



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

La actividad físico-recreativa como medio del proceso enfermero en atención al adolescente obeso.

Autora:


López Pico Joselyn Michelle

Tutor:

Dr. Giorver Pérez Iribar, PhD.

Manta, 2024 – Ecuador



	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **López Pico Joselyn Michelle**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024-1, cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **“La actividad físico-recreativa como medio del proceso enfermero en atención al adolescente obeso.”**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 14 de Agosto del 2024.

Lo certifico,

Dr. Giorver Perez Iribar PhD
Docente Tutor(a)

Área: Salud y Bienestar



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Declaro que proyecto de investigación con el tema: “La actividad físico-recreativa como medio del proceso enfermero en atención al adolescente obeso”, es un trabajo original realizado por mí.

Manta, 14 de Agosto 2024

López Joselyn

López Pico Joselyn Michelle

C.I. 1317043147

III



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

CARRERA DE ENFERMERÍA

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISION Y SUSTENTACIÓN

TÍTULO: “La actividad físico-recreativa como medio del proceso enfermero en atención al adolescente obeso”

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada por el Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR:

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR MIEMBRO

PROFESOR MIEMBRO

S.E. Lastenia Cedeño Cobeña

LO CERTIFICA

SECRETARIA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

IV

Uleam



DEDICATORIA

El presente trabajo esta dedicado principalmente a mis padres que nunca dejaron de apoyarme y siempre me dieron ánimos para no rendirme durante este largo camino lleno de obstáculos que parecían difíciles de superar, a mis hermanas que formaron parte esencial en el alcance de mis metas y aspiraciones.

Además, me gustaría mencionar a mi abuelita que, aunque no puede ser testigo de este logro tan importante para mí, sé que esta muy orgullosa de lo que algún día le prometí que sería.

A mis mascotas que aun sin poder hablar estuvieron cada noche hasta tarde haciéndome compañía y de alguna forma u otra me proporcionan la energía para seguir adelante.

A mis amigos, los cuales siempre han estado conmigo en cada paso y dándonos ánimos para seguir y no rendirnos, su amistad ha sido un pilar fundamental para mí durante todo este largo proceso lleno de malos y buenos días, compartir con ellos desde el inicio de la carrera ha significado mucho y aunque estemos a punto de tomar caminos diferentes siempre voy a llevarlos en mi corazón.

V

Uleam



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, principalmente a mis padres por brindarme siempre su apoyo incondicional para seguir mis estudios y animarme cada vez que creía no poder más.

Debo agradecer también a mis amigos por ser una fuente de apoyo para mí, sin sus ánimos jamás podría haberlo logrado.

A todas las personas que he podido ir conociendo y que han dejado su huellita en mi ser y en su momento me apoyaron con su vida.



Índice de Contenido

INTRODUCCIÓN	12 -
CAPÍTULO I BASES EPISTEMOLÓGICAS DEL PROCESO DE ATENCIÓN ENFERMERA RELACIONADO CON LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y OBESIDAD EN EL ADOLESCENTE.	18 -
I.1.- Postulados teóricos relacionados con los procesos educativos en enfermería para el adolescente obeso.	18 -
I.2.- Bases conceptuales vinculadas a la actividad físico- recreativa y a la obesidad en la adolescencia.	19 -
I.3.- Características, tipos y recomendaciones de actividades físicas y recreativas con adolescentes obesos.	23 -
I.4.- Estrategias de motivación del adolescente hacia la realización de actividades físico-recreativa. Una perspectiva desde la enfermería.....	27 -
I.5.- Avances científicos vinculados a la actividad física y recreativa con adolescentes obesos. Una mirada desde la enfermería.	31 -
II.1 Tipo de estudio.....	34 -
II.2 Métodos de investigación empleados en el estudio	34 -
II.3 Población y muestra.....	36 -
II.4 Análisis e interpretación de los resultados científicos.....	47
II.5 Resultados de la investigación	47
II.6 Discusión.....	51
CAPÍTULO III MANUAL EDUCATIVO DIRIGIDO AL PERSONAL DE ENFERMERÍA PARA LA ATENCIÓN DE LOS ADOLESCENTES OBESOS, A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO – RECREATIVO.....	54
III.1 Fundamentación del manual educativo dirigido al personal de enfermería para la atención de los adolescentes obesos, a través del ejercicio físico – recreativo	54
III.2- Estructura del manual educativo	56
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES.....	72
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	80



RESUMEN

La obesidad en la población adolescente es un problema que va en aumento, una de las principales causas es la falta de realización de actividades físico – recreativas, sumado a los factores que influyen de manera negativa a su práctica, la mala alimentación y su poca motivación. El objetivo principal fue diseñar un manual educativo para profesionales de enfermería relacionado con los beneficios y recomendaciones metodológicas que, a partir de actividades físico-recreativas como medio del proceso de enfermería, contribuya al mejoramiento de atención al adolescente obeso en función de su salud integral. La presente investigación corresponde al tipo documental, basada en la compilación de información proveniente de diferentes fuentes bibliográficas de estudios realizados previamente. El análisis de la información permitió la elaboración de un Manual educativo que proporciona información fundamental para la atención del adolescente obeso, incluyendo el tipo de actividad, la frecuencia, la importancia de la motivación para alcanzar sus objetivos, alimentación, entre otras, que sirve para guiar el accionar de enfermería. En conclusión, el personal de enfermería cumple un papel fundamental en la orientación de la población adolescente a través de la promoción de la salud y hábitos saludables incluidos la realización de actividades físico – recreativas que permiten mejorar la calidad de vida de estos.

Palabras claves: adolescente, obesidad, enfermería, actividades físico - recreativas



ABSTRACT

Obesity in the adolescent population is a problem that is increasing, one of the main causes is the lack of physical-recreational activities, added to the factors that negatively influence their practice, poor diet and low motivation. The main objective was to design an educational manual for nursing professionals related to the benefits and methodological recommendations that, based on physical-recreational activities as a means of the nursing process, contributes to the improvement of care for obese adolescents based on their comprehensive health. The present investigation corresponds to the documentary type, based on the compilation of information from different bibliographic sources of studies previously carried out.

The analysis of the information allowed the development of an educational manual that provides fundamental information for the care of obese adolescents, including the type of activity, frequency, the importance of motivation to achieve their goals, nutrition, among others, which serves to guide nursing actions. In conclusion, nursing staff play a fundamental role in guiding the adolescent population through the promotion of health and healthy habits, including physical and recreational activities that improve their quality of life.

Keywords: adolescent, obesity, nursing, physical and recreational activitie



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se orienta hacia la búsqueda de fuentes y hechos que respaldan la promoción de la realización de actividades físico-recreativas como medio del proceso enfermero dirigido a la atención del adolescente obeso para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones o padecer otras enfermedades. La obesidad es una enfermedad que al pasar los años ha ganado terreno a nivel mundial especialmente entre la población adolescente, debido a la falta de actividad físico-recreativa porque dedican el tiempo a otras actividades que no aportan beneficios a su salud. La actividad físico-recreativa representa una de las actividades más importantes e influyentes durante la etapa de la adolescencia debido a los beneficios aportados, tales como mejorar su salud y permitirle convivir con los demás, reduciendo la posibilidad de desarrollar patologías a temprana edad que puedan afectar su calidad de vida a futuro, sin embargo en la actualidad debido a la poca importancia y motivación por parte de los adolescentes estos dedican el tiempo a otras actividades o hábitos no beneficiosos para su salud. Del mismo modo, se tiene en cuenta que uno de los principales factores que impulsan a los adolescentes a la práctica de estas actividades es la motivación para realizarlas, dentro de este contexto se resalta el rol del enfermero para dar solución al déficit de motivación de los adolescentes respecto a la importancia de la actividad físico-recreativa.

Otros estudios

Según Jiménez et al (2022) refiere que:

La actividad física (AF) ha demostrado reportar numerosos beneficios a lo largo de todo el ciclo vital. En la adolescencia, mantener un estilo de vida activo en el que la AF esté incluida entre las rutinas diarias, puede prevenir problemas de salud (pág. 327).

Los adolescentes con obesidad han adoptado a lo largo de su ciclo vital varias conductas perjudiciales para su salud como resultado de esto se acumula grasa en su organismo y se incrementa el índice de masa corporal (IMC) lo que conlleva a que se

- 12 -



encuentre susceptible a padecer otras enfermedades. Para su tratamiento es indispensable que se tenga en cuenta especialmente la realización de actividades físico-recreativas junto a la alimentación de acuerdo a su situación. Guevara et al (2021) determinan que:

Algunos factores apoyan la reducción de SP y OB en adolescentes, como la actividad física y la alimentación saludable, estilos de vida que son fomentados por estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Otro factor que juega un papel importante en la vida cotidiana de los adolescentes es el apoyo que brindan las redes sociales (SRS), ya que son un medio de comunicación accesible y efectivo que contribuye a modificar los estilos de vida de los adolescentes (pág. 149).

De la misma manera Guevara et al (2021) sugiere que:

La mayoría de los adolescentes no tienen una alimentación adecuada ni realizan la actividad física recomendada, una de las principales causas es la falta de motivación como barrera percibida. Las redes sociales representan una herramienta para que el personal de enfermería promueva la salud y desarrolle intervenciones dirigidas a la prevención de enfermedades en un contexto global en transición digital. (pág. 154).

La obesidad es un problema de salud que aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades y complicaciones, según los reportes presenta gran alcance mundial en el cual las cifras aumentan de manera significativa año tras año especialmente en los adolescentes, corresponde a una enfermedad crónica que puede prevenirse a través de la educación dirigida a la importancia de las actividades físico-recreativas en el adolescente en conjunto con una alimentación y adopción de hábitos saludables.

DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Según la OMS (2021):



La tasa de sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente, comprendida entre 5 y 19 años, ha experimentado un incremento alarmante, pasando de un 4% en 1975 a un 18% en 2016, con una distribución equitativa entre ambos géneros, registrándose un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016, lo que indica una tendencia creciente y preocupante en la salud de los jóvenes. (pág. 1).

La prevalencia de adolescentes con sobrepeso y obesidad en América Latina se encuentra en aumento conforme pasan los años, convirtiéndolos en una población vulnerable al desarrollo de otras enfermedades, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Según OPS (2015) indica que:

En la Región de las Américas la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es más alta (62% para el sobrepeso en ambos sexos y 26% para obesidad en la población adulta de más de 20 años de edad). En las adolescentes (de 15 a 20 años), las tasas de sobrepeso y obesidad han aumentado en forma sostenida a lo largo de los últimos 20 años (pág. 13).

En el Ecuador la situación de salud representa un asunto de gran preocupación, debido que, a pesar de los esfuerzos y actividades programadas para enfrentar el problema de la obesidad en adolescentes las cifras solo aumentan, lo que genera la adopción de otras medidas que ayuden a contrarrestar la problemática, tal como refiere la UNICEF (2021):

En Ecuador, el sobrepeso y la obesidad entre los niños, niñas y adolescentes es una preocupación creciente. Al 2012, 1 de cada 10 niños menores de cinco años ya sufre esta condición. La cifra aumenta con la edad: 1 de cada 3 niños en edad escolar y 1 de cada 4 adolescentes ya registra sobrepeso (pág. 1).



La obesidad es un problema de salud que puede prevenirse si se acostumbra a los adolescentes desde temprana edad a adquirir hábitos y conductas saludables, tales como, una alimentación adecuada a su edad y necesidades, realizar actividades físicas, y sobre todo que cuenten con la motivación de las personas de su entorno, de esta manera van a sentir el apoyo para acoplarse a un estilo de vida saludable. Según la UNICEF (2016):

El consumo excesivo de alimentos procesados ricos en azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas altamente accesibles debido a su amplia disponibilidad, bajo costo y promoción masiva, son las principales causas del sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente. Además, la disminución en la cantidad de actividad física que realizan los niños y adolescentes agrava aún más el problema, contribuyendo a un estilo de vida sedentario que facilita el desarrollo de estos trastornos. (pág. 1).

Los adolescentes al ser una población que se va adaptando a nuevos hábitos es necesario que se lo guíe y motive para que se acostumbre a practicar conductas saludables, ya que, estas contribuyen a mejorar la calidad de vida y así evitar riesgos de padecer enfermedades o complicaciones derivadas de la obesidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Situación problemática: Falta de motivación de los adolescentes respecto a la importancia de la actividad físico-recreativa, que provoca obesidad en el adolescente y susceptibilidad al desarrollo de síndromes metabólicos.

Problema científico: ¿Cómo mejorar la motivación de los adolescentes obeso para la realización de actividades físico-recreativas por medio del proceso enfermero?

Objeto de estudio: Proceso de atención enfermera relacionado con la actividad físico-recreativa y obesidad en el adolescente

Objetivo general



Diseñar una Manual educativo para profesionales de enfermería relacionado con los beneficios y recomendaciones metodológicas que, a partir de actividades físico-recreativas como medio del proceso de enfermería, contribuya al mejoramiento de atención al adolescente obeso en función de su salud integral.

