corporal (IMC), concluyéndose por tanto que el programa fue efectivo.