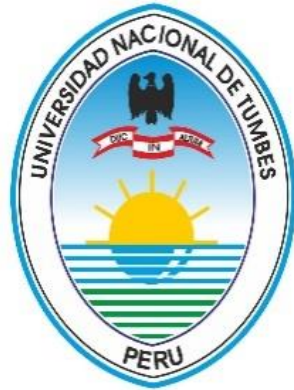


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Actividades físicas como habito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda Especialidad en Educación Física

Autor:

**Juan Carlos Jiménez Córdova**

**Tumbes – Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES




### Actividades físicas como habito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) ..... 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) ..... 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ..... 

**Tumbes – Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Actividades físicas como habito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Juan Carlos Jiménez Córdova (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Tumbes – Perú**

**2019**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Tumbes, a cuatro días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aya (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "**Actividades físicas como habito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes**" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **JUAN CARLOS JIMÉNEZ CÓRDOVA**.

A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15

Por tanto, **JUAN CARLOS JIMÉNEZ CÓRDOVA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Aya  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA.**

Dedico el presente trabajo a mi familia y a aquellos amigos que siempre estuvieron motivándome a continuar en el arduo camino de la educación, tanto para recibirla como para brindarla en sus distintos aspectos, y no desistir en el camino de la preparación.

# INDICE

DEDICATORIA.....	5
ÍNDICE.....	6
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I.....	13
MARCO TEORICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	13
<b>1.1. Antecedentes.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1.1. Antecedentes Nacionales.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1.2. Antecedentes Internacionales .....</b>	<b>14</b>
<b>1.2. ¿Qué es la educación física? .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Actividad física .....</b>	<b>16</b>
<b>2.4. Beneficio de la actividad física en niños y adolescentes.....</b>	<b>17</b>
<b>2.5. Deportes más comunes.....</b>	<b>19</b>
<b>2.6. Características de la actividad física como hábito .....</b>	<b>20</b>
<b>2.7. Beneficios de practicar deporte .....</b>	<b>21</b>
CAPITULO II.....	22
TRASTORNOS ALIMENTICIOS.....	22
<b>2.1. ¿Qué son los trastornos alimenticios?.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2. Trastornos más comunes:.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.1. Anorexia nerviosa:.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.2. Bulimia nerviosa:.....</b>	<b>24</b>
<b>2.2.3. Trastorno alimentario compulsivo: .....</b>	<b>24</b>
<b>2.2.4. Trastorno de rumiación: .....</b>	<b>25</b>
<b>2.2.5. Restricción de la ingesta de alimentos:.....</b>	<b>25</b>
<b>2.3. Características de una persona con trastornos alimenticios.....</b>	<b>26</b>
<b>2.4. Causas y consecuencias de los trastornos alimenticios .....</b>	<b>27</b>
<b>2.4.1. Causas:.....</b>	<b>27</b>
<b>2.4.2. Consecuencias:.....</b>	<b>27</b>
<b>2.5. La actividad física y los trastornos alimenticios en la adolescencia.....</b>	<b>28</b>

<b>2.6.</b>	<b>La actividad física como hábito para evitar trastornos alimenticios.....</b>	<b>29</b>
<b>2.7.</b>	<b>De qué manera ayuda la actividad física a los adolescentes .....</b>	<b>30</b>
CAPITULO III.....		32
PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS.....		32
<b>3.1.</b>	<b>Cómo prevenir que los adolescentes inicien algún trastorno alimenticio .....</b>	<b>32</b>
<b>3.2.</b>	<b>De qué manera se puede ayudar e incentivar el deporte en los adolescentes para mejorar su condición de vida.....</b>	<b>33</b>
<b>3.3.</b>	<b>Como se debe intervenir frente a un caso de adolescentes con problemas alimenticios ..</b>	<b>34</b>
CONCLUSIONES.....		35
RECOMENDACIONES: .....		36
REFERENCIAS CITADAS:.....		37

## RESUMEN

El presente trabajo trata sobre la educación física como hábito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes; se considera este tema de suma importancia actual, ya que, últimamente se ha visto muchos casos donde los adolescentes llegan a extremos por querer la condición física deseada, pero no obtenerla de manera sana. Por ello, se ha recopilado información de diferentes fuentes para poder estudiar, tratar y brindar información certera, correcta que ayude a disminuir este tipo de problemas, para eso hemos considerado puntos fundamentales como, conocer lo que es la actividad física, sus características, sus beneficios, y cuáles son los deportes más comunes que se practican; así mismo, conocer lo que son los trastornos alimenticios, sus características de quienes sufren algún trastorno, cuáles son los más comunes y sus causas y consecuencias; también resulta importante saber respecto a la educación física y los trastornos alimenticios en la adolescencia, la educación física como hábito para evitar trastornos y de qué manera puede ayudar a los adolescentes, cómo identificar a aquellos que ya presentan o están iniciando algún tipo de trastorno y como se debe intervenir para evitar o ayudar a los adolescentes mediante motivación y fomentación del deporte (educación física).

**Palabras clave:** actividad física, trastornos alimenticios, hábito, adolescentes.



## ABSTRACT

This work deals with physical education as a daily habit to avoid eating disorders in adolescents; it is considered of utmost importance nowadays, since, lately there have been many cases which adolescents go to extremes in order to get dreamed physical condition, but in unhealthy way. For this reason, information has been collected from different sources in order to study, treat and provide accurate right information, that helps to reduce this kind of problems, so we have considered fundamental points such as: knowing what physical activity is, its characteristics, its benefits, what are the most common sports they practice; likewise, knowing what eating disorders are, characteristics of those who suffer from any disorder, their causes and consequences; it is also important to know about physical education and eating disorders in adolescence, physical education as a habit to avoid disorders and how it can help adolescents, how to identify those who already present or are beginning some type of disorder and how to intervene to avoid or help adolescents through motivation and promotion of sport (physical education).

**Keywords:** physical activity, eating disorders, habit, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad y desde hace ya años atrás los trastornos alimenticios en los adolescentes se ha tornado en la vida de cada uno de ellos como un problema de gran intensidad, el cual debe ser tratado y no pasar por alto ninguna alerta que se muestre, debido a que este problema ha llegado a extremos con graves consecuencias, es por ello que se ha tenido en cuenta este tema tan interesante y de gran importancia a estudiar, que incluso se ha analizado maneras o estrategias de como poder ayudar a evitar y a desaparecer cualquier rastro de algún trastorno que se quiera manifestar en la vida de los adolescentes ya sea por influencia de otros o por los mismos estereotipos de imagen que impone la sociedad como moda o por algún otro problema que pueda hacer surgir algún trastorno.

Respecto a este problema ya existente en la sociedad y que muchas veces aparece silenciosamente en los adolescentes por algún comentario que se les hizo respecto a su imagen corporal o por algún mensaje que los medios y redes transmiten de la figura ideal o viceversa es que inicia el surgimiento de algún tipo de trastorno, tengamos en cuenta que también existen otras causas que originan trastornos; en tal sentido, se buscó una de las mejores alternativas para ayudar a los adolescentes en estas situaciones, llegando a encontrar como una de las mejores soluciones la educación o actividad física, no es complicada, su práctica es fomentada desde la escuela en los diferentes niveles y de diferentes maneras. La manera de educar a nuestros adolescentes implica disciplina, sobre todo por la edad en la que se encuentran, y con el objetivo que buscan, una manera más sencilla de ayudarlos es motivarlos a realizar actividad física, algún tipo de deporte que los ayude no solo en su condición física sino que también mantienen su pensamiento ocupado, fijado en un objetivo que es completar el ejercicio que se está realizando, de esta manera la educación física tanto dentro como fuera de la escuela puede ayudar a los adolescentes a evitar caer en algún trastorno alimenticio.

Para brindar un trabajo con información certera y así mismo nuestra propia opinión respecto al tema, se ha tomado los siguientes puntos a tratar, que es la educación física,

características y beneficios, que son los trastornos, que trastornos hay, sus características, sus causas y consecuencias, la educación física y los trastornos alimenticios en la adolescencia, también se hablara de como emplear la educación física para evitar los trastornos en esta edad, así mismo como identificar a los adolescentes que presentan algún trastorno y de qué manera podemos ayudarlos o cómo se puede intervenir, finalmente se dará conclusiones desde un punto de vista personal respecto a la información obtenida y recomendaciones que podrán también colaborar en otros trabajos y/o investigaciones.

Este tema no solo implica la salud física, también la salud mental, lo cual se debe cuidar se tenga la edad que se tenga; sin embargo hoy en día quienes más problemas han presentado por situaciones con respecto a su condición corporal (físico), son los adolescentes, pues se encuentran en una edad donde cualquier comentario ya sea de personas conocidas, desconocidas les suele afectar cuando les comentan sobre su imagen, por ello es que siempre están buscando la manera de verse y sentirse bien, dejando muchas veces de lado la estabilidad mental o su propia salud. Respecto a este tema también influyen e intervienen los medios de comunicación, los amigos, la familia, la escuela, etc., claramente en esta edad, los adolescentes en cualquier tipo de contexto que se encuentren, si no tienen una buena base de autoestima se verán fácilmente afectados por cualquier comentario sobre el aspecto de su cuerpo, forma de ser o vestir.

Aquí es donde se debe intervenir para poder ayudar a aquellos adolescentes que presentan algún trastorno alimenticio o que se están adentrando en alguno y no permitir que lleguen a extremos como se conoce y se ha visto en diferentes casos; para ello una de las principales estrategias y de las más usadas es la educación o actividad física (deporte). Es empleado y fomentado en las escuelas de distintos grados, tratando de brindar una educación más saludable, que va de la mano con una alimentación balanceada, también existen lugares especialmente dirigidos al deporte o cualquier actividad física que ayude.

Es necesario conocer sobre este tema, pues se ha vuelto controversial hoy en día por que se ha observado y comprobado según varios estudios la cantidad de casos que existen de personas con trastornos alimenticios y no solo adolescentes; sin embargo ellos son los más

vulnerables o quienes por su poca capacidad de autoestima tienen más probabilidad de caer en algún tipo de trastorno, por ello se considera hablar, analizar respecto este tema para tener más conocimiento y poder ayudar a personas que quizás padecen o están adentrándose en algún tipo de trastorno; considerando que la actividad física es una de las mejores maneras y/o alternativas de ayudar a tratar problemas como estos.

Para el desarrollo del presente trabajo se ha considerado los siguientes objetivos:

### **Objetivos Generales:**

- Determinar la manera como las actividades físicas se vuelva un hábito y a través de eso se pueda ayudar a que los adolescentes no sufran de trastornos alimenticios o puedan salir de ello.

### **Objetivos Específicos:**

- Definir el concepto de actividades físicas y de trastornos alimenticios.
- Conocer los beneficios de las actividades físicas y las causas y consecuencias de los trastornos alimenticios.
- Identificar maneras o estrategias de como a través de la actividad física ayudar a los adolescentes no caigan en trastornos.

En el capítulo I podemos encontrar algunos antecedentes de la problemática de estudio.

En el Capítulo II se encuentra el marco teórico, en la primera parte los conceptos de la educación física, la actividad física, deportes más comunes que ayudan a una buena condición física, también se pueden encontrar los trastornos alimenticios más comunes en los adolescentes.

## CAPITULO I

### MARCO TEORICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### 1.1. Antecedentes

##### 1.1.1. Antecedentes Nacionales

**Solís K. (2016)**, en su tesis titulada “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa E estatal 09 de Julio del distrito de Concepción”. El objetivo general de este trabajo de investigación fue “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa E estatal 09 de Julio de la provincia de Concepción en el año 2015”. La hipótesis planteada en este estudio fue la siguiente: “Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según índice de masa corporal, en los adolescentes de la Institución Educativa 09 de Julio de la provincia de Concepción”. Se utilizó la técnica de la entrevista y como el cuestionario de hábitos alimentarios previamente validados y analizados en su confiabilidad. La muestra en este estudio la constituyeron 231 estudiantes adolescentes de la IE 09 de Julio de la provincia de Concepción. Se aplicó el método científico, apoyándose en las técnicas de la observación y el fichaje. Los resultados a los que se llegó en esta tesis de investigación están relacionados a través de la prueba Chi cuadrado de homogeneidad que se empleó para corroborar la hipótesis de investigación en este estudio. Al final se concluye que los resultados prueban que si hay una relación elocuente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional para un nivel de confianza del 95% y  $\alpha=0,05$ .

**Salas D. y Salazar D (2016)**, desarrolló la investigación titulada “Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada” Lima – Perú. El objetivo de este trabajo fue “determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física con

el índice de masa corporal en niños en etapa escolar de 6 a 11 años en la institución educativa privada Frederick Taylor”. Fue un estudio de tipo descriptivo y correlacional. La población la conformaron 62 alumnos de la institución educativa privada objeto de estudio. Para conocer los hábitos alimentarios de los niños se suministró un cuestionario a los padres de los niños; este cuestionario fue elaborado por el programa Perseo “hábitos alimentarios de población escolar”. El índice de masa corporal (IMC) se cuantificó con el peso y talla de los niños empleando el percentil de la norma técnica del MINSA. Los resultados logrados son: “Un 50.0% tiene un consumo de alimentos medianamente adecuados, en la actividad física hay un 50.6% que tiene una frecuencia medianamente adecuada”. Se encontró que el 19.7% de los niños presenta sobrepeso y el 32.2% tiene obesidad. Las conclusiones en esta investigación son: “existe relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el índice de masa corporal en los niños escolares”.

### **1.1.2. Antecedentes Internacionales**

**Márquez, junio 2008**, en su trabajo de investigación “Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención”, indica que los trastornos de la conducta alimentaria se presentan con mucha frecuencia en deportes donde prima el control de la masa corporal, dentro de estos se encuentran, la gimnasia rítmica, patinaje o deportes de resistencia. Ocurre principalmente en mujeres, mostrándose a menudo una baja autoestima, una imagen corporal deformada, ineficiencia, superioridad y un sentido de pérdida de control, que se compensa mediante la manipulación de la comida y la realización de técnicas, que no son las más adecuadas para reducir el peso. Con mayor ocurrencia se relacionan con deportistas femeninos en las Con frecuencia se asocian en deportistas del sexo femenino con alteraciones del periodo menstrual, disminución de la consistencia mineral ósea y osteoporosis, denomina triada del deportista. Además, suelen presentar dificultades cardiovasculares, un incremento de fracturas y pérdidas de fuerza muscular y tenacidad que se reflejan negativamente sobre el rendimiento. Entre los componentes de riesgo que se presentan, se encuentran los intentos de perder peso, en la mayoría de ocasiones por recomendaciones del entrenador,

el aumento del volumen de entrenamiento relacionado con la pérdida de peso, preocupación excesiva por la imagen corporal, o lesiones y traumatismos. Para tratar este problema se necesita mucha disciplina en todos los ámbitos, con médicos, psicólogos, nutricionistas, entrenador y la familia, considerando como punto clave las medidas de prevención.

**Javier Alonso Alfonseca**, Unidad de Nutrición y Cineantropometría, 2006, en su trabajo “Trastornos de la conducta alimentaria y deporte”, muestra que, la práctica de deportes es considerada como una “Profesión de Riesgo” ya que es requisito primordial estar muy “Delgados”. Gran parte de investigadores están de acuerdo en que existe, una mayor incidencia de los TCA en los deportes. Más del 60% de las mujeres que practican deportes como profesión, presentan un Trastorno de la Conducta Alimentaria. En estas cuestiones se representa al ejercicio y la alimentación como una obsesión que conduce a peligrosas enfermedades.

**Patricio José Ruiz Lázaro**, “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes”. Indica en su estudio que, en los años 90, específicamente en 1998 los adolescentes entre 12 y 16 años tenían la posibilidad de acceder a una consulta de demanda exclusiva para ellos, con el pediatra. Donde se mostraba las carencias como la falta de adaptación, un autoconcepto menesteroso, baja autoestima y poco asertivos e insuficientes; y de las demandas de los padres y trabajadores del centro de salud en materia de un cambio, surgiendo el proyecto.

El pediatra Patricio José Ruiz Lázaro, coordinador del proyecto ya había realizado, en otras localidades, prácticas piloto del mismo con buenos resultados, que avalaban la viabilidad del proyecto. La idea se ostentó al equipo, teniendo el apoyo de la responsable de enfermería y coordinadora médica. Dos enfermeras, se unieron al pediatra en la coordinación del proyecto. La encargada de educación para la salud del sitio hizo la verificación. Luego se incorporaron dos enfermeras más. A poco tiempo de empezar el proyecto, el Dr. Ruiz Lázaro ocupó también la organización del centro de salud,

facilitando una coordinación del grupo de Vigilancia Primaria que otorgaba primacía al Desarrollo y la Educación para la Salud.

## **1.2. ¿Qué es la educación física?**

La Educación física es aquella disciplina basada en realizar movimientos corporales para mantener y controlar la salud física y mental; considerada como una actividad terapéutica, recreativa, educativa, y competitiva, que ayuda a incentivar la convivencia, el compañerismo, el buen ánimo entre quienes realizan algún deporte como actividad física.

La instrucción física es una tarea obligatoria, en el ámbito primario como secundario. En gran parte de los países, las instituciones encomendadas a regular las actividades educativas suscitan un contenido curricular, que es elaborado con los estudiantes en el año escolar. Este método es encaminado por un profesional, con cursos superiores de instrucción física que resalten conocimientos en ciencias biológicas, salud y cuerpo humano.

## **1.3. Actividad física**

(Espinoza, 2012) La actividad física es cualquier movimiento corporal que se realiza durante un periodo de tiempo determinado haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal, menciona que la actividad física se puede realizar en cualquier momento, incluso al caminando, trabajar o bailando ya estamos realizando actividad física y esta es muy importante para la salud; Sin embargo la cantidad de actividad física necesaria depende de los objetivos individuales de salud, ayuda en la reducción de grasa corporal, en quemar calorías, reduce el apetito, control y mantenimiento de peso. Es importante inducir a las personas especialmente a los niños y adolescentes en la escuela realizar actividades físicas



a través de talleres de danzas, deportes entre otros, y así fomentar buenos hábitos que protejan su salud física y mental.

Los resultados de la actividad física dependen:

- De la cantidad de tiempo que se invierta en realizar, por ejemplo caminando durante 50 minutos se quemaran más calorías que caminando 20 minutos.
- El peso corporal, una persona con mayor peso gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese menos.
- Ritmo, caminando a una velocidad determinada se queman más calorías que caminando a una velocidad menor.

Es muy importante realizar actividad física diariamente, desde caminar o practicar deporte o realizar algunos movimientos corporales porque nos ayuda mucho a nuestra salud; así mismo en las instituciones educativas se debe promover actividades deportivas, artísticas, para promover la actividad física en los estudiantes y así contribuir en un estilo de vida más saludable.

#### **1.4. Beneficio de la actividad física en niños y adolescentes**

En la actualidad nuestro estilo de vida hace que en algunas ocasiones pasamos demasiado tiempo sentados o acostados frente a al celular o a una computadora ya sea por el trabajo o en tiempo de ocio perdiendo así los beneficios de la actividad física. También los niños y adolescentes se ven afectados por este modo de vida.

El deporte o la actividad física deberían ser practicado con más frecuencia tales como los juego deportivos, caminatas, danzas propias de la zona, salir a correr, etc. Ya sea de forma individual o en grupo, esto permitiría interactuarse con los compañeros y de un modo habitual. Si logramos que los niños estén en constante movimiento estaremos contribuyendo en su desarrollo corporal adecuado, psicológico y además se divierten y les proporcionamos numerosos beneficios. Las ventajas de practicar ejercicio son tanto

físicas como emocionales, son conocidas y han sido avaladas por numerosos estudios a lo largo de la historia.

Entre tantos beneficios es importante destacar que:

- Causa un incremento y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados y fuerza.
- La actividad física aporta a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
- Fortalece la creación de hábitos saludables, desde la práctica del ejercicio a una alimentación sana o una apropiada higiene corporal, temas a los que los padres deben apoyar con ejemplo y enseñanzas.
- Con una buena dieta equilibrada, el ejercicio ayuda a la regulación del peso corporal, evitando el sobrepeso y la obesidad, estos problemas son frecuentes en los niños.
- El ejercicio también ayuda a mejorar las funciones cardiovasculares. También contribuye a prevenir muchas enfermedades degenerativas como la arterioesclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.
- Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que él niño se divierte al considerar la actividad física o el deporte como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.

Es importante realizar actividades físicas ya que están asociados también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física contribuye al desarrollo social de los jóvenes, proporciona la oportunidad de expresarse y fomenta la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Según la revista (cubana, Medicina General Integral. 2020; 36(2):e1535) Las personas sedentarias tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más; siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir problemas diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes

Importante aporte de la revista cubana sobre medicina integra donde nos muestra los beneficios de la actividad física en los adolescentes, previniendo así muchas enfermedades en los adolescentes que la practican, contribuyendo en su estado de ánimo y elevando el autoestima; además promueve el aprendizaje en los estudiantes.

## 1.5. Deportes más comunes

Entre los deportes más comunes o usualmente más practicados tenemos los siguientes:

- **Natación:** este es uno de los deportes más completos que existe, además, es uno de los más practicados en todo el mundo.
- **Fútbol:** es uno de los deportes más populares y con mayores seguidores a nivel mundial después de la natación.

- **Voleibol:** también es un deporte bastante practicado, tanto en modalidad de pista como en playa, se juega entre dos equipos, con una red y un balón.
- **Ciclismo:** se practica en diferentes modalidades como, montaña, pista y carretera, poniendo a prueba las competencias y habilidades como, velocidad y resistencia, se considera un deporte casi completo y también uno de los más practicados.
- **Baloncesto:** se trata de un deporte el cual consta de dos equipos en una pista, es un deporte con disciplina, es menos practicado que los anteriores deportes mencionados, pero también ayuda a mantener muy buena condición física.
- **Tenis:** se trata de un partido individual o doble, siendo de esa manera participarían dos jugadores a cuatro jugadores en una cancha rectangular, requiere agilidad y concentración.
- **Badminton:** es un deporte que emplea raqueta similar al tenis; se trata de lograr que el volante o pluma pase al lado contrario de la cancha cayendo al lado del oponente, no requiere mucha fuerza, pero si concentración y agilidad.
- **Beisbol:** llamado también pelota base, este deporte requiere concentración, disciplina y técnica para cada jugada.

#### 1.6. Características de la actividad física como hábito

- La educación o actividad física cuando se vuelve un hábito sigue siendo disciplinaria y constante.
- Se vuelve un hábito que mejora la salud tanto física como mental, así mismo ayuda a los hábitos alimenticios.
- Es moderada, por lo que se puede practicar constantemente y a largo tiempo.
- Está orientada al proceso de práctica más que al resultado o rendimiento.
- Es satisfactoria.
- Permite mejorar la socialización, es decir interactuar con los demás.
- Fomenta la competencia entre personas del mismo nivel en cuanto a práctica de un deporte.
- la intensidad de practicar un deporte o simplemente hacer educación física depende de la edad y del propósito con el que se practica.

- La actividad física se adapta a las características personales.

### **1.7. Beneficios de practicar deporte**

- Uno de los principales beneficios de realizar actividad física es controlar tu peso, pues el ejercicio te ayudara a controlar el aumento excesivo de masa corporal o a mantener tu condición física.
- El practicar algún deporte es realizar ejercicio físico que ayuda a combatir las afecciones y las enfermedades como, depresión, ansiedad, artritis, