



<https://doi.org/10.35383/cietna.v5i2.179>

ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN ORIGINALES

Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016.

Flores Rimarachí Yoselin Paola¹, Guzmán Tello Socorro Martina²

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO RESUMEN

Historia del artículo:

Recibido el 10 de julio de 2018
Aceptado el 10 de diciembre de 2018

Palabras claves:

Estilos de vida
Adolescencia
Obesidad

La presente investigación titulada “Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016”, fue de tipo cualitativa, abordaje estudio de caso, cuyo objetivo fue describir, analizar y comprender los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad. Se sustentó en Martínez, para estilos de vida, la Organización Mundial de la Salud, para adolescencia y Mataix Verdú, para Obesidad. Los sujetos fueron 10 adolescentes en edad temprana, es decir de 11 y 12 años de la institución educativa estatal Sara Antonieta Bullón Lamadrid-Lambayeque; la muestra se determinó con la técnica de saturación y redundancia; los datos se recolectaron mediante la entrevista semi estructurada a profundidad, se analizó a través del análisis de contenido temático, se tuvo en cuenta los criterios de rigor científico de Ludke y de Rigor ético de Sgreccia. Como resultados se obtuvieron las siguientes categorías: 1. La alimentación de las adolescentes con obesidad en su hogar y escuela; 2. Practica física deportiva y recreativa de las adolescentes con obesidad; llegando a la consideración final: en cuanto al estilo de alimentación de las adolescentes con obesidad, se ve influenciada principalmente por dos escenarios, como el hogar y la escuela, pues, se evidencia que no existe una buena selección y distribución de los alimentos, ya que la mayoría consume comidas con alto contenido de grasas y carbohidratos. Así mismo, se evidenció que las adolescentes muestran falta de motivación e interés por practicar deporte o emplear su tiempo en actividades que ayuden a su desarrollo físico y crecimiento personal.

Healthy lifestyles in teenagers with obesity in the public school, Lambayeque-2016.

ABSTRACT

Keywords:

Lifestyle
Adolescence
Obesity.

Healthy lifestyles in teenagers with obesity in the public school, Lambayeque-2016. Was a qualitative research and case study approach. The goal was to describe, analyze, and understand the teenagers with obesity lifestyles. It was sustain with Martínez for lifestyles, the World Health Organization for teenage, and Mataix Verdú, obesity. Ten students from Sara Antonieta Bullón Lamadrid – Lambayeque Public school were the subjects of study. The sample was determined by strain and redundancy technique, the information was gathered through deep semi-structured interview. It was analysed through thematic content analysis considering Ludke’s scientific rigor criteria. The following categories were obtained: 1. The overweight teens eating habits at home and school. 2. Overweight teens’ sports and recreational training habits. It can be concluded

¹ Licenciada en Enfermería. Centro de Salud Chirinos, Cajamarca, Perú. Email: yosy_cancer_21@hotmail.com

² Docente de la Escuela de Enfermería - Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú. Email: sguzman@usat.edu.pe

that the overweight student's is influenced by different setting like home and school. It is noticeable that there is not a good food selection and distribution in these people's homes because most of them have high fat and lots of carbohydrates in their meals. This study also demonstrates that teenagers show lack of motivation and interest in practicing sports or doing any other activities that can improve their physical development and personal growth.

Introducción

El estilo de vida, se define como la forma general de vida basada en la interacción de patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales¹. En la actualidad los estilos de vida o la forma en que las personas viven, se relaciona con patrones de conducta seleccionados como alternativas disponibles que los individuos prefieren, de acuerdo con la propia capacidad para elegir, influenciada por factores socio económicos, sociales y culturales, entre otros. Cuando estos patrones de conducta se modifican a causa de conductas de riesgo como tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras, son responsables de la gran carga mundial de morbilidad en enfermedades crónica degenerativas o sus complicaciones².