Campo de estudio: Motivación del adolescente con relación a la realización de actividades físico-recreativas

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del proceso de atención enfermera relacionado con la actividad físico-recreativa y obesidad en el adolescente?
2. ¿Cuál es el estado actual de la motivación del adolescente obeso para la realización de actividad físico-recreativa?
3. ¿Qué características tendría el manual educativo dirigido a los profesionales de enfermería como medio del proceso enfermero en atención al adolescente obeso?

Objetivos específicos

- Recolectar información acerca de la atención de enfermería a los adolescentes obesos a partir de la actividad físico-recreativa.
- Identificar los principales beneficios de la actividad físico-recreativa para algunos sistemas y órganos del cuerpo del adolescente obeso.
- Determinar la estructura y contenidos del manual educativo para el enfermero sobre ejercicios físico - recreativos en función de la salud del adolescente obeso.

Resultados esperados

-Se espera como aporte fundamental del trabajo investigativo el aporte de un manual educativo para los enfermeros que laboran en centros de salud en la ciudad de Manta, que incluye aspectos conceptuales, metodológicos y de aplicación práctica,



orientado a la atención de enfermería a los adolescentes obesos, tomando como referencia el ejercicio físico – recreativo, a partir de sus beneficios para la salud integral.



CAPÍTULO I BASES EPISTEMOLÓGICAS DEL PROCESO DE ATENCIÓN ENFERMERA RELACIONADO CON LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y OBESIDAD EN EL ADOLESCENTE.

I.1.- Postulados teóricos relacionados con los procesos educativos en enfermería para el adolescente obeso.

El papel de enfermería es crucial en la atención del adolescente obeso ya que pueden realizar una evaluación integral, educar y orientar sobre hábitos saludables, brindar apoyo emocional, coordinar cuidados con otros profesionales, realizar seguimiento y evaluación, promover la salud, detectar complicaciones, apoyar a la familia, fomentar la autonomía y mejorar la calidad de vida. Además, los enfermeros pueden adaptar su enfoque a las necesidades individuales del adolescente, considerando factores físicos, emocionales y sociales, lo que permite una atención personalizada y efectiva.

Sampietro, manifiesta que:

La actuación de enfermería es muy importante para la prevención, cuidado y seguimiento del tratamiento del paciente obeso, ya que con sus pautas de seguimiento de dieta y con el ejercicio físico el paciente logra los objetivos deseados en un periodo de tiempo determinado (pág. 12).

El papel de la enfermería es esencial en la prevención de problemas de salud, especialmente en lo que respecta a la alimentación, el descanso y la actividad física. Los enfermeros pueden educar a los pacientes sobre la importancia de una dieta equilibrada, con calorías adecuadas para sus necesidades individuales, y promover hábitos de sueño saludables para una óptima funcionalidad corporal. Además, la enfermería puede fomentar la actividad física como un elemento clave para mantener un peso saludable, ya que no solo ayuda a quemar calorías, sino que también permite planificar una rutina de ejercicios que contribuya a un equilibrio general.



Cambios conductuales en la adolescencia

Los cambios en la conducta o hábitos en la vida de los adolescentes son factores indispensables para tratar la obesidad, haciendo hincapié en su manera de alimentarse para que siga una dieta acorde a su edad y necesidades, de la misma forma es necesaria la práctica de ejercicio para evitar que se acumule la grasa en el organismo y en el futuro produzca consecuencias irreversibles. Caro & Larrosa (2019) expresan que “Las modificaciones en el estilo de vida, particularmente relacionados con la alimentación y el ejercicio, se consideran como los pilares fundamentales en la intervención terapéutica enfocada en la disminución de la adiposidad –variable que define a la obesidad–” (pág. 187).

Los adolescentes cambian su estilo de vida debido a una combinación de factores físicos, emocionales y sociales que los llevan a buscar mayor independencia, explorar su identidad y adaptarse a nuevas demandas académicas y sociales, lo que puede llevar a cambios en sus hábitos alimenticios, de sueño, de actividad física y de ocio, así como a una mayor exposición a factores de riesgo como el estrés, la ansiedad y la presión de sus pares, lo que requiere una transición hacia hábitos más saludables y sostenibles para mantener su bienestar físico y mental.

Espinel et al expresan que:

Por otro lado, la enfermería desempeña un papel crucial en el cuidado de pacientes con problemas de salud relacionados con la obesidad, ya que es fundamental que el enfermero acompañe al paciente de manera constante y disciplinada, implementando todas las recomendaciones necesarias para lograr una reducción progresiva de los altos niveles de grasa corporal, lo que a su vez contribuirá a mejorar los problemas de salud asociados, en un proceso de cuidado integral y personalizado. (pág. 7).

I.2.- Bases conceptuales vinculadas a la actividad físico- recreativa y a la obesidad en la adolescencia.

La OMS (2019) señala que:



La falta de actividad física entre los adolescentes resalta la necesidad imperante de implementar acciones inmediatas para aumentar los niveles de ejercicio físico en niñas y niños entre 11 y 17 años, con el fin de promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud relacionados con la inactividad física en esta etapa crítica del desarrollo. (pág. 1).

Mediante la realización de actividades físico-recreativas la población adolescente obtiene diferentes beneficios que le permitirán desenvolverse y tener una vida de calidad, de manera que se reduce el riesgo de padecer problemas en su salud. Arriagada & Fuentes (2023) expresan que:

En este contexto, es crucial fomentar una conciencia y, especialmente, un hábito de actividad física recreativa en la población, con el objetivo de promover estilos de vida saludables que brinden numerosos beneficios y protejan contra enfermedades crónicas. La implementación de estas actividades físicas tiene consecuencias positivas que van más allá de la salud física, ya que también contribuyen a mejorar la autoestima y la calidad de vida en general, generando un impacto integral y benéfico en el bienestar de las personas (pág. 191).

La adolescencia corresponde a una etapa en donde se adoptan hábitos y costumbres que marcan y en gran parte determinan la calidad de vida futura, por lo que se debe prestar atención a las actividades y elecciones nutricionales que se practiquen a diario, ya que esto incide en su desarrollo y salud, Vásquez et al (2019) mencionan que:

La adolescencia es considerada por algunos autores una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de hábitos de vida saludables. Los comportamientos y problemas relacionados con la enfermedad tales como el consumo de tabaco o alcohol, hábitos de alimentación inadecuados y sedentarismo, suelen presentarse por primera vez, o verse reforzados, durante esta etapa (pág. 3).



Durante la adolescencia se deciden que comportamientos va a adoptar el adolescente, y de estos va a depender en gran medida su estado de salud, por lo tanto, es importante que dentro de estos hábitos se tengan en cuenta las actividades físico-recreativas debido que, ayudaran al adolescente a quemar calorías y mantener un peso adecuado y saludable. Según Echevarria (2009) refiere que:

Las actividades físico-recreativas son aquellas que implican ejercicio físico, deporte o turismo, y que las personas realizan de manera voluntaria en su tiempo libre con el fin de disfrutar, desarrollarse y divertirse. Estas actividades buscan satisfacer las necesidades de movimiento y bienestar de las personas, con el objetivo final de lograr salud y felicidad. La organización y planificación de estas actividades depende en gran medida de factores como la edad y los intereses de los participantes, así como de la cultura y los recursos necesarios para su realización (pág. 3).

Una de las causas por las cuales los adolescentes no realizan actividades físicas se debe a la falta de motivación, ya que prefieren dedicar su tiempo en otras actividades, especialmente las mujeres quienes dejan de lado este elemento fundamental para su salud. Según Flores et al (2019) “Los estudiantes, especialmente las chicas, muestran poca motivación para realizar actividad física en educación física, lo que se relaciona con altos índices de obesidad y desinterés en este grupo.” (pág. 31).

De acuerdo con los criterios de varios autores se puede afirmar que la realización de actividad físico-recreativa brinda numerosos beneficios a favor de la salud de las personas, especialmente en los adolescentes que están en una etapa de consolidación de hábitos en su día a día. Además, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles permitiendo que el adolescente pueda desempeñarse con normalidad en sus actividades futuras. Tal como determinan Castillo et al (2021):

La realización regular de actividad física, ejercicio y deporte tiene múltiples beneficios, incluyendo la prevención de enfermedades crónicas como sobrepeso,



obesidad, diabetes tipo 2 y sedentarismo, además de mejorar la salud ósea y articular, la autoestima, el bienestar psicológico, cognitivo y social, la calidad del sueño y, en general, la calidad de vida de quienes la practican (pág. 2).

El estilo de vida de los adolescentes con obesidad puede modificarse implementando la actividad físico-recreativa como parte de su vida diaria, debido que este corresponde a uno de los pilares fundamentales para garantizar una vida de calidad, sobre todo en una población que se encuentra en etapa de adquirir hábitos y conductas que van a definir su salud futura. A esto se le suma el compromiso y motivación que debe surgir principalmente de ellos mismos, en donde tendrán que ser persistentes y mantener su objetivo claro, durante este largo trayecto por el cambio a beneficio de su salud interactúa el personal de enfermería quienes si bien se conoce no realizan actividades físicas conjunto al paciente, pueden brindarle una guía acerca de la importancia que representa en su vida y de la misma forma proporcionarle apoyo y motivarlo a seguir sin rendirse.

La realización de actividades físico-recreativas es uno de los factores influyentes en el peso del adolescente, puesto que, si no realiza actividades deportivas va acumulando grasa en su organismo que conllevan al sobrepeso y obesidad, que puede tener como consecuencia la aparición de otras enfermedades que afectarían su calidad de vida y la realización de sus actividades diarias. Según Gomez & Mosquera (2018) “La falta de actividad física, la vida sedentaria conlleva a la obesidad por diversos factores en la actualidad los adolescentes tiene una vida sedentaria y malos hábitos alimenticios” (pág. 13).

La OMS (2019) señala que:

Un estilo de vida activo durante la adolescencia ofrece numerosos beneficios para la salud, incluyendo una mejor condición cardiorrespiratoria y muscular, una salud ósea y cardiometabólica óptima, y un control adecuado del peso. Para alcanzar estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los



adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa (pág. 1).

De acuerdo a los criterios mencionados se evidencia que en la etapa de adolescencia se establecen los patrones y conductas a seguir, haciendo énfasis en que entre esas conductas debe encontrarse la disposición de realizar actividades físico-recreativas que van a ayudar a mantener la salud del adolescente, especialmente en el adolescente obeso, ya que no solo le va a permitir distraerse y empatizar con otros, sino que contribuye a mejorar su estado de salud, reduciendo el riesgo de adquirir otras patologías.

I.3.- Características, tipos y recomendaciones de actividades físicas y recreativas con adolescentes obesos.

El fomento de la realización de actividades físico-recreativas integran las medidas para la prevención y tratamiento de los adolescentes obesos, que junto a otras alternativas contribuyen a la promoción de la salud y a disminuir los factores de riesgo que posibilitan la adquisición de otras patologías.

Según Mateo (2014) las actividades físico-recreativas presentan las siguientes características:

- Se realiza por propia voluntad, sin coacción.
- Implica participación activa y disfrute.
- Ayuda a recargar energías después del trabajo o estudio, promoviendo relajación y descanso completo.
- Fomenta el bienestar y desarrollo integral del ser humano.
- Constituye un estilo de vida agradable y constructivo para el uso del tiempo libre.



- Es un derecho fundamental que debe ser accesible en todas las etapas de la vida y para todos los estratos sociales.
- Forma parte de la educación continua, brindando herramientas para aprovechar el tiempo libre de manera significativa.
- Puede ser una actividad espontánea o planificada, individual o grupal. (pág. 1).

De acuerdo con el argumento expuesto se apoya la idea que las actividades físico-recreativas deben realizarse de manera voluntaria por el adolescente, para esto es necesario que las actividades que se realicen sean de su agrado para que no sienta presión, al mismo tiempo que produce satisfacción y contribuye a su bienestar. Pueden ser realizadas acompañados por un grupo o de manera individual, por lo general los adolescentes se divierten más de manera colectiva con personas que compartan sus intereses.

Asimismo, Cabezas et al (2020) la práctica de actividades físico-recreativas debe permitir al individuo lo siguiente:

- Depurar bienestar
- Facilitar la comunicación interpersonal
- Desarrollar la creatividad
- Expandir horizontes personales
- Potencia la recreación personal y aumenta la autoestima
- Responde a necesidades individuales
- Reforzar el deseo de practicar esa actividad (pág. 54)

Existen diversos tipos de actividades físico-recreativas, las cuales a su vez se encuentran subdivididas, tal como expresa Gavilima (2021):



Las actividades físicas se clasifican en cuatro categorías: aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo y de balance o flexibilidad. Por otro lado, las actividades recreativas son más difíciles de categorizar debido a que están influenciadas por las preferencias personales. Sin embargo, se pueden agrupar en tres categorías principales: actividades deportivas, lúdicas (juegos y diversiones) y al aire libre (actividades en la naturaleza), lo que permite una clasificación general de estas actividades (pág. 24).