Así mismo, estas conductas han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población, como es la epidemia de la obesidad, esta representa el mayor desafío para la salud pública en el siglo XXI e incluso según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostiene, que la obesidad evidencia un importante problema no sólo para la salud pública sino también para la economía y para el desarrollo de los pueblos, ya que, constituye un factor de riesgo de varias enfermedades crónicas. Por ende, se requerirá políticas públicas integrales más enérgicas tanto a nivel nacional como regional y global³. Cabe destacar, que en los últimos años la obesidad se incrementó en niños y adolescentes, esta situación es preocupante ya que se estima que un porcentaje grande de obesos desde la infancia serán también obesos en la edad adulta, desarrollando enfermedades como la hipertensión arterial, hiperlipidemia, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y complicaciones psicosociales que reducen la esperanza de vida⁴.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los índices de obesidad en adolescentes peruanos han aumentado de 11.2% a 18.6% en mujeres y de 4.0% a 9.7% en varones, cada vez es más común ver a adolescentes en evidente obesidad. La falta de actividad física es uno de los detonantes. El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal, que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, nos han llevado a elevar por sobre el 20% los índices de obesidad escolar⁵. A ello, se suma el sedentarismo cada vez más generalizado en las sociedades urbanizadas, que según las recomendaciones, aplicadas por el

Ministerio de la Salud (MINSA), debe combatirse estimulando en toda la población los ejercicios físicos cotidianos, las caminatas y el uso de bicicletas⁶.

Esta problemática genera preocupación del MINSA, el cual ha organizado una serie de campañas, en las que se fomenta, la alimentación saludable, entre ellas: "Quioscos saludables", dirigido a los colegios, "come rico, come sano, come peruano".

El estudio realizado en Perú, por la Secretaría de Salud Pública, a un grupo de adolescentes durante el 2010 demostró, que el 92% de los encuestados consumía productos del kiosco. De ellos, el 79% tomaba gaseosas entre tres y cinco veces por semana⁶.

Según un dialogo realizado con los docentes de una institución estatal en la ciudad de Lambayeque, ellos mostraron preocupación frente a los hábitos alimenticios de los estudiantes, durante la hora del break, afirmando lo siguiente: "las estudiantes en la hora del break ingieren papas fritas, gaseosas, chocolates, galletas, helados, etc. que venden en el kiosco, y esto se ve a diario"; además, comentaron: "las estudiantes muestran desinterés a la hora de las clases de educación física, indican descontento y desmotivación, para practicar deportes". Por otro lado, las adolescentes manifestaron: "durante los recreos, yo consumo hamburguesas, pikeos, gaseosas, porque su sabor son agradable y además tienen un bajo costo", "los productos que venden en el kiosco son mucho más ricos y baratos, además son light, me ayuda a tener un buen estado físico". También, podemos mencionar otro argumento de una adolescente frente a la pregunta ¿qué haces en tu tiempo libre? Cuando llego a casa, lo primero que hago es irme a dormir, después realizo mis tareas y en mis ratos libres, suelo entrar al internet o jugar videojuegos". Asimismo, declaró "no me gusta hacer mucha educación física, prefiero estar sentada en las banquitas esperando que termine el curso".

Ante esta problemática, se planteó la siguiente interrogante de investigación: ¿Cómo son los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque -2016?; con el objetivo de: describir, analizar y comprender los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque-2016.

La presente investigación se justificó porque, la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, y en la actualidad es un importante y creciente problema de salud pública en dicho sector de la población. El 17,5% de las adolescentes sufren de obesidad. En la distribución por sexo, el 26,2% de personas obesas son mujeres y el 14,4% hombres⁷.

Siendo la adolescencia una etapa de vida muy vulnerable, donde ocurren cambios importantes, tanto físicos como emocionales, es preciso conocer los estilos de vida de los adolescentes, con el fin de orientar a conductas que favorezcan el desarrollo de estilos saludables, y a futuro prevenir o disminuir los índices de obesidad⁸. Asimismo, a nivel de la institución educativa, los resultados de la presente investigación servirán como base de conocimientos para establecer medidas en beneficio de este grupo etáreo, como: fomentar la práctica de deporte, actividades recreativas, actividades físicas (danzas, entre otros), con la finalidad de fomentar, estilos de vida saludables.

Del mismo modo, este estudio se usará, como antecedente para estudios que se relacionen con el objeto de estudio, por ser un tema con una gran problemática a nivel mundial, nacional y local, con el objetivo de ampliar y profundizar la importancia de los estilos de vida saludables. Por otro lado, la investigación sirve para apoyar el trabajo conjunto del establecimiento de salud, que se encarga del control y cuidado de los adolescentes de la institución educativa, ya que las adolescentes que padecen obesidad tienden a seguir siendo obesos hasta la edad adulta, predisponiéndolos a sufrir enfermedades crónicas degenerativas, disminuyendo su esperanza de vida.

Metodología

La investigación, fue de tipo cualitativa, con abordaje de estudio de caso⁹, con las siguientes fases: fase exploratoria, fase de delimitación del estudio, fase análisis sistemático y elaboración del informe. Los sujetos, estuvieron representado por 10 adolescentes en edad temprana⁸, es decir entre 11 y 12 años de edad, de la institución educativa estatal Sara Antonieta Bullón Lamadrid – Lambayeque, quienes presentaron IMC (Índice de Masa corporal) > 30, el cual representa una obesidad leve (dato otorgado por la enfermera que evalúa a los estudiantes en el colegio). El muestreo fue por conveniencia, elegidos de las secciones del 1ero y 2do grado de secundaria. El número de sujetos participantes, se determinó por la técnica de saturación y redundancia. La identidad de los sujetos, se protegió, a través de códigos (iniciando con números romanos, seguido del número de entrevista). El análisis de datos, fue de contenido⁹, el cual es

definido como una técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados u otra forma diferente. El escenario, fue la Institución Educativa Estatal Sara Antonieta Bullón Lamadrid de Lambayeque. Se consideraron los criterios de rigor científico de Polit¹⁰: Credibilidad, transferibilidad o aplicabilidad, coherencia y los principios éticos formulados por Sgreccia¹¹: Principio del valor fundamental de la vida humana, el principio de socialización y subsidiariedad y el principio de libertad y responsabilidad.

Resultados, análisis y discusión

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo humano, es el período crucial en que se establecen los estilos de vida, constituyendo la base del comportamiento para el resto de la vida. Es por ello, que los problemas más comunes pueden conducir a trastornos, como la obesidad; estos pueden ser causados por: el sedentarismo, malos hábitos de alimentación^{12, 3}. Asimismo, han sido identificadas como, factores predisponentes de la obesidad, generando gran impacto en el desarrollo de enfermedades crónicas en la adultez.

Por lo antes expuesto y luego de analizar la información vertida por los sujetos que participaron de la investigación, emergieron las siguientes categorías:

Categoría I: La alimentación de las adolescentes con obesidad en el hogar y escuela.

Una dieta sana y equilibrada es fundamental durante todo el ciclo vital, ya que, contribuye claramente a nuestro bienestar físico y emocional e incluso gozar de una vida larga y saludable. Por ello, se hace necesario promover desde la niñez hábitos alimenticios saludables con la finalidad de prevenir trastornos nutricionales, los cuales pueden venir por exceso de consumo, consumo insuficiente o por consumo poco equilibrado e irregular¹³. La adolescencia, es una etapa compleja en la que se producen acontecimientos, tanto a nivel físico, hormonal y sexual, como social y psicoemocional^{12, 14}. Durante esta etapa, se producen cambios en la composición corporal, aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y composición corporal, procesos en los cual la nutrición juega un papel determinante. Así, pues, en las adolescentes se incrementan los depósitos grasos.

El aumento de peso durante la adolescencia se debe principalmente al aumento del tejido muscular y el gran crecimiento óseo. Por tanto, el aumento de peso es considerablemente mayor que el aumento de talla durante la adolescencia temprana, es así que el adolescente parece un poco obeso¹⁴. Por otra parte, en esta época pueden adquirirse

nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo¹².

La familia constituye el primer espacio donde se forman los hábitos alimenticios, es el sustento para un buen crecimiento y desarrollo de la persona, está demostrado que la comida en familia, favorece un mayor consumo de vegetales y productos ricos en calcio, y menor de fritos y refrescos azucarados^{15,14}. Sin embargo, algunas veces el enorme apetito, característico de este periodo de crecimiento, induce al adolescente a satisfacer su hambre con alimentos a base de carbohidratos y grasas, lo cual se ve reflejado en las manifestaciones de las adolescentes.

“...Yo me alimento tres veces al día: desayuno, dos panes, con salchicha o jamonada, con una taza de leche o café; almuerzo, arroz con mechado de pollo, papas fritas con carne saltadita, en la cena mi mamá, solo caliente lo que queda del almuerzo, o compra pollo a la brasa para la cena...” (X - N° 10).

“...En la mañana consumo dos panes con queso o mantequilla o hot dog, salchicha y también leche y avena; en el almuerzo: sopa, pollo mechado, pescado frito o pavita; en la cena, pan con queso o a veces arroz con menestras y carne lo que queda del almuerzo...” (II - N°02).

En los discursos expuestos por las adolescentes, queda en evidencia que los alimentos que más ingieren son: a base de carbohidratos, como: panes y embutidos en el desayuno, en el almuerzo y cena comúnmente ingieren arroz y pollo a la brasa; Sin embargo, teniendo en cuenta que son adolescentes con obesidad, se debe restringir, este consumo e incrementar algunos otros alimentos que contribuyan a disminuir el peso ganado en exceso, como frutas, verduras, menestras, entre otros.

Tomando en cuenta lo mencionado con anterioridad, se puede afirmar que las comidas con alto contenido en grasas y carbohidratos son los preferidos por las adolescentes. Así pues, el hogar debe constituir un espacio fundamental para el consumo de alimentos saludables; sin embargo, esto no se ve reflejado en un 100% de las adolescentes que participaron en el estudio de caso, ya que en muchos hogares están acostumbrados a consumir frituras y embutidos, que aportan gran cantidad de calorías provenientes de grasas mayormente saturadas. Al respecto, Osorio y Amaya, en un estudio sobre “panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados, encontraron que los adolescentes consideran que la familia constituye el 80.1% de mayor influencia en la

alimentación, seguida de los medios de comunicación 10.9% y finalmente los amigos y el colegio con un 5%¹⁵.

Del mismo modo, Hernández¹³, en un estudio llevado a cabo con 10 adolescentes, cuyas edades fluctúan entre los 12 y 16 años, concluyó que los hábitos alimenticios de los adolescentes son inadecuados, pues, consumen a diario alimentos con alto contenido en grasas: hamburguesas y salchichas 56.17%, de 1 a 3 veces a la semana, y un 7.76%, de 4 a 6 días a la semana, mientras que un 35.52% refieren no consumirlas. Por otro lado, los embutidos son consumidos diariamente por un 16.07% y un 32.57% lo consume de 4 a 6 días por semana.

Durante la adolescencia aparece una necesidad mayor en el consumo de dichos alimentos, debido a un aumento de las necesidades energéticas, de vitaminas y oligoelementos, generada por la velocidad de crecimiento y despegue de los procesos madurativos¹³. Los cambios decisivos en la forma y talla corporal producen un alto grado de ambivalencia entre los adolescentes e incluso conducen al desarrollo de una imagen corporal deficiente y trastornos de la conducta alimentaria, como los estilos inadecuados en la alimentación¹⁶. La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento, para ello, es necesario promover hábitos de vida saludables y así prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al adolescente para una vida adulta más sana y prevenir diversas enfermedades que acorten su esperanza de vida¹².

Además, en esta etapa se adquiere cierta autonomía y se afianzan los gustos y hábitos alimenticios que son potencialmente influenciados por la publicidad, moda y el medio social¹². La lucha por la independencia genera cambios en la conducta alimentaria propiciando un mayor consumo de comidas rápidas, alimentos preparados fuera de casa y comer menos en familia.

Por tanto, el adolescente que asiste a la escuela tiende a consumir alimentos fuera del hogar (en horas de recreación), suprimiendo o restringiendo las comidas principales, que son reemplazadas muchas veces por pequeñas ingestas entre estas, favoreciendo problemas como la obesidad. Es decir, el ambiente escolar puede tener un gran impacto en las prácticas alimentarias de las adolescentes y en su calidad de dieta, ya que ellos pasan allí gran parte del tiempo, socializando y aprendiendo de profesores y amigos.

“...En el recreo, consumo chocolates, helados, sándwiches, todos los días, porque me gustan y cuando me provocan, papas lays, pero lo que más gusta son los chocolates...” (II - N° 02).

“...En el receso, compro sándwiches, cebadas, helados, chupetes, galletas rellenas, los consumo una vez por semana y porque me gustan su sabor es agradable...” (IV - N° 04).

En los discursos, se muestra que la mayoría de las adolescentes, consumen productos con alto contenido de azúcares: galletas, gaseosa, helados, refrescos, chocolates, entre otros, conocidos comúnmente como: “comida chatarra”, estos productos son consumidos en el colegio y muchas de las adolescentes, manifiestan que los consumen por su sabor agradable y por qué les provoca, agregándose a ello a que en los kioscos de dicha institución, sólo se ofrecen estos productos que son los preferidos por las adolescentes.

Hernández¹³, en una investigación denominada “modelo de creencias de salud y obesidad, con adolescentes de la provincia de Guadalajara”, encontró, que el 40% de los adolescentes consumen a diario dulces y un 30% toman refrescos, un 64.4% consumen dulces tres veces a la semana, un 56.6% de los adolescentes toman refrescos con la misma frecuencia. Dichos resultados coinciden con el presente estudio de caso.

Es así que, tanto el tipo y la cantidad de alimentos que ingieren los adolescentes, como las situaciones que se dan alrededor de la comida, las motivaciones y las aversiones, se llevan a cabo en un contexto sociocultural marcado por las influencias familiares, de amigos, colegio y medios de comunicación. Como vemos, la familia y la escuela pueden tener efectos negativos en las prácticas alimenticias de los adolescentes, así lo demuestra el estudio de Bazán¹⁵, quien reportan que: el 68.4% de los refrescos embotellados y el 79.1% de las galletas provienen de la familia y la escuela, y el 60.8% de las frituras proviene del hogar. El comer es una práctica cotidiana del ser humano que se moldea de acuerdo con el entorno social, cultural, político y económico en el cual las personas se desenvuelven, marcando pautas en la vida de estas.

Por otro lado, debemos considerar como aspecto importante no sólo la alimentación, sino también la actividad física y recreativa o el uso del tiempo libre, pues, sabemos que la adolescencia es el período de los grandes esfuerzos físicos, las competencias deportivas y la exhibición de destrezas. Es saludable que los adolescentes, realicen actividad física, pero siempre bajo la supervisión necesaria y acompañada de una dieta adecuada que la fortalezca, esto se discute en la siguiente categoría.

Categoría II: Práctica física deportiva y recreativa de las adolescentes con obesidad

La actividad física, se refiere a la energía utilizada para el movimiento, lo cual genera un gasto de energía adicional al

que necesita el organismo para mantener las funciones vitales, como: respiración, digestión, circulación de sangre, etc¹⁵. Por otro lado, la actividad recreativa, son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre, que le proporcionen placer, desarrollo de la personalidad y el desarrollo de los conocimientos y habilidades sociales¹⁷.

Tomando en cuenta dichas afirmaciones, se puede indicar que la práctica de actividad física y recreativa en la población tiene un gran impacto social, pues propicia hábitos saludables que mejoran la calidad de vida y contribuyen a un óptimo desarrollo. Sin embargo, el incremento en la dependencia del uso del computador y celular por el avance tecnológico, los periodos largos frente al televisor, que presentan programas “populares”, acaparan la atención de las adolescentes, da lugar al sedentarismo; es así, que como consecuencia se evidencia una reducción sustancial de la actividad física relacionada con el trabajo y el gasto energético necesario para las actividades comunes de la vida diaria. Por tanto, la disminución de la actividad física, es uno de los factores de mayor contribución a la actual epidemia de la obesidad, que afecta a diversos países en todo el mundo¹⁸. Lo antes mencionado, se refleja en los siguientes relatos expuestos por los sujetos de estudio:

“...Después de almorzar, veo televisión dos horas, no entro a internet porque no tengo computadora, juego en mi celular, me gusta estar así, y solo eso hago, en mi casa...” (IV - N° 04).

“...Lo único que hago es leer, ver televisión estar en mi computadora jugando videojuegos y así me la paso todo el día cuando salgo del colegio...” (IX - N° 10).

Con estas manifestaciones, se puede afirmar que la mayoría adolescentes hacen uso frecuente de los celulares, computadora y televisión; es decir, les atrae mucho la progresión tecnológica que se vive en la actualidad, olvidando la actividad física cotidiana, como: caminar, jugar con sus amigos; además, se observó que las adolescentes en la hora de educación física, que es el momento oportuno para practicar deporte en el colegio, con supervisión del profesor, mayormente permanecen sentadas, o con el celular, desaprovechando un momento oportuno, para hacer deporte.

Al respecto, Moral y Redecillas¹⁹, en un estudio sobre: “Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces”, encontraron, que las chicas de 12-13 años, presentan mayores niveles de sedentarismo que los chicos, que la inactividad se hace evidente entre las adolescentes con exceso de peso, el 36% no practica actividad física necesaria de forma habitual, produciéndose un aumento progresivo de las conductas sedentarias, se considera, que las chicas son más sedentarias que los chicos, alcanzando porcentajes del 27 y 21% respectivamente.

La práctica de deporte en las adolescentes varían según el lugar en donde se encuentran, por ejemplo en el colegio, algunas de las adolescentes practican actividad física, porque es parte de un curso que llevan, convirtiéndose más en una obligación, que en un hábito saludable, como se puede evidenciar en los siguientes relatos.

“...hago física, solo en el colegio, pero no me gusta, solo la practico porque es un curso del colegio, después no hago otro deporte, a veces permanezco sentada hasta que acabe el curso...” (IX - N° 09).

“...En el colegio hacemos física los días viernes solo dos horas, pero la verdad no me gusta, porque, hay días donde estoy con mi ciclo menstrual, y por eso también prefiero no hacer educación física porque me incomoda mucho...” (VIII - N° 08).

A ello cabe acotar, que en el periodo de recolección de datos, se pudo observar la ausencia de actividad física, durante el recreo de las adolescentes, quienes prefieren permanecer sentadas y no realizan ninguna actividad deportiva, ni juegos que demanden esfuerzo físico, esto hace pensar que no son conscientes que la actividad física forma parte de un estilo de vida saludable.

No solo, la falta de motivación y la tecnología, son causantes de la poca actividad física en este grupo de adolescentes, sino que existen otros motivos, como las consecuencias psicológicas y sociales de la obesidad: la alteración de la imagen corporal, que los conlleva a sentir vergüenza, o temor a que se burlen de su aspecto físico. Por lo general las personas obesas son rechazadas por la sociedad, con frecuencia se sienten aislados repercutiendo en su desarrollo psicológico y adaptación social. El rechazo que padecen desencadena actitudes antisociales, depresión, aislamiento o inactividad. Por tanto, la influencia social está presente en todos los ámbitos de la vida del ser humano, pues, influye sobre las percepciones, actitudes, juicios, opiniones o comportamientos de las personas³. Como se evidencia a continuación.

“...No hago deporte, no me gusta, porque pueden burlarse, me dicen juegos mal y me critican y me da vergüenza...” (I - N° 01).

“...No práctico deporte, porque no tengo con quien jugar, no quiere jugar conmigo, porque no puedo correr mucho, me inscribí a natación luego me retire, porque me da vergüenza utilizar ropa de baño...” (II - N° 02).

En los discursos anteriores, se corrobora que algunas de las estudiantes, manifiestan sentimientos de vergüenza y soledad, ante la burla de sus compañeros cuando realizan actividad

física, siendo estos factores psicológicos que condicionan el no realizar actividad deportiva y que a su vez ocasiona que el problema de su obesidad se incrementa cada día más, ya que las adolescentes, al no realizar actividad física, puede, repercutir notoriamente en su peso.

Hernández¹³, en relación a los problemas psicosociales, refiere que un 71.1% de los adolescentes con obesidad pueden conllevar problemas de autoimagen, en mayor medida en mujeres, ya que ellas son las que manifiestan ese tipo de situaciones con mayor frecuencia; el 46.9% de los adolescentes responde que las personas con obesidad pueden tener problemas para relacionarse con su entorno, mientras que esta afirmación es falsa sólo para un 38% de los adolescentes. No existen diferencias por género. Dicha realidad se relaciona, con los datos encontrados en la presente investigación, en donde llevar una vida sedentaria y no practicar deporte puede conllevar a padecer obesidad y generar una serie de complejos, que incluso puede desencadenar en problemas de autoestima, aislamiento y depresión.

Ante esta realidad, las actividades recreativas son de gran importancia; pues, las actividades físico-deportivas y las actividades socio-artístico-culturales (lectura, la música, el teatro, la pintura, la danza, la radio, el cine, la televisión), invitan a los adolescentes a la expansión y desarrollo de su ser biológico y social²⁰. Pues, así como el cuerpo y la mente necesitan descansar para reponerse de las actividades que realizan diariamente, también necesitan de diversión y distracción para poder continuar con su desarrollo, como es el uso de tiempo libre. Se denomina tiempo libre, a aquel tiempo del que disponemos las personas fuera del dedicado a nuestras obligaciones, ya sean laborales, educativas, familiares, etc. En el estudio, el uso del tiempo de las adolescentes, se da de la siguiente manera:

“...En mi tiempo libre, en casa leo, solo eso hago, mi mamá dice que es bueno hacer ejercicio, me tiene loca con eso, me gusta leer, tengo varios libros en mi casa...” (VIII - N° 08).

“...En mis ratos libres, escucho música y también pinto, o veo mis programas favoritos que pasan todas las tardes en televisión y mi celular, de una a dos horas, todos los días...” (V - N° 05).

Los relatos, anteriores nos revelan el mal uso del tiempo libre o tiempo de ocio, pues en su mayoría emplean poco tiempo para actividades que lo benefician, desperdiciándolo en actividades que no contribuyen en su desarrollo y crecimiento personal, tal es el caso del inadecuado uso del internet, celulares (redes sociales, la mayor parte del tiempo y que han provocado una vida sedentaria en los adolescentes.

Burga y Sandoval, en su estudio, “El mundo adolescente: estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa”, encontraron en el rubro de tiempo de ocio, que un 45% de adolescentes, a veces destina parte de su tiempo libre en actividades académicas y un 66% a veces pasa todo su tiempo libre frente a un computador o la televisión⁵.

La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, siendo considerada la sexta necesidad básica después de la nutrición. El no emplearla de una forma equilibrada y responsable, puede afectar el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico, esto debido a que hoy en día la cultura de actividades física y recreativa se ha visto afectada y reemplazada por acciones que no implican beneficios para el organismo (televisión, celulares, videojuegos).

Conclusiones

En cuanto al estilo de alimentación de las adolescentes con obesidad, se ve influenciada principalmente por dos escenarios: el hogar y la escuela. Pues, se evidencia que en el hogar, no existe una buena selección y distribución de los alimentos, ya que la mayoría consume comidas con alto contenido de grasas y carbohidratos. Así mismo, es en la escuela, es donde aprovechan para consumir libremente en la hora de recreo, alimentos como: bebidas gaseosas, galletas, chocolates, entre otras, ambas, estarían contribuyendo incremento de la obesidad en este grupo etáreo. Teniendo en cuenta que las prácticas alimenticias pueden constituirse en riesgo para la aparición de enfermedades, como la obesidad, debido al consumo y a la distribución inadecuada de alimentos durante el día, se hace necesario formar los hábitos alimentarios en el hogar y en la escuela, escenarios de mayor influencia en la alimentación del adolescente.

La práctica de deporte y recreación, tienen un gran impacto social, pues propician hábitos saludables, que mejoran la calidad de vida y contribuyen a un óptimo desarrollo. Sin embargo, se evidenció que las adolescentes muestran falta de motivación e interés por practicar deporte o emplear su tiempo libre, en actividades que ayuden a su desarrollo físico y crecimiento personal. Asimismo, la actividad recreativa, es un momento importante en toda etapa de la vida, pero siempre y cuando este sea bien utilizado; es así, que en la actualidad llevamos vidas más sedentarias que en ninguna otra época y los adolescentes pasan más tiempo jugando con equipos electrónicos, que jugando al aire libre. La televisión y el uso excesivo de los celulares, son los principales culpables. Cabe resaltar, que el grupo de pares también ejerce gran influencia, pues se han encontrado casos donde las burlas han propiciado

la inactividad física, por los sentimientos que genera en el adolescente, como la vergüenza y el miedo.

Bibliografía

1. García DG, Tapiero YT, Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Rev. Hacia la Promoción de la Salud [Internet] 2012. [Consultado 30 marzo 2016]; 17(2): 169 – 185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>.
2. Alvares M, Jiménez M, Duran A. Estilos de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Revista de Psicología. [Internet] 2014. [Consultado 12 abril 2016]; 32 (1): 121-138. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4821863.pdf>
3. Santos S. La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. [Internet]. 2005. [Consultado 20 abril 2016]; 5(19):179-199. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221996003>
4. Duelos M, Escribano E, Muñoz F. Obesidad. Rev. Pediatría de Atención Primaria [Internet]. 2009. [Consultado 27 de marzo 2016]; 11(16):239-257 Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v11s16/original7.pdf>
5. Burga DR, Sandoval JE. El mundo adolescente: estilos de vida de los adolescentes de una institución educativa. [Tesis para licenciatura]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2012.
6. Ministerio de Salud. Plan estratégico Institucional del ministerio de salud (PEI). [Internet]. Lima 2016. [Consultado 18 marzo 2016]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/Transparencia/05PlanEstrategico/Archivos/pei/2012/PEI2012-2016MINSAREpro.pdf>.
7. Instituto nacional de estadísticas e Informática. [Internet]. Lima 2015 Enfermedades no transmisibles y transmisibles. [Consultado 18 de marzo 2016]. Disponible: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1212/Libro.pdf.
8. Ministerio de Salud. Lineamientos de Política de Salud de los/las adolescentes. [Internet]. Lima 2016. Consultado [Consultado el 18 de mayo 2016]. Disponible: tp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgsp/MAIS/adolescente/paquete_atencion_integral.pdf
9. Menga L e Marli E. D. A. André. El estudio del Caso: Su potencial en Educación. 1986.
10. Polit, H. Investigación Científica en Ciencias de la

- Salud. 6ta Ed. México: Mc Grw - HILL Interamericana; 2000.
11. Sgreccia E. Bioética Personalista: Principios y orientaciones. I Congreso internacional de bioética. USAT- Perú. 2008.
 12. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición. Pediatría. SEGHP-AEP . Protocolos de Diagnóstico Terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediatría [Internet]. Madrid: Ergon 2010 [Consultado 6 de mayo 2017]. 207-212 Disponible:https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
 13. Hernández H. Modelo de Creencias de Salud y Obesidad. Un estudio de los Adolescentes de la Provincia de Guadalajara. [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad de Alcalá; 2010. [Consultado 14 abril 2017]. Disponible: <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/9024/TESIS%20HELENA%20HERNANDEZ%20MARTINEZ.pdf> sequence
 14. Medellín G. Crecimiento y desarrollo del ser humano. Vol 2. Colombia: Guadalupe. LTDA; 1995.
 15. Osorio M, Amaya M. Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. Revista Scielo. [Internet] 2011. [Consultado 6 de mayo 2017]; 11 (2):199-2016. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v11n2/v11n2a07.pdf>
 16. Brown JE. Nutrición en las etapas de la vida. 5ª ed. México: McGraw Hill; 2014
 17. Ramírez H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludables. Colombia Médica [Internet]. 2002 [Consultado 10 mayo de mayo 2017]; 33 (1):3-5. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
 18. Márquez R, Garatechea S, Vallejo. Actividad física y salud. España. Ediciones Díaz de Santos; 2013. [Consultado 18 de marzo 2017] Disponible en <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf>
 19. Moral J, Redecillas P, Martínez E. Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces. Journal of Sport and Health Research. [Internet]. 2012 [acceso 18 de mayo del 2017]; 4 (1): 67-82. Disponible en: http://www.journalsshr.com/papers/Vol%204_N%201/V04_1_7.pdf.
 20. Zamora C. Puleva salud. Estilos de vida sana para los jóvenes: Tiempo libre y recreación. Centro de atención Psiquiátrico-Psicoterapeuta con terapias actualizadas. Granada; 2010. [consultado el 12 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://www.captauru.com/descargas/publicaciones-de-la-dra-raquel-zamora-y-colaboradores/148-16-estilos-de-vida-sana-para-los-jovenes-tiempo-libre-y-recreacion>