El adolescente puede realizar diferentes actividades durante el día que le permiten estar activo y a su vez contribuyen a una buena salud, el MSP (2016) clasifica a estas actividades de la siguiente manera:

- **Actividades diarias:** Realizar caminatas y paseos a un ritmo moderado, utilizar las escaleras, contribuir en las tareas del hogar, desplazarse de manera activa en bicicleta o patines, y mantener una buena postura al cargar mochilas. Además, participar en clases de educación física y actividades deportivas comunitarias.
- **Actividades físicas en el tiempo libre:** Seleccionar según preferencias personales, como bailar, practicar gimnasia, nadar, o realizar ejercicios con amigos.
- **Actividades físicas informales:** Jugar en la calle o en el patio, y ayudar en tareas domésticas que requieran esfuerzo físico.
- **Juegos y deportes:** Participar en juegos recreativos o deportivos, y utilizar medios de transporte activos como caminar, correr, andar en bicicleta o nadar. (pág. 43).

Las características de las actividades físicas recreativas de los adolescentes son complejas y están influenciadas por varios factores, incluyendo, factores sociales y ambientales. Comprender estos factores es esencial para promover la actividad física entre los adolescentes y mejorar su salud y bienestar en general. Al brindar oportunidades para que los adolescentes participen en actividades físicas recreativas que se alineen con sus preferencias e intereses, y al abordar los factores sociales y ambientales que influyen en la participación, podemos alentar a los adolescentes a adoptar un estilo de vida saludable y activo.



La practica de actividades fisico-recreativas para los adolescentes con problemas de obesidad deben estar dirigidas reducir su peso y evitar problemas de salud que puedan agravar la situacion del individuo, Calero et al (2016) plantea que:

En el caso de las actividades fisico-recreativas diseñadas para personas con obesidad, se implementan estrategias de intervención personalizadas que tienen un impacto positivo en la salud de los individuos obesos, con el objetivo de reducir o prevenir la obesidad y las enfermedades relacionadas, mejorando así su calidad de vida y bienestar general (pág. 377).

En la actividad realizada por el adolescente obeso se debe considerar el tipo de ejercicio, la frecuencia, duración, etc, ya que, deben ser acorde al proposito por el cual se los realiza, que en este caso sería mejorar su estado de salud para reducir el riesgo de otras afecciones. Según Ávila et al (2010) mencionan que:

Los ejercicios mayormente recomendados para los obesos son los aerobios; pues producen mayor gasto energético, crean menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico) y utilizan como fuente de energía además de los carbohidratos, los lípidos.

La OMS (2022) sugiere que:

Los adolescentes deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla (pág. 1).



El tiempo que se dedique a la realización de las actividades físico-recreativas va a influir en el proceso de mejora de la salud del adolescente obeso, razón por la cuál se debe planificar el tipo de ejercicios y actividades a practicar, durante cuanto tiempo se lo va a realizar y cuál será la frecuencia.

La actividad física ayuda en el tratamiento del adolescente obeso debido a los efectos que produce en el organismo, como el control del peso, Carrera (2019) expresa que “La práctica de ejercicios físicos, por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano, es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: el asma, la obesidad, la diabetes mellitus, entre otras” (pág. 73).

De acuerdo con los criterios expuestos, se pone en manifiesto que la práctica de actividades físico-recreativas orientadas al adolescente obeso, sirven de ayuda en el tratamiento para conseguir disminuir su peso y por consiguiente mejorar su calidad de vida previniendo la adquisición de otras patologías derivadas de la obesidad.

I.4.- Estrategias de motivación del adolescente hacia la realización de actividades físico-recreativa. Una perspectiva desde la enfermería.

Ramos et al (2022) manifiesta que “La adolescencia es una etapa del crecimiento con cambios cuyo resultado es la adultez. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades crónicas” (pág. 2). La adolescencia es un período de transformación que conduce a la madurez, caracterizado por cambios significativos que pueden tener un impacto duradero en la salud. La obesidad durante esta etapa incrementa la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro, lo que subraya la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir complicaciones a largo plazo.

La motivación es uno de los factores más importantes que impulsan y mantienen firme al adolescente en su decisión de realizar actividades físico-recreativas, pues si no está motivado muy difícilmente va a seguir practicándolas. Herrera & Flórez (2020) expresa que “La motivación es una construcción multidimensional y entendida como una dimensión que define los factores internos o externos que favorecen la aparición o mantenimiento de determinadas conductas o acciones” (pág. 4).



De la misma forma Alcaraz et al (2022) mencionan que “La motivación es el principal factor que influye en la adopción de hábitos de ejercicio físico” (pág. 90). El adolescente se encuentra en una etapa difícil para él, ya que, tiene que tomar decisiones que van a repercutir en su situación de salud, sin embargo, desde este punto el adolescente no le da la importancia necesaria a estos temas importantes, lo que le interesa en ese momento es divertirse y pasarla bien, por lo que la motivación va a hacer que realice actividades que lo hagan sentir bien sin importar si sean para su beneficio o no.

Roselló et al (2023) comparte el criterio expuesto sobre que la motivación es uno de los factores primordiales para la realización de actividades físicas-recreativas, manifestando que “Diversos estudios han informado evidencia sobre los factores que influyen en la conducta de la actividad física, como son los procesos cognitivos, los procesos emocionales, el clima social y la motivación” (pág. 2).

Cabe destacar que los adolescentes se encuentran en un ambiente de diferentes cambios que puede resultar estresantes y por lo tanto afectar sus ganas de realizar cualquier actividad física, como consecuencia abandonan sus hábitos saludables, afectando directamente su estado de salud, de manera que padecen sobrepeso u obesidad, lo que puede desencadenar enfermedades derivadas de estas. Del Río (2021) resalta que “El cansancio y fatiga reducen la motivación para realizar ejercicio físico promoviendo un estilo de vida sedentario” (pág. 18).

Una de las bases de la motivación para el adolescente es el apoyo que recibe de las personas más cercanas a él, su familia, razón por la cual, es importante que los familiares se involucren en las actividades realizadas por el adolescente, ya que, esto lo impulsa a no desistir de su objetivo, según Guevara et al (2021) recalca que:

La familia juega un rol importante en la salud de los adolescentes al fomentar la motivación intrínseca para realizar actividad física. Al respecto, se menciona que el estímulo que los padres promueven desde la infancia, puede determinar el éxito de los hijos para realizar actividad física cotidiana a partir de una motivación personal, con ello se busca que en la adolescencia sean menos las barreras



percibidas respecto a un estilo de vida saludable al sentir apoyo de la familia (pág. 154).

Este criterio es compartido por Perea et al (2019) quienes manifiestan lo siguiente:

Para fomentar la práctica de ejercicio físico, se pueden utilizar estrategias como la inclusión familiar, prescripciones claras, monitoreo del progreso, retroalimentación, ajuste a motivaciones y gustos personales, y ser un modelo a seguir, pero lo más importante es personalizar cada prescripción y recomendación para adaptarse a las necesidades y preferencias individuales, lo que permite un enfoque efectivo y adaptado a cada persona (pág. 125).

Lo anterior hace referencia a que existen diferentes estrategias que facilitan la participación activa y espontánea del adolescente y por consiguiente que se encuentre motivado para seguir con el tratamiento de forma responsable, teniendo en cuenta los intereses y preferencias del individuo, sin forzar u obligarlo.

Además, es importante mencionar que los adolescentes siempre van a elegir actividades de su agrado, de manera que, se debe explorar cuales son sus intereses, y que actividades podrían motivarlos a no abandonar la realización de ejercicios. En Ecuador, una de las actividades favoritas de los adolescentes es el fútbol, ya que les permite relacionarse con otros, mostrar sus habilidades al mismo tiempo que pueden ejercitarse y mantenerse saludables, tal como mencionan Gibert et al (2017):

Para motivar a los estudiantes se requiere presentar alternativas que sean de su interés, y que los impliquen de manera directa en la práctica de actividad física. Por ello, es útil diseñar dos programas de actividad físico-recreativos con contenidos de carrera para ayudar a potenciar la resistencia según las preferencias de los alumnos; ambos teniendo presente las variables claves motivacionales implícitas en un programa general y otro con énfasis en el fútbol,



dado que dicho deporte genera alta motivación en la población ecuatoriana, además de ser un deporte donde la capacidad de resistencia es fundamental (págs. 3-4).

Baños et al (2019) señala que es importante “Conocer los intereses y motivaciones de sus estudiantes, diseñando sesiones innovadoras con las que descubran la utilidad y beneficios de la práctica físico-deportiva en su tiempo libre” (pág. 211). Una manera de seguir motivando a los adolescentes a que sigan realizando actividades físico-recreativas es educándolos, de manera que se les comparta información acerca de los beneficios que pueden obtener a través de hacer deporte, basándose en realizar actividades que les gustan. En relación con la educación dirigida a los adolescentes se puede destacar el rol del profesional de enfermería en promoción de la salud, si bien los y las enfermeras no realizan ejercicio con los adolescentes, pueden guiarlos para la realización de estos, informando acerca de los hábitos saludables, entre los cuales se encuentra la realización de actividades físicas.

Hoyos & Prada (2022) resaltan lo siguiente:

Es cierto que el ejemplo juega un papel importante en las acciones humanas y más cuando ese ejemplo viene de casa y en suma es acompañado de ánimo y entusiasmo. Los padres que practican algún tipo de actividad física motivan en los hijos a seguir ese ejemplo (págs. 58-59).

Debido a los diferentes intereses que puedan manifestar los adolescentes se busca que los programas presenten objetivos individualizados acorde a los objetivos de cada uno de ellos, de manera que se sientan cómodos y a gusto con lo que están haciendo y para que lo hacen. Pallarés et al (2020) sugieren que:

Para fomentar la motivación autónoma en el grupo de adolescentes, se recomienda que los programas ofrezcan la posibilidad de personalizar los objetivos



relacionados con la práctica de actividad física y que los adolescentes sientan la libertad de elegir la actividad que desean realizar (pág. 8).

López et al (2020) proponen lo siguiente:

Para mejorar la efectividad de futuros programas es importante considerar la motivación, las expectativas y las potenciales dificultades de cada sujeto en el momento de ingresar al plan de intervención. Factores tales como la motivación propia para perder peso, el apoyo social, una mayor capacidad de soportar el estrés, la autonomía, la mayor responsabilidad y autocuidado y la mayor estabilidad psicológica se han asociado a una mayor probabilidad de éxito en la reducción de peso y mantención de los resultados a largo plazo (pág. 15).

En consideración con los criterios mencionados, se puede manifestar que las estrategias de motivación del adolescente hacia la realización de actividades físico-recreativa están asociadas a factores tales como: el apoyo recibido por sus familiares y personas cercanas, los diferentes intereses por los cuales realizan ejercicio, el tipo y cantidad información acerca de los beneficios que se obtienen, el tipo de actividades que vayan a practicar, porque si no les parece interesantes o no son de su grado no sienten motivación alguna para hacerlo y simplemente abandonan este hábito y puede traer repercusiones en su estado de salud. Por lo tanto, es necesario tener en consideración todos estos elementos que son claves para mantener motivado al adolescente obeso para practicar actividades físico-recreativas.

I.5.- Avances científicos vinculados a la actividad física y recreativa con adolescentes obesos. Una mirada desde la enfermería.

Dentro de los avances científicos sobre la actividad física y recreativa con adolescentes obesos se han implementado diferentes programas de ejercicios para dar solución a este problema de salud que sigue en aumento, dichos programas cuentan con la participación de profesionales de enfermería que van a guiar a los adolescentes para cumplir con los objetivos planteados del tratamiento. Jiménez et al (2016) refiere lo siguiente:



El alto porcentaje de inactividad física, obesidad y sobrepeso en la población infantil y adolescente establece la necesidad de desarrollar mecanismos para promover la actividad física y, por tanto, obtener los beneficios que presenta un estilo de vida físicamente activo en la salud mental y corporal (pág. 17).

La aplicación de los programas de ejercicio físico ha dejado en evidencia los múltiples beneficios que tienen sobre la salud de los individuos, París et al (2020) señala que:

Los programas de ejercicio físico ofrecen numerosos beneficios para la salud de niños y adolescentes, destacándose a nivel físico: control de peso, crecimiento y desarrollo saludable, mejoras en la resistencia cardiovascular, sensibilidad a la insulina, coordinación, postura, fuerza muscular, densidad ósea y reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. A nivel psicológico, se destacan: aumento de la autoestima, mejora de la autoimagen, reducción del estrés y el aislamiento social, mayor independencia y disminución de la agresividad (pág. 7).

En este aspecto es esencial la labor de los profesionales de enfermería quienes están a cargo de la promoción de la salud por medio de la educación a la población adolescente, transmitiendo la información necesaria para que conozcan su situación y como tratarla. Paulín & Gallegos (2019) refieren que:

La Educación para la Salud (EpS) es un campo de reciente reflexión en el área de la salud, que se está constituyendo en uno de los mayores intereses en los ámbitos de la promoción de la salud, y como consecuencia en Enfermería (pág. 272).

En base a lo mencionado se entiende a las actividades físico-recreativas como elementos clave dentro de los hábitos saludables que debe adoptar el adolescente con obesidad como parte de su tratamiento, tal como lo recalca Martínez (2017):



El enfoque principal para tratar la obesidad en adolescentes debe ser a través de intervenciones que promuevan cambios en su estilo de vida hacia hábitos más saludables, permitiéndoles alcanzar una pérdida de peso saludable y mantener un peso adecuado a largo plazo, con el objetivo de lograr un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro de los parámetros normales (pág. 52).

Debido al incremento de la cantidad de adolescentes con obesidad los diferentes países ponen en marcha diferentes planes para promover la realización de actividad física en este grupo etario. Según Flores et al (2019) expresa que:

La promoción de la actividad física y deportiva regular se ha establecido como un objetivo fundamental en la política educativa de diversos países, reconociendo su importancia en el fomento de estilos de vida saludables. Esto implica que la práctica de actividad físico-deportiva, cuando se realiza con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, se convierte en un componente clave para adoptar hábitos saludables y mejorar el bienestar general (págs. 29-30).

Los avances respecto a la actividad física y recreativa con adolescentes obesos se centra en la implementación y refuerzo de los programas de ejercicio en donde se integran a profesionales que sean poseedores de conocimientos necesarios para el tratamiento de los mismos, esta estrategia no solo se basa en los ejercicios sino que también integran diferentes conductas saludables para mejorar el estado de salud del adolescente, junto a un seguimiento del peso corporal para constatar los cambios alcanzados.



CAPÍTULO II BASES METODOLÓGICAS DEL PROCESO DE ATENCIÓN ENFERMERA RELACIONADO CON LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y OBESIDAD EN EL ADOLESCENTE.

II.1 Tipo de estudio

La presente investigación corresponde al tipo documental, basada en la compilación de información proveniente de diferentes fuentes bibliográficas de estudios realizados previamente. Además, se consideró algunos métodos del nivel teórico tales como: analítico – sintético e histórico-lógico.

II.2 Métodos de investigación empleados en el estudio

Los métodos de investigación empleados en el estudio se detallan a continuación:

Análisis y síntesis: mediante este proceso se relacionó los conceptos de actividad físico-recreativo y motivación del adolescente para formular un análisis general de la influencia en relación con la motivación con la realización de estas actividades y su beneficio para la salud del adolescente. La información obtenida de cada análisis se une para crear una visión panorámica de la importancia de la actividad físico – recreativa en la salud de los adolescentes con obesidad, brindando una pauta para promover una comprensión profunda del tema.

Histórico – lógico: demuestran el avance del papel del enfermero y de la realización de actividades físico – recreativas en el proceso de atención del adolescente obeso, además se evidencia el progreso que se ha logrado a partir de programas orientados al tratamiento de este tipo de pacientes.

Inductivo-deductivo: se recolectan datos concretos mediante observaciones y estudios de caso que examinan la conexión entre la realización de actividades y la salud de adolescentes con obesidad. Luego, se analizan los patrones emergentes para elaborar hipótesis o teorías generales sobre la eficacia de las actividades físico - recreativas en la mejora de la salud de este grupo poblacional. Finalmente, se formulan recomendaciones y estrategias educativas para guiar el proceso de cuidado enfermero.

Recolección de información



La recolección de la información se realizó a través de bases de datos, tales como:

- Elsevier
- Redalyc
- Dialnet
- PubMed
- Scielo
- Scopus
- Organización Mundial de la Salud
- Organización Panamericana de la Salud

Con el fin de sintetizar la información de manera efectiva, se empleará una ficha de recolección de datos especialmente diseñada para extraer y registrar los hallazgos esenciales de los artículos científicos relevantes para el tema de investigación.

Búsqueda de información

La investigación se realizó mediante una búsqueda en línea utilizando el motor de búsqueda académico Google Académico, que se especializa en literatura científica y académica, también se utilizaron operadores booleanos clave como: "AND", "OR", "NOT" estos términos de búsqueda fueron útiles para ampliar la búsqueda. A través de este recurso, se recopiló información pertinente relacionada con los temas y subtemas de interés. Este proyecto adoptó un enfoque descriptivo, centrado en la revisión de la literatura existente, que implicó la recopilación y análisis de datos sin manipular ni controlar variables. Esto incluyó la descripción, registro, análisis e interpretación de los hallazgos de estudios publicados en revistas científicas en línea, repositorios y otras fuentes relevantes como Scielo, Redalyc, Elsevier, documentos universitarios y digitales.

Organización de la información

La información recopilada de las fuentes bibliográficas se organizó en una carpeta digital denominada "Bibliocap I", que contiene datos esenciales relacionados con el tema de investigación. Dentro de esta carpeta, se crearon subcarpetas específicas: Epi 1, que se centra en el objeto de estudio, es decir, el proceso de atención enfermera relacionado con



la actividad físico-recreativa y obesidad en el adolescente, y Epi 2, que se enfoca en el campo de acción relacionado con la motivación del adolescente con relación a la realización de actividades físico-recreativas. Estas subcarpetas proporcionan el fundamento para el capítulo del marco teórico referencial, respaldando la investigación con evidencia científica.

II.3 Población y muestra

Se realizó la búsqueda de 40 artículos científicos provenientes de las diferentes bases de indexación, tales como: Scielo, Elsevier, Dialnet, Medigraphic, además se utilizaron tesis de postgrado y libros digitales. Además, se excluyó aquellos artículos que no se relacionaban con el objeto estudio y campo de acción, por lo que se obtuvo una muestra de 20 artículos en total.

Las fuentes utilizadas pertenecen a bases indexadas y bibliotecas virtuales, las cuales contribuyeron a la comprensión de la importancia que tiene motivar y acompañar al adolescente obeso en la realización de actividades físico-recreativas como medio del proceso enfermero.

Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión:

- Investigaciones que involucren al profesional de enfermería en el proceso de atención al adolescente obeso.
- Investigaciones que aborden los fundamentos teóricos y conceptuales referentes a la actividad físico-recreativa.
- Investigaciones que aborden la importancia de la motivación a la realización de actividades físico-recreativas.

b) Criterios de exclusión:

- Investigaciones que no incluyan a la población adolescente.
- Investigaciones que no cuenten con el año de publicación.
- Investigaciones en otro idioma.
- Investigaciones que no abarquen los fundamentos teóricos.

Tabla 1. Caracterización de los estudios científicos

AÑO DE PUBLICACIÓN	BASE DE DATOS	AUTORES	TÍTULO	RESUMEN
2022	Dialnet	Manuel Alcaraz-Ibáñez, Imanol Carrascosa-Ruiz, Elena Martínez-Rosales, Rafael Burgueño	Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades	Se investigó como las metas personales, como mejorar la salud, desarrollo de habilidades y buscar relaciones sociales o metas externas como imagen y reconocimiento social afectan la disposición de los adolescentes a practicar ejercicio. El estudio se realizó a 282 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario con sus objetivos relacionados con el ejercicio físico, como resultado se sugiere que fomentar metas orientadas al desarrollo de habilidades podría aumentar la motivación de los adolescentes para practicar ejercicio físico.
2023	Dialnet	Carlos Roberto Arriagada Hernández, Gerardo Andrés Fuentes Vilugrón	La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos	Evaluar cómo los estudiantes utilizan su tiempo libre en la escuela para actividades de ocio, recreación y ejercicio físico. Para este estudio, se aplicó una investigación cuantitativa descriptiva. Los resultados revelan que, en entornos semiurbanos, los estudiantes de primaria y secundaria prefieren dedicar su tiempo libre a actividades físicas en lugar de utilizar tecnologías digitales.

2018	Dialnet	Fernando Ávila Fernández, Sonia Esther Llibre Arcia, Rigoberto Guerra Martínez	La actividad físico-recreativa, un medio eficaz para la disminución de la obesidad en adolescentes no eximidos de la Educación Física.	La realización de actividades físico-recreativas en la comunidad tiene un efecto positivo en la reducción de la obesidad en adolescentes que no están exentos de la Educación Física. Se realizó un estudio en la comunidad de Santa Rita, Jiguaní, donde se diseñó e implementó un programa de actividades físico-recreativas que produjo una disminución significativa en el peso corporal de los 13 participantes, con un 100% de reducción de peso y un 84,6% de disminución de la obesidad, siendo un 30,7% de los participantes declarados libres de la enfermedad.
2019	Scielo	Baños, R.; Marentes, M.; Zamarripa, J.; Baena-Extremera, A.; Ortiz- Camacho, M.; Duarte-Félix,	Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos	El propósito de este estudio fue investigar cómo la satisfacción o el aburrimiento en la clase de educación física (EF) afecta la percepción de los estudiantes sobre la importancia de esta asignatura y su relación con la intención de practicar actividad física en el futuro. Se encuestó a 457 estudiantes y los resultados sugieren que es crucial diseñar clases de EF innovadoras, dinámicas y divertidas para aumentar el interés de los adolescentes por la asignatura, lo que a su vez fomenta la adopción de comportamientos activos y la participación en actividades extraescolares que refuerzan los beneficios de la actividad física en esta población joven.
2017	Scielo	Lilia Campo- Terner1, Yaneth	Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes	Estudio descriptivo de corte transversal, se estudió a 991 niños, niñas y adolescentes. Se evaluó la actividad física mediante los cuestionarios de Se

		Herazo-Beltrán, Floralinda García- Puello, Mariela Suarez-Villa, Orlando Méndez, Francisco Vásquez-De la Hoz		llevó a cabo una encuesta para evaluar el conocimiento y comportamiento de niños y adolescentes escolares en relación con diferentes aspectos de la salud, incluyendo higiene bucal, lavado de manos, consumo de frutas y verduras, y postura corporal. Además, se utilizó la Lista de Chequeo "Mi Vida en la Escuela" para identificar casos de acoso escolar y agresión, y la escala TMMS-24 para medir la inteligencia emocional. Los resultados obtenidos sugieren la necesidad de implementar programas que fomenten prácticas saludables en este grupo de edad.
2019	ElSevier	EA Caro-Sabido. A. Larrosa-Haro	Eficacia de la intervención nutricional y de la actividad física en niños y adolescentes con hígado graso no alcohólico asociado a obesidad: revisión sistemática exploratoria	Se realizó una revisión sistemática para evaluar la eficacia de diferentes enfoques terapéuticos -incluyendo intervenciones nutricionales, suplementación antioxidante, actividad física y apoyo nutricional y psicológico- en el manejo del hígado graso no alcohólico en pacientes pediátricos con obesidad. El propósito de este fue identificar las estrategias más efectivas para tratar esta afección en niños y adolescentes.
2021	Scielo	Antonio Castillo- Paredes, Felipe Montalva Valenzuela,	Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad.	El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del neurodesarrollo que impacta negativamente en la calidad de vida de niños, adolescentes y adultos. La evidencia científica sugiere que la práctica regular de actividad física y ejercicio tiene efectos beneficiosos en el bienestar físico, biológico y psicológico de las personas. En particular, se ha encontrado

		Rodrigo Nanjarí Miranda		que intervenciones de actividad física y ejercicio de entre 15 y 90 minutos pueden mejorar significativamente la calidad de vida de niños y adolescentes con TDAH.
2019	Dialnet	Yusniel Echevarria Hernández	Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a utilizar de forma sana el tiempo libre de adolescente de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane	Este proyecto busca ofrecer a los adolescentes y jóvenes del consejo popular Punta de la Sierra una alternativa saludable y enriquecedora para su tiempo libre. En esta etapa crucial de su vida, los jóvenes experimentan cambios significativos en su desarrollo físico y psicológico, que moldean su personalidad adulta. Por lo tanto, es fundamental implementar programas que promuevan su desarrollo integral. El propósito de este trabajo es involucrar a los adolescentes en actividades físicas recreativas que les permitan desarrollar sus valores, cualidades personales y habilidades físicas, manteniéndolos conectados con la sociedad de manera positiva. Para ello se elaboró un conjunto de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los adolescentes y jóvenes en cuestión.
2019	Scielo	Raquel Flores Bernal, Alexis Matheu Pérez, Paola Juica Martínez, Enrique	Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física	La falta de motivación para realizar actividad física en la clase de Educación Física es un problema actual en la educación chilena, especialmente entre las estudiantes mujeres, quienes enfrentan mayores índices de obesidad y desmotivación. El análisis revela que las alumnas de octavo básico no se sienten atraídas ni participan activamente en la clase de Educación Física porque las

		Aurelio Barrios Queipo, Brian Mejías Zamora		actividades no se relacionan con sus intereses y necesidades propias de su edad y género. Además, manifiestan desinterés en las actividades deportivas debido a las exigencias del profesor y la orientación hacia los intereses masculinos, lo que descuida las necesidades y preferencias de las estudiantes mujeres.
2017	SciELO	Alberto Raúl Gibert O'farrillI, Paula Michelle Sánchez Cañas, Alex Stalin Otañez Reyes, Osmani Casabella Martínez	Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica	Existen muchos métodos y técnicas para desarrollar la capacidad física de resistencia, incluyendo el diseño de contenidos especializados propios de programas de actividades físico-recreativas. Conocer la incidencia de dos programas de actividades físico-recreativas en la resistencia aerobia.
2021	ElSevier	Milton Carlos Guevara- ,Luis Arturo Pacheco Pérez ,Laura Alicia Velarde,	Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en adolescentes	En una escuela preparatoria pública en Nuevo León, México, se realizó un estudio para describir y analizar las conductas de los adolescentes en relación con su alimentación y actividad física. Se midieron sus índices de masa corporal y se evaluaron sus percepciones sobre las barreras para adoptar hábitos saludables. Los resultados revelaron que la mayoría no sigue una dieta equilibrada ni realiza suficiente actividad física, principalmente por falta de

		Karla Judith Ruiz-González ,Velia Cárdenas-Villarreal ,Juana Mercedes Gutiérr ez-		motivación. Esto sugiere que las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para que los profesionales de enfermería promuevan estilos de vida saludables y realicen intervenciones efectivas para prevenir enfermedades en un contexto cada vez más digitalizado.
2020	Scielo	Herrera Villegas, E., & Flórez Villamizar, J.A.	Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica	La motivación es un factor determinante en la conducta humana, abordado desde múltiples disciplinas científicas. Esta revisión bibliográfica se centra en identificar los factores motivacionales que impulsan a los adolescentes a practicar actividad física, a través de un análisis exhaustivo de bases de datos. Los hallazgos revelan que el disfrute y la competencia son los motivadores más significativos para los adolescentes. Por lo tanto, los responsables de promover la actividad física pueden aprovechar la diversión como un elemento motivador para atraer y retener participantes en estas actividades
2022	Dialnet	Raúl Jiménez Boraita, Esther Gargallo Ibort, Josep Maria Dalmau Torres,	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)	A pesar de los beneficios comprobados para su salud, los adolescentes no cumplen adecuadamente con las recomendaciones de actividad física. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de actividad física en una población adolescente, examinando su relación con diversos indicadores de salud física y psicológica, así como la influencia de variables sociodemográficas como

		Daniel Arriscado Alsina		factores predictores potenciales. Los resultados sugieren que las intervenciones destinadas a promover la actividad física deben considerar estos factores predictores y esforzarse por alcanzar a los grupos más vulnerables, con el fin de mejorar la adopción de estilos de vida activos entre los adolescentes.
2016	Dialnet	Judith Jiménez Díaz; Morera Castro; Karla Chaves Castro	Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: revisión de literatura	Este trabajo tuvo como finalidad identificar los beneficios principales de la realización de actividades recreativas y su correlación con el desempeño motor. A pesar de que la inactividad física y los problemas de sobrepeso y obesidad afectan a una gran parte de la población mundial, la evidencia destaca los efectos beneficiosos de la actividad física regular. En conclusión, el desarrollo eficiente de habilidades motoras es esencial para participar en actividades físicas y recreativas al aire libre. Por lo tanto, es recomendable promover oportunidades adecuadas para mejorar la competencia motriz y fomentar un estilo de vida activo y saludable.
2020	ElSevier	PJ López Tarraga, F. Madrona-Marcos, J. Panisello-Royo, JA Carbayo-Herencia,	Evaluación de un programa de intervención motivacional de actividad física en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso	Analizar la evolución de un programa de actividad física motivado para el tratamiento de la obesidad. El siguiente estudio, presenta un programa de motivación para la actividad física, el cual resulta tener más seguimiento y por tanto mejorar los parámetros antropométricos y lipídicos.

		N. Rosich, L. Tarraga- Marcos, E. Castell ,J. Alins		
2020	Medigraphic	Bauzá TD, Bauzá LJJ, Vázquez GGL, Rosabal SL, Bauzá TG	Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes	La obesidad entre los adolescentes de Manzanillo representa un problema de salud emergente y multifacético que no ha sido suficientemente reconocido. Para abordar y superar este problema, es necesario implementar nuevas estrategias que se centren en el control y prevención de la obesidad, la mejora del bienestar general de esta población y el fortalecimiento de los indicadores de salud en esta área específica.
2017	OPS	Organización Panamericana de la Salud.	Guía de actividad física- A moverse!	La práctica regular de actividad física tiene un impacto positivo y completo en la salud física y mental de individuos de todas las edades. Esta guía es el resultado de una colaboración entre organizaciones e instituciones públicas y privadas relacionadas con el tema. Su objetivo es servir como un recurso de referencia para comprender y aplicar conceptos y recomendaciones basados en evidencia científica, con el fin de promover un estilo de vida más activo y menos sedentario.

2020	Scielo	Susana Pallarés, Salvador Miró, Andrea Pérez, Miquel Torregrosa, Yago Ramis, Jaume Cruz, Carme Viladrich	Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo	Analizar las similitudes y diferencias en la motivación hacia la actividad física (AF) en adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite, desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, con el objetivo de diseñar programas de AF efectivos. Los programas para adolescentes se enfocaron en establecer objetivos personalizados y promover la autonomía en la elección de actividades. En el caso de los adultos mayores, se centró en ofrecer nuevas experiencias y considerar la importancia del instructor. Para los exdeportistas, se sugiere comenzar con una redefinición de la práctica de AF después de su carrera deportiva.
2020	Scielo	Olga María París-Pineda, Nohora Elizabeth Alvarez, Lisette Katherine Cardenas	Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares.	Realizar una revisión temática exhaustiva sobre programas de ejercicio físico destinados a niños en todo el mundo. La implementación de estos programas desde la infancia y la adolescencia fomenta hábitos saludables que tienen un impacto positivo en la salud, disminuyendo los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. La estructura de estos programas incluye características metodológicas como duración, frecuencia, intensidad, tipo de ejercicio y las fases de calentamiento, estiramiento, fase activa o central y enfriamiento o vuelta a la calma.
2020	Medigraphic	Perea-Caballero AL, López-	Importancia de la Actividad Física	Es fundamental entender la importancia de la actividad física para la salud muscular, especialmente dado que el sedentarismo es un factor de riesgo

		<p>Navarrete GE, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes LM, Ríos- Gallardo PA, Lara-Campos AG, González- Valadez AL, García-Osorio V, Hernández-López MA, Solís- Aguilar DC, de la Paz-Morales C</p>		<p>significativo para la mortalidad global. Aunque hay una desaceleración en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en algunas áreas, sigue siendo un problema creciente. Por lo tanto, es crucial comprender los conceptos básicos de la actividad física y sus beneficios para motivarnos a adoptar un estilo de vida activo y saludable.</p>
--	--	---	--	---



II.4 Análisis e interpretación de los resultados científicos

Los estudios analizados subrayan la importancia de la educación en enfermería sobre actividad física en adultos mayores con diabetes. Para esta investigación, se consultaron principalmente fuentes académicas y científicas de prestigio, incluyendo revistas como la *Revista Cultura, Ciencia y Deporte, Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, Revista Salud Uninorte, Revista Habanera de Ciencias Médicas y Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, así como bases de datos como PubMed y Google Académico.

Se registraron de manera exhaustiva y sistemática las fuentes documentales para garantizar la precisión y fiabilidad de la información. Además, se priorizó la utilización de artículos de alto impacto y relevancia de repositorios universitarios y plataformas reconocidas como Elsevier, Dialnet y Scielo.

II.5 Resultados de la investigación

En la siguiente tabla se resume la información de los textos considerados, indicando el peso y relevancia de cada uno en términos porcentuales:

Tabla 1. Año de publicación de artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.

Año de publicación	Número	Porcentaje
2023	1	5%
2022	2	10%
2021	2	10%
2020	5	25%
2019	4	20%
2018	2	10%
2017	3	15%
2016	1	5%
Total	20	100%

Figura 1. Año de publicación de artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.



Fuente: Base de datos

Autor: López Pico Joselyn Michelle

Análisis e interpretación

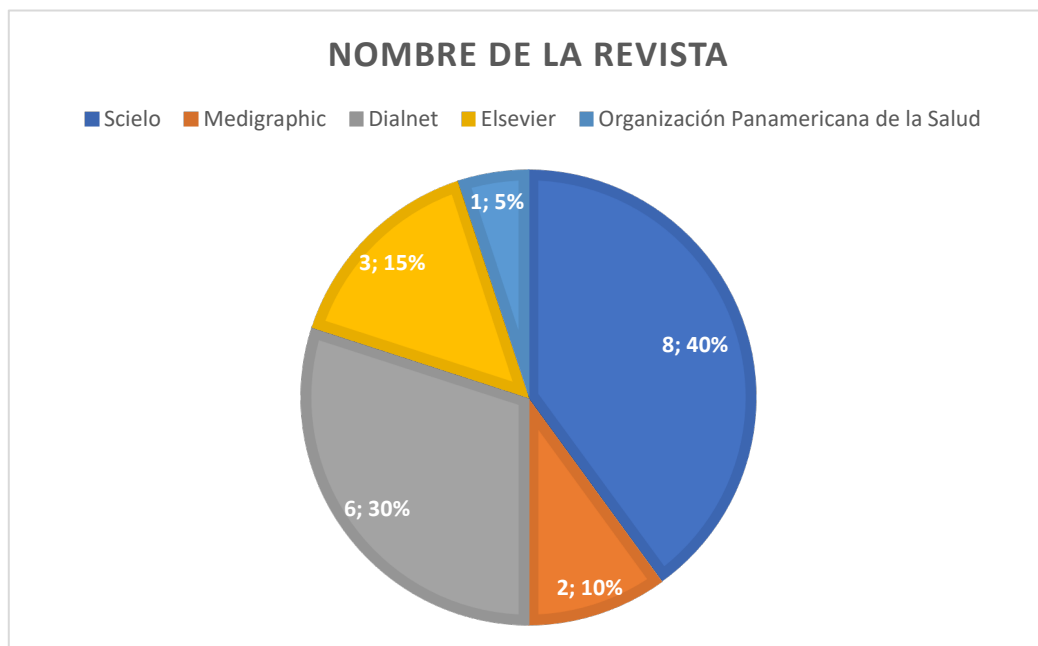
El análisis de la distribución de publicaciones a lo largo del tiempo revela un pico significativo en los años 2019 con 4 publicaciones que representan el 20% y 2020 con 5 artículos relacionados al tema representando el 25% del total de los artículos seleccionados para el desarrollo de la investigación. Sin embargo, después de este pico, la actividad disminuye considerablemente en el 2016 y 2023 se encontraron menos artículos contando con un 5% cada año, lo que supone una mínima producción de artículos científicos relacionados al tema durante esos años correspondientes.

Tabla 2. Base de indexación de los artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.



Nombre de la revista o procedencia	Número	Porcentaje
Scielo	8	40%
Medigraphic	2	10%
Dialnet	6	30%
Elsevier	3	15%
Organización Panamericana de la Salud	1	5%
Total	20	100%

Figura 2. Base de indexación de los artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.



Fuente: Base de datos

Autor: López Pico Joselyn Michelle

Análisis e interpretación



Basándose en la base de indexación de los artículos seleccionados se puede comprobar que de los trabajos seleccionados corresponden en su gran mayoría pertenecen a la base de indexación de Scielo, destacando 8 de los 20 artículos seleccionados representando un 40%. También destaca Dialnet con 6 artículos correspondiéndole el 30% siendo la segunda base de indexación con mayor número de artículos, por otro lado, en las bases de Medigraphic y Elsevier se observó menos artículos seleccionados, teniendo porcentajes más bajos 10% y 15% respectivamente. Esto indica una variedad en las fuentes de publicación, con un enfoque claro hacia ciertas plataformas, como Scielo y Dialnet, que parecen ser las más populares o utilizadas en este ámbito.

Tabla 3. País de publicación de los artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.

País	Número	Porcentaje
España	5	25%
Chile	3	15%
Cuba	3	15%
Ecuador	1	5%
Colombia	4	20%
México	2	10%
Costa Rica	2	10%
Total	20	100%

Figura 3. País de publicación de los artículos científicos seleccionados para el desarrollo del proyecto.



Fuente: Base de datos

Autor: López Pico Joselyn Michelle

Análisis e interpretación

La distribución de publicaciones de los artículos científicos seleccionados por país revela que España lidera con un 25%, seguido de Colombia representando el 20% del total de los artículos respectivamente, además se puede observar que el país del cual se obtuvo menos artículos es Ecuador, México y Costa Rica, con su 5% y 10% correspondiente, lo que sugiere una producción científica menos significativa en dichos países.

II.6 Discusión

En un estudio realizado por Rodríguez y otros (2020) titulado “Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar” refieren que las clases de educación física ofrecen un entorno óptimo para fomentar hábitos saludables que favorecen el bienestar físico y emocional de los estudiantes, entre otros beneficios. Es esencial analizar la influencia de la escuela, los docentes, su interacción con los alumnos y otros actores clave como padres, familias y el entorno social para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.



Tomar el peso a los adolescentes obesos es crucial para monitorear su progreso, identificar riesgos de enfermedades relacionadas, establecer metas realistas, promover conciencia sobre la importancia de un peso saludable, evaluar la efectividad del tratamiento, reducir el riesgo de complicaciones, fomentar hábitos saludables y mejorar la autoestima. Esto permite abordar la obesidad de manera integral, enfocándose en la salud general y el bienestar del adolescente, más allá de solo el número en la balanza, y ajustar el plan de tratamiento según sea necesario para lograr un peso saludable y sostenible.

Además, Mayorga Ortiz y otros (2023) en un estudio titulado “El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes” manifiestan que la práctica regular de ejercicio físico es esencial para mantener un óptimo estado de salud. El ejercicio físico es una actividad intencional y organizada que busca lograr objetivos específicos, funcionando como un medio preventivo contra enfermedades crónicas no transmisibles y como un elemento protector de la salud tanto física como mental, ya que fomenta un estilo de vida activo y promueve el bienestar general de las personas.

El ejercicio es fundamental para la salud mental ya que reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima, mejora la calidad del sueño, reduce la irritabilidad y aumenta la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Además, mejora la función cognitiva y reduce el riesgo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, siendo una herramienta valiosa para mantener una buena salud mental cuando se combina con otras estrategias como la terapia y el apoyo social.

A su vez Ramón y otros (2017) por medio de un estudio titulado “Relación entre ansiedad y ejercicio físico” sugieren que la práctica moderada de ejercicio físico tiene un impacto positivo en la reducción de los síntomas de ansiedad, generando una sensación de bienestar y mejorando el estado de ánimo y la autoestima de la persona. Además, también se ha demostrado que ayuda a mejorar la calidad del sueño, lo que a su vez puede tener un efecto positivo en la salud mental y física general.

El ejercicio reduce los síntomas de ansiedad porque libera endorfinas, también conocidas como "hormonas de la felicidad", que mejoran el estado de ánimo y reducen el



estrés; además, aumenta la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que regulan la respuesta del cerebro al estrés y la ansiedad, y también distrae la mente de las preocupaciones y pensamientos negativos, proporcionando un alivio temporal de los síntomas de ansiedad.



CAPÍTULO III MANUAL EDUCATIVO DIRIGIDO AL PERSONAL DE ENFERMERÍA PARA LA ATENCIÓN DE LOS ADOLESCENTES OBESOS, A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO – RECREATIVO.

III.1 Fundamentación del manual educativo dirigido al personal de enfermería para la atención de los adolescentes obesos, a través del ejercicio físico – recreativo

No todos los profesionales de enfermería brindan atención pertinente a los adolescentes con problemas de obesidad, considerando esta situación es oportuno la elaboración y aplicación de un manual que oriente la atención a este tipo de paciente, es necesario que se realice énfasis en los programas para los adolescentes obesos teniendo en consideración sus motivos y los factores influyentes.

La importancia de la propuesta radica en la oportunidad de brindar una mejor atención y seguimiento de los adolescentes obesos para mejorar su calidad de vida.

Esta propuesta tiene relevancia, ya que va a permitirle al profesional de enfermería llevar un mejor manejo de la situación del paciente aplicando las actividades necesarias y evitar el decaimiento de la salud del mismo.

Por lo general los pacientes que presentan obesidad son más propensos a contraer otras enfermedades que agravan su situación, entre ellas se encuentran hipertensión arterial, diabetes, problemas osteoarticulares y enfermedades cardíacas.

Es por esto que la elaboración de un manual educativo dirigido al personal de enfermería es esencial para la atención de los adolescentes obesos, a través del ejercicio físico – recreativo, brindando la información necesaria para que el personal de enfermería pueda orientar la atención adecuada al adolescente obeso y tener en cuenta diferentes factores que influyen en su práctica. Dentro del manual se va a proporcionar conocimientos acerca de: el tipo de actividad, la frecuencia, la importancia de la motivación para alcanzar sus objetivos, alimentación,



Objetivo.

Mejorar la atención del personal de enfermería dirigida a adolescentes obesos teniendo como referencia las actividades físico-recreativas.

Alcance de la propuesta

La presente propuesta tiene como objetivo proporcionar al personal de enfermería un manual educativo que les permita brindar una atención integral y efectiva a los adolescentes obesos a través del ejercicio físico recreativo. Con el empleo del manual educativo el personal de enfermería será capaz de proporcionar conocimientos y habilidades para identificar y evaluar la obesidad en adolescentes, brindar estrategias y técnicas para promover la actividad física recreativa como herramienta para la prevención y tratamiento de la obesidad, fomentar la participación activa de los adolescentes en la planificación y ejecución de programas de ejercicio físico recreativo, proporcionar orientación para la creación de un ambiente seguro y apoyo para la práctica de ejercicio físico recreativo, promover la colaboración entre el personal de enfermería, los adolescentes y sus familias para lograr un enfoque integral en la atención. Esto le va a brindar la oportunidad al adolescente no solo de mejorar su salud y estilo de vida, también le va a permitir relacionarse e interactuar con otros, hay que recordar que el adolescente se encuentra en una etapa de cambios y es esta etapa en donde descubren su sentido de identidad, así como los hábitos y costumbres que desean llevar a futuro.

El manual contribuirá al personal de enfermería conocimientos y estrategias para guiar su accionar al grupo de adolescentes obesos, teniendo en cuenta el tipo de actividad de su preferencia, sus propósitos y su nivel de compromiso con el desarrollo de las actividades, a su vez acompañarlo de manera que no decaiga su motivación para alcanzar sus objetivos propuestos, complementando con una alimentación adecuada para el mismo según sea el caso. Una vez que el personal de enfermería entienda las preferencias y enfoques del adolescente podrá llegar a él de una manera más fácil a través de las diferentes estrategias lo que a su vez permitirá mejorar la calidad de vida del adolescente y prevenir complicaciones que pueden repercutir en su vida futura.



Beneficiarios

Los beneficiarios directos serán los profesionales de enfermería.

Ubicación

En los escenarios de atención de la salud.

Tiempo

Esta propuesta podrá ser ejecutada de manera inmediata y no requiere de un tiempo determinado.

Responsable

Autora: Joselyn Michelle López Pico

III.2- Estructura del manual educativo

El manual educativo se estructura a partir de los siguientes componentes:

- Portada
- Introducción
- Importancia de la actividad físico – recreativa del adolescente
- Beneficios de la actividad físico – recreativa
- Estrategias para involucrar a los adolescentes en las actividades físico – recreativas
- Motivación en los adolescentes para la práctica de actividades físico – recreativas
- Consecuencias del sedentarismo en adolescentes
- Alimentación del adolescente
- Papel de la enfermera en la atención del adolescente obeso



**MANUAL EDUCATIVO DIRIGIDO AL PERSONAL DE ENFERMERÍA
PARA LA ATENCIÓN DE LOS ADOLESCENTES OBESOS, A TRAVÉS DEL
EJERCICIO FÍSICO – RECREATIVO**



Elaborado por: López Pico Joselyn Michelle



Introducción

La obesidad en adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública creciente y alarmante en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad en niños y adolescentes ha aumentado significativamente en las últimas décadas, afectando a más de 380 millones de jóvenes. La obesidad en la adolescencia no solo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, sino que también puede tener impactos psicológicos y sociales significativos, como baja autoestima, depresión y exclusión social. Además, la obesidad en la adolescencia puede perpetuar ciclos de pobreza y desigualdad, ya que los jóvenes obesos pueden enfrentar barreras para acceder a oportunidades educativas y laborales. Es fundamental abordar este problema de salud pública a través de estrategias integrales que involucren a la familia, la escuela y la comunidad, para promover estilos de vida saludables y prevenir las complicaciones a largo plazo de la obesidad en la adolescencia.

El personal de enfermería amerita de una capacitación para abordar la obesidad en adolescentes de manera efectiva, de manera que sean capaces de fomentar la promoción de la salud y el bienestar en la población adolescente ayudando a reducir la prevalencia de enfermedades crónicas asociadas con la obesidad, por lo tanto, se debe proporcionar herramientas prácticas para implementar programas de ejercicio físico recreativo que vayan acorde a las necesidades y preferencias de los adolescentes.

Importancia de la actividad físico – recreativa en adolescentes

La actividad física recreativa en adolescentes es importante por varias razones:

1. Mejora la salud física: Reduce el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
2. Desarrollo de habilidades motoras: Mejora la coordinación, equilibrio y habilidades deportivas.
3. Salud mental: Reduce el estrés, ansiedad y depresión, mejorando la autoestima y confianza.



4. Socialización: Fomenta la interacción con otros, desarrolla habilidades sociales y crece la amistad.

5. Mejora el rendimiento académico: La actividad física regular mejora la concentración y memoria.

6. Estilo de vida saludable: Fomenta hábitos saludables y una actitud positiva hacia el ejercicio y la salud.

7. Diversión y disfrute: Ofrece una oportunidad para divertirse y disfrutar de actividades placenteras.

8. Desarrollo de habilidades de vida: Mejora la disciplina, perseverancia y trabajo en equipo.

9. Mejora la calidad de vida: Incrementa la energía, flexibilidad y bienestar general.

10. Prevención de conductas de riesgo: Reduce la probabilidad de conductas riesgosas, como el consumo de sustancias o la delincuencia.

La actividad física recreativa es esencial para el desarrollo integral de los adolescentes, beneficia su salud física y mental, y les proporciona habilidades y valores que los acompañarán toda la vida.

Actividad físico – recreativa para adolescentes

Los intereses de los adolescentes respecto a la actividad física pueden variar dependiendo de su edad, género, personalidad y entorno.

1. Deportes de equipo: Fútbol, baloncesto, voleibol, fútbol americano, etc.

2. Actividades extremas: Skateboarding, BMX, patinaje agresivo, escalada, etc.

3. Fitness y entrenamiento: Entrenamiento funcional, crossfit, yoga, Pilates, etc.

4. Deportes individuales: Tenis, natación, atletismo, gimnasia, etc.

5. Actividades al aire libre: Caminatas, senderismo, ciclismo, patinaje, etc.



6. Baile y danza: Hip hop, salsa, ballet, contemporary, etc.
7. Juegos de video activos: Juegos de baile, juegos de deportes, etc.
8. Actividades acuáticas: Natación, buceo, kayak, paddleboard, etc.
9. Deportes de combate: Karate, taekwondo, judo, boxeo, etc.
10. Actividades de aventura: Escalada, rappel, orientación, etc.

Es importante elegir actividades que se adapten a los intereses y habilidades de cada adolescente, y que promuevan la diversión y el disfrute. También es fundamental incluir variabilidad en las actividades para evitar el aburrimiento y prevenir lesiones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adolescentes de 11 a 17 años realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día. Esto puede incluir:

- Actividad física moderada: 30-60 minutos al día, como caminar, andar en bicicleta o nadar.
- Actividad física vigorosa: 20-30 minutos al día, como correr, jugar fútbol o hacer ejercicio intenso.
- Actividad física de fuerza: 2-3 veces a la semana, como levantar pesas o hacer ejercicios de resistencia.

Es importante recordar que la actividad física debe ser divertida y variada para mantener el interés y la motivación. También es fundamental incluir tiempo para el descanso y la recuperación.

- 11-12 años: 60 minutos de actividad física moderada al día.
- 13-14 años: 60-90 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día.
- 15-17 años: 90 minutos de actividad física vigorosa al día.

Beneficios de la actividad físico – recreativa



La práctica de actividades físico – recreativas en los adolescentes ofrece numerosas ventajas, entre las que se incluyen:

1. Mejora la salud física: Fortalece el corazón, pulmones y músculos, y mejora la flexibilidad y la coordinación.
2. Reduce el riesgo de enfermedades: Disminuye el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
3. Mejora la salud mental: Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejora el estado de ánimo y la autoestima.
4. Mejora el rendimiento académico: Mejora la concentración, la memoria y el rendimiento en general.
5. Fomenta la socialización: Ofrece oportunidades para interactuar con otros, hacer amigos y desarrollar habilidades sociales.
6. Mejora la calidad del sueño: Ayuda a conciliar el sueño y a mantener un patrón de sueño saludable.
7. Incrementa la energía: Mejora los niveles de energía y reduce la fatiga.
8. Mejora la coordinación y el equilibrio: Mejora la habilidad para realizar actividades físicas y reduce el riesgo de lesiones.
9. Fomenta la disciplina y la responsabilidad: Ayuda a desarrollar hábitos saludables y a establecer metas y objetivos.
10. Mejora la autoimagen: Ayuda a los adolescentes a sentirse más seguros y cómodos con su cuerpo.

Estrategias para involucrar a los adolescentes en las actividades físico – recreativas

En ocasiones hacer que los adolescentes se involucren en la realización de actividades físico – recreativas puede ser un reto, por lo tanto, es importante:



- Encontrar actividades que les gusten: se debe ofrecer opciones variadas como deportes, baile, yoga, senderismo, etc.
- Hazlo divertido: puedes probar incorporando juegos, competencias amistosas o música para hacer que el ejercicio sea más atractivo.
- Involucra a amigos y familiares: es importante que se anime a los adolescentes a ejercitarse con amigos o familiares para hacerlo más social y divertido.
- Establecer metas y objetivos: ayuda a los adolescentes a establecer metas y objetivos realistas para mantenerlos motivados.
- Proporcionar apoyo y motivación: se debe ofrece apoyo y motivación constantes para ayudar a los adolescentes a mantenerse en el camino.
- Hazlo accesible: debemos asegurarnos de que las actividades sean accesibles y convenientes para los adolescentes.
- Educar sobre los beneficios: se debe explicar los beneficios del ejercicio de manera clara y concisa para que los adolescentes entiendan su importancia.
- Sé un modelo a seguir: hay que demostrar un estilo de vida activo y saludable tú mismo para inspirar a los adolescentes.
- Ofrecer variedad: cambia las actividades regularmente para mantener el interés y evitar el aburrimiento.
- Celebrar logros: reconocer y celebrar los logros y progresos de los adolescentes para mantener su motivación.

Hay que tener en cuenta que cada adolescente es único, así que es importante adaptar estas estrategias a las necesidades e intereses individuales de cada uno.

Motivación en los adolescentes para la práctica de actividades físico – recreativas

Para los adolescentes es importante contar con un entorno que le permita desenvolverse y cumplir sus metas, por lo tanto, la motivación de los mismos es importante ya que les permite seguir con los objetivos que se han propuesto:



La motivación ayuda a los adolescentes a mantenerse comprometidos con el ejercicio a largo plazo. Además:

- Les permite superar obstáculos y desafíos que puedan surgir.
- Mejorar el rendimiento y logro de objetivos.
- Desarrollar una autoestima y confianza en sí mismos.
- Reducir el estrés y la ansiedad asociados con la falta de actividad física.
- Desarrollar disciplina y hábitos saludables.
- Contribuir a una mejor salud mental y bienestar general.
- Aumentar los niveles de energía y reducir la fatiga.
- Mejorar la concentración y el enfoque.
- Desarrollar un estilo de vida saludable y sostenible.

Factores de motivación:

1. Diversión y disfrute
2. Mejora de la salud y bienestar
3. Apariencia física y autoestima
4. Logro de metas y objetivos
5. Apoyo social y reconocimiento
6. Sentido de pertenencia y comunidad
7. Mejora del rendimiento y habilidades
8. Reducción del estrés y ansiedad
9. Incremento de la energía y vitalidad
10. Modelo a seguir e influencia positiva

Factores de desmotivación:

1. Falta de interés o diversión
2. Fatiga o dolor



3. Presión u obligación
4. Comparación con otros
5. Miedo al fracaso o error
6. Falta de apoyo o reconocimiento
7. Dificultad o frustración
8. Falta de tiempo o prioridades
9. Sentimiento de aburrimiento o rutina
10. Influencia negativa o crítica

Es importante tener en cuenta que cada adolescente es único, y lo que motiva a uno puede desmotivar a otro. Es fundamental conocer y entender las motivaciones y desmotivaciones individuales para apoyar y fomentar un estilo de vida activo y saludable.

Consecuencias del sedentarismo en adolescentes

El hecho de que el adolescente no realice ningún tipo de actividad puede traer problemas de salud para el mismo que puede tener un impacto mucho mayor en su vida a futuro, entre ellas se encuentran:

1. **Obesidad y sobrepeso:** Aumento del riesgo de desarrollar obesidad y sobrepeso.
2. **Problemas de salud:** Aumento del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
3. **Deterioro de la salud mental:** Aumento del riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.
4. **Reducción de la capacidad física:** Pérdida de fuerza, flexibilidad y resistencia.
5. **Problemas de sueño:** Dificultades para conciliar el sueño y mantener un patrón de sueño saludable.
6. **Reducción de la concentración y el rendimiento académico:** Dificultades para concentrarse y rendir en la escuela.



7. Aumento del estrés: Aumento de los niveles de estrés y ansiedad.
8. Problemas de autoestima: Desarrollo de una autoestima y confianza en sí mismo más baja.
9. Reducción de la energía: Disminución de los niveles de energía y vitalidad.
10. Aumento del riesgo de lesiones: Aumento del riesgo de lesiones y problemas musculoesqueléticos.
11. Problemas de socialización: Dificultades para interactuar con otros y desarrollar habilidades sociales.
12. Aumento del riesgo de adicciones: Aumento del riesgo de desarrollar adicciones a sustancias o comportamientos.

Es importante recordar que la actividad física regular puede ayudar a prevenir o reducir estos riesgos, y fomentar un estilo de vida saludable y activo.

Alimentación del adolescente

La alimentación juega un papel crucial en el manejo y tratamiento del adolescente obeso. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a:

1. Reducir el peso y el índice de masa corporal (IMC)
2. Mejorar la composición corporal
3. Disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardíacas
4. Aumentar la energía y la vitalidad
5. Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo
6. Fomentar hábitos alimenticios saludables para toda la vida
7. Reducir el riesgo de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad
8. Mejorar la calidad del sueño



9. Aumentar la capacidad física y la resistencia

10. Reducir el riesgo de complicaciones de salud relacionadas con la obesidad

Es importante que la alimentación del adolescente obeso sea:

- Equilibrada: Incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios
- Saludable: Priorice alimentos integrales, frescos y mínimamente procesados
- Personalizada: Tenga en cuenta las necesidades individuales de cada adolescente
- Supervisada: Sea monitoreada por un profesional de la salud o un nutricionista registrado

- Compatible con el estilo de vida: Sea práctica y realista para el adolescente y su familia

Hay que considerar que la alimentación es solo una parte del tratamiento del adolescente obeso. También es importante incluir actividad física regular, apoyo emocional y seguimiento médico.

Dieta del adolescente obeso

Las dietas para adolescentes con obesidad deben ser personalizadas y supervisadas por un profesional de la salud, como un nutricionista o un médico. Sin embargo, aquí hay algunos principios generales que pueden ser útiles:

- Equilibrio: La dieta debe ser equilibrada y variada, incluyendo una amplia variedad de alimentos de todos los grupos.
- Bajas en calorías: La dieta debe ser baja en calorías para promover la pérdida de peso, pero no tan baja que impida el crecimiento y el desarrollo.
- Alta en nutrientes: La dieta debe ser alta en nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales.
- Bajas en grasas saturadas y azúcares: La dieta debe ser baja en grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Alta en fibra: La dieta debe ser alta en fibra para promover la saciedad y el tránsito intestinal.



- **Hidratación adecuada:** Es importante beber suficiente agua y líquidos para mantener la hidratación adecuada.
- **Evitar dietas restrictivas:** No se recomiendan dietas muy restrictivas o que eliminen grupos enteros de alimentos, ya que pueden ser perjudiciales para el crecimiento y el desarrollo.
- **Considerar las necesidades individuales:** La dieta debe ser adaptada a las necesidades individuales del adolescente, considerando factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y la presencia de enfermedades subyacentes.

Es importante recordar que la pérdida de peso saludable es de 0.5 a 1 kg por semana, y que la dieta debe ser acompañada de un aumento en la actividad física regular.

Papel de la enfermera en la atención del adolescente obeso

La enfermera cumple un papel crucial en la atención del adolescente obeso, incluyendo:

- **Evaluación integral:** Evaluar las necesidades físicas, emocionales y psicosociales del adolescente obeso.
- **Educación y consejería:** Proporcionar información y apoyo para promover estilos de vida saludables, incluyendo una alimentación balanceada y actividad física regular.
- **Apoyo emocional:** Brindar apoyo y comprensión para abordar problemas de autoestima, depresión y ansiedad relacionados con la obesidad.
- **Monitoreo y seguimiento:** Realizar un seguimiento regular para monitorear el progreso y ajustar el plan de cuidados según sea necesario.
- **Coordinación de cuidados:** Coordinar con otros profesionales de la salud para asegurar una atención integral y personalizada.
- **Promoción de la salud:** Fomentar la participación en programas de actividad física y nutrición saludable en la comunidad.
- **Apoyo a la familia:** Educar y apoyar a la familia para crear un entorno que promueva la salud y el bienestar del adolescente obeso.



La enfermera juega un papel fundamental en la atención del adolescente obeso, proporcionando cuidados holísticos y personalizados que aborden las necesidades físicas, emocionales y psicosociales del joven.

Actividades de enfermería

Algunas actividades de enfermería que se pueden desarrollar con adolescentes obesos:

1. Evaluación nutricional y planificación de comidas saludables.
2. Educación sobre hábitos alimenticios saludables y etiquetado de alimentos.
3. Promoción de la actividad física regular y ejercicio adecuado.
4. Monitoreo del peso y la talla.
5. Evaluación y manejo de comorbilidades relacionadas con la obesidad.
6. Apoyo emocional y psicológico para abordar la autoestima y la imagen corporal.
7. Educación sobre la importancia del sueño y la relajación.
8. Promoción de la hidratación adecuada.
9. Evaluación y manejo de factores de riesgo para enfermedades crónicas.
10. Coordinación con otros profesionales de la salud para una atención integral.
11. Educación sobre la importancia de la actividad física en la vida diaria.
12. Apoyo para el establecimiento de metas y objetivos de salud realistas.
13. Evaluación y manejo de la presión arterial y el colesterol.
14. Educación sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva.
15. Apoyo para la prevención de trastornos alimenticios.

Exámenes recomendados

Algunos exámenes que se pueden realizar al adolescente obeso:



1. Análisis de sangre:

- Glucosa en ayunas
- Insulina en ayunas
- Perfil lipídico (colesterol, triglicéridos, HDL, LDL)
- Pruebas de función hepática
- Pruebas de función renal

2. Exámenes físicos:

- Medición de peso y talla
- Cálculo del índice de masa corporal (IMC)
- Medición de la circunferencia de la cintura
- Evaluación de la presión arterial

3. Pruebas de función pulmonar:

- Espirometría (si se sospecha enfermedad pulmonar)

4. Pruebas de función cardiovascular:

- Electrocardiograma (ECG)

5. Evaluación nutricional:

- Análisis de la ingesta dietética
- Evaluación del estado nutricional

6. Evaluación psicológica:

- Entrevista psicológica
- Cuestionarios de autoestima y depresión

7. Otros exámenes:

- Prueba de esfuerzo (si se sospecha enfermedad cardiovascular)
- Prueba de tolerancia a la glucosa (si se sospecha diabetes)



La selección de exámenes dependerá de la evaluación individual del adolescente y de las necesidades específicas de su caso. Es importante realizar una evaluación integral y considerar la participación de un equipo multidisciplinario.



CONCLUSIONES

- La evidencia científica demuestra que la atención de enfermería a los adolescentes obesos debe incluir la promoción de la actividad físico-recreativa como una herramienta fundamental para mejorar su salud y calidad de vida, dado que la obesidad en adolescentes es un problema de salud que va en aumento provocando complicaciones en la salud de este grupo que afecta su vida a futuro. La enfermería juega un papel clave en la educación y el apoyo a los adolescentes obesos para adoptar estilos de vida saludables, a su vez el personal debe conocer las diferentes estrategias para saber llegar a este grupo poblacional y poder cumplir con los objetivos de promoción y prevención.
- Por medio de citas de autores se pudo argumentar que la actividad físico-recreativa ofrece numerosos beneficios para los adolescentes obesos, incluyendo la mejora de la función cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, la mejora de la salud mental y emocional, y la promoción de un desarrollo saludable de los huesos y músculos.
- La elaboración del manual educativo debe incluir información sobre la importancia de la actividad físico-recreativa para la salud del adolescente obeso, así como estrategias y recursos prácticos para promover la adopción de estilos de vida activos. Los contenidos de este abordan temas como la importancia de la actividad físico - recreativa, la planificación de programas de ejercicio, la promoción de la motivación y el seguimiento a largo plazo, tipo de alimentación, actividades que desempeña el personal de enfermería en la atención del adolescente. A su vez el manual proporciona información clara y concisa, que resulta entendible tanto para el personal como para quien va dirigido.



RECOMENDACIONES

- Se recomienda fomentar una participación pertinente del personal de enfermería en la atención del adolescente obeso, de manera que los programas educativos de enfermería contengan módulos en donde se aborde la importancia de la actividad física en el manejo de la obesidad en adolescentes, mismo que deben facilitar a los enfermeros las estrategias necesarias para llegar y poder educar a los pacientes sobre cómo incorporar el ejercicio de manera segura y efectiva en su vida diaria, y cómo este puede contribuir significativamente al control del peso y la prevención de complicaciones futuras, de manera que se haga énfasis en el cumplimiento de las actividades destinadas al adolescente con problemas de obesidad.
- Es importante que los profesionales de enfermería colaboren en el desarrollo de programas de ejercicio personalizados para adolescentes obesos, considerando sus capacidades físicas, su nivel de motivación y preferencias individuales, de manera que, se pueda garantizar la seguridad, eficacia a largo plazo de las actividades propuestas, además es importante que se comprometa al adolescente a plantearse metas u objetivos que esté dispuesto a cumplir.
- Se recomienda que el personal de enfermería se comprometa a estar en constante actualización acerca de los beneficios de la actividad físico-recreativa con relación a los adolescentes obesos, debido que esto va a permitir que sean capaces de ofrecer una atención apropiada al usuario, proporcionándole seguridad y tranquilidad para poder llevar a cabo el desarrollo de las diferentes actividades destinadas al mejoramiento de su salud. La elaboración de un manual podrá dirigir de mejor manera el tipo de atención por parte del personal de enfermería, siendo capaz de abordar los diferentes escenarios a partir de las diferentes estrategias propuestas.



BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., & Burgueño, R. (2022). Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 89-96. <https://doi.org/http://doi.org/10.12800/cc.d.v17i52.1615>
- Arriagada, C. R., & Fuentes Vilugrón, G. A. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(48), 190-196.
- Ávila Fernández, F., Llibre Arcia, S., & Guerra Martínez, R. (2010). La actividad físico-recreativa, un medio eficaz para la disminución de la obesidad en adolescentes no eximidos de la Educación Física. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.*, 7(25), 180-184.
- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Felix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018&lng=es&nrm=iso
- Cabezas Flores, M., Otañez Reyes, A., Tipán Coyago, J., & Rios Bayas, R. (2020). Actividades físico recreativas para mejorar la memoria. *Revista Alpha Publicaciones.*, 2(4), 51–59. <https://doi.org/10.33262/ap.v2i4.12>
- Calero Morales, S., Maldonado Velasco, I., Fernández Lorenzo, A., Rodríguez Torres, Á., & Otañez Enríquez, N. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 375-386.
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 419-428.



- Caro-Sabido, E. A., & Larrosa-Haro, A. (2019). Eficacia de la intervención nutricia y de la actividad física en niños y adolescentes con hígado graso no alcohólico asociado a obesidad: revisión sistemática exploratoria. *Revista de Gastroenterología de México*, 84(2), 185-194.
<https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2019.02.001>
- Carrera Batallas, C. (2019). Actividades físico-recreativas para potenciar la flexibilidad y la coordinación en adultos mayores del Hogar del Adulto Mayor Santa Catalina Labure.
- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), 1-7.
- DEL RÍO REY, S. (2021). PROMOCIÓN Y ANÁLISIS DEL SUEÑO EN ADOLESCENTES EN ATENCIÓN PRIMARIA.
<https://doi.org/https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22517/RIO%20REY%2c%20SARA%20DEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Echevarria , Y. (2009). Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a utilizar de forma sana el tiempo libre de adolescente de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*(4).
- ENSANUT. (2018).
- Espinel Menéndez, M., Chinga Bazurto, V., & Delgado Carrillo, M. (s.f.). Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad en la Parroquia Puerto Cayo.: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/468/1207>
- Flores Bernal, R., Matheu Pérez, A., Juica Martínez, P., Barrios Queipo, E. A., & Mejías Zamora, B. (2019). Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 27-44.



Flores Bernal, R., Matheu Pérez, A., Juica Martínez, P., Barrios Queipo, E., & Mejías Zamora, B. (2019). Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 27-44.
https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200027

Gavilima Vilatuña , Á. (2021). PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL INTERÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO SEGUNDO, 2020 - 2021.
<https://doi.org/http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11332/2/Pg%20845%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Gibert O'farrill, A. R., Sánchez Cañas, P. M., Otañez Reyes, A. S., & Casabella Martínez, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13.
https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20recreativo%20fue%20s%20elegido, f%C3%ADsica%20para%20la%20muestra%20estudiada.

GOMEZ CHIRIGUAYA , A., & MOSQUERA CAZCO , M. (2018). FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES.

Guevara, M., Pacheco, L., Velarde, L., Ruiz, K., Cárdenas, V., & Gutiérrez, J. (2021). Redes sociales de apoyo y factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148-155.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2020.11.004>

Herrera Villegas, E., & Flórez Villamizar, J. A. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas:*



Educación Física y Deportes, 25(269), 139-151.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>

Hoyos Cifuentes, J. D., & Prada Arévalo, M. (2022). *ACTIVIDAD FÍSICA: un aporte para el tratamiento de la depresión*. Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO.

https://doi.org/https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/15818/1/Libro_Actividad%20f%C3%ADsica%3A%20un%20aporte%20para%20el%20tratamiento%20de%20la%20depresi%C3%B3n_2022.pdf

Jiménez , R., Gargallo , E., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Jiménez Díaz, J., Morera Castro , M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. (2016). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO MOTOR: REVISIÓN DE LITERATURA. *Revista Digital de Educación Física*(43), 9-24.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5758179.pdf>

López Tarraga, P., Madrona Marcos , F., Panisello-Royo, J., Carbayo-Herencia, J., Rosich, N., Tarraga-Marcos, L., Castellh, E., & Alins , J. (2020). Evaluación de un programa de intervención motivacional de actividad física en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. *Hipertensión y Riesgo Vascular*, 37(1), 11-16.
<https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1889183719300327>

Martínez Villanueva, J. (2017). Obesidad en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, V(3), 43-55.

<https://doi.org/https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCENCIA/vol5num3-2017/45-57-obesidad-en-la-adolescencia.pdf>

Mateo Sánchez, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.com*.



<https://doi.org/https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm#:~:text=Es%20voluntaria%2C%20no%20es%20compulsada,produce%20distensi%C3%B3n%20y%20descanso%20integral.>

Mayorga Ortiz , D., Jiménez Ruíz , L., Cevallos Torres, A., & Herrera Tapia , J. (2023). *El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes.* <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2027/4971>

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR . (s.f.). *GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA dirigida al personal de salud II.* <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%202.pdf>

MSP. (2016). ¡A MOVERSE! Guía de actividad física. <https://doi.org/https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

OMS. (Noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

OMS. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS.* <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2022). *Actividad física.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OPS. (2015). *Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia.*



- Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J., & Viladrich, C. (2020). Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-12.
https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200003
- París Pineda, O., Alvarez Rey, N., & Cárdenas Sandoval, L. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Rev. Salud Pública*, 22(1), 1-5.
<https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n1/0124-0064-rsap-22-01-e300.pdf>
- Paulín García , C., & Gallegos Torres , R. (2019). EL PAPEL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD. *Horizontes de Enfermería*, 271-285.
https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.30.3.271-285
- Perea-Caballero , A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez , U., Santiago-Lagunes, L., Ríos-Gallardo, P., Lara-Campos, A., González-Valadez, A., García-Osorio, V., Hernández-López, M., Solís-Aguilar, D., & de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*(2), 121-125.
<https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Ramón, J., Santiesteban, G., & Manuel, I. (2017). *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021
- Ramos Sánchez, M., Méndez, F., Hernández, V., García, N., Toledo, R., & Sánchez, E. (2022). *Factores de riesgo modificables en adolescentes con obesidad*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10395886/>
- Rodríguez Torres, Á., Rodríguez , J., Guerrero Gallardo, H., & Arias Moreno, E. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*.



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Roselló-Novella, A., Lumillo-Gutiérrez, I., Pla-Consuegra, M., Rosa-Castillo, A., Villa García, L., & Morin-Fraile, V. (2023). Percepciones y factores externos de la actividad física en adolescentes mediante métodos mixtos. *Gaceta Sanitaria*(37), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102281>

Sampietro, C. (s.f.). Papel de la Enfermería ante la Obesidad: <https://zaguan.unizar.es/record/7399/files/TAZ-TFG-2012-223.pdf>

UNICEF. (2016). *Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes*. <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-y-adolescentes#:~:text=Las%20causas%20principales%20de%20la,su%20promoci%C3%B3n%20en%20medios%20masivos.>

UNICEF. (2021). *Obesidad infantil*. <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil#:~:text=En%20Ecuador%2C%20el%20sobrepeso%20y,4%20adolescentes%20ya%20registra%20sobrepeso.>

Vásquez Giler, Y., Macías-Moreira, P., González-Hernández, A., Pérez-Cardoso, C., & Carrillo-Farnés, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Rev Cubana Salud Pública*, 45(2), 1-15.

ANEXOS

ACTIVIDADES	Enero				Abril				Mayo				Junio				Julio				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Taller de inducción al programa de titulación	x																															
Inscripción al taller de inducción		x																														
Inscripción al taller de inducción			x																													
Entrega de formulario modalidad de titulación				x																												
Elaboración de modalidad de investigación					x																											
Orientación sobre Capítulo I, II, III de la Investigación						x																										
Elaboración de justificación							x																									
Elaboración de la introducción								x																								
Revisión y síntesis de la introducción									x																							
Antecedentes de Investigación y caracterización										x	x																					
Bases legales y bioéticas													x	x	x																	
Diseño Metodológico de la investigación																x																
Población, muestra y métodos utilizados																x	x	x														
Análisis de los resultados																		x	x													
Elaboración de la propuesta																			x	x	x											
Revisión y perfeccionamiento de la propuesta																					x											
Conclusiones y recomendaciones																						x										
Revisión bibliográfica y normas APAP																							x									



TITULACION LOPEZ PICO

7%
Textos sospechosos



7% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos (ignorado)

Nombre del documento: TITULACION LOPEZ PICO.docx
ID del documento: 02b6c79091ae4b3a30283a9c6e2e5da4bdf5067
Tamaño del documento original: 624,33 kB
Autores: []

Depositante: GIORVER PEREZ IRIBAR
Fecha de depósito: 19/8/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 19/8/2024

Número de palabras: 16.992
Número de caracteres: 116.328

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas


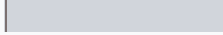

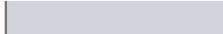









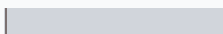












Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.doi.org https://www.doi.org/10.4067/S0034-98872008000100002 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (80 palabras)
2	departamentos.uleam.edu.ec https://departamentos.uleam.edu.ec/gestion-aseguramiento-calidad/files/2020/02/PAT-01-F-010.-C... 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)
3	dialnet.unirioja.es https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5758179.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (76 palabras)
4	Tesis terminada Mabel.pdf Tesis terminada Mabel #a0e179 El documento proviene de mi grupo 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)
5	revibiomedica.sld.cu Análisis de género de clases de la autodeterminación del r... https://revibiomedica.sld.cu/index.php/bi/article/view/274 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas






Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.efdeportes.com Efectos del trail running en la resistencia aerobia de atleta... https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2337/1246	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
2	efdeportes.com Factores motivacionales para la práctica de actividad física en a... https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1768/1284	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
3	www.academia.edu (PDF) Evaluación de un programa de intervención motivacio... https://www.academia.edu/121681947/Evaluación_de_un_programa_de_intervención_motivacional_...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
4	scielo.org.co Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos may... http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200003	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)
5	repositorio.espe.edu.ec https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22704/5/T-ESPE-043946.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)

Fuentes ignoradas Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	TESIS DOMENICA ARAY DEFINITIVA.docx TESIS DOMENICA ARAY DEFINI... #4012cc El documento proviene de mi biblioteca de referencias	2%		Palabras idénticas: 2% (306 palabras)
2	www.scielo.sld.cu Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a cort... http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014	1%		Palabras idénticas: 1% (174 palabras)
3	scielo.sld.cu http://scielo.sld.cu/pdf/bi/v36n1/fbi14117.pdf	1%		Palabras idénticas: 1% (172 palabras)
4	repositorio.uleam.edu.ec https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/4841/1/ULEAM-PLL-007.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (106 palabras)
5	scielo.isciii.es Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la edu... https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (99 palabras)
6	scielo.isciii.es https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00205.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (98 palabras)
7	www.doi.org https://www.doi.org/10.6018/CPD.358461	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (98 palabras)

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
8	 departamentos.uleam.edu.ec https://departamentos.uleam.edu.ec/gestion-aseguramiento-calidad/files/2020/09/PAT-01-F-010-Ce...	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (101 palabras)
9	 repositorio.uleam.edu.ec https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/4832/1/ULEAM-GIG-029.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (100 palabras)
10	 podium.upr.edu.cu https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/586	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (107 palabras)
11	 repositorio.uleam.edu.ec https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/3526/1/ULEAM-ENF-0089.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (96 palabras)
12	 dialnet.unirioja.es Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a u... https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173528	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (104 palabras)
13	 departamentos.uleam.edu.ec https://departamentos.uleam.edu.ec/gestion-aseguramiento-calidad/files/2023/02/PA8DEF1.doc	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)
14	 Carrillo PAT-05-IT-004.doc.docx Carrillo PAT-05-IT-004.doc #91c67c 🔗 El documento proviene de mi grupo	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)
15	 Documento de otro usuario #f60af2 🔗 El documento proviene de otro grupo	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (99 palabras)
16	 Documento de otro usuario #15bd01 🔗 El documento proviene de otro grupo	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)
17	 www.medigraphic.com https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2017/cib171n.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (78 palabras)
18	 dialnet.unirioja.es https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6173528.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (96 palabras)
19	 doi.org Motivación y uso de la bicicleta en niños de 10 a 12 años en Tena Lectu... https://doi.org/10.46642/efd.v25i267.2419	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (84 palabras)
20	 www.efdeportes.com Motivación y uso de la bicicleta en niños de 10 a 12 años e... https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2419/1271	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (84 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	 https://doi.org/http://doi.org/10.12800/cc
2	 https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=51578-84232019000300018&lng=es&nrm=iso
3	 https://doi.org/10.33262/ap.v2i4.12
4	 https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2019.02.001
5	 https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/468/1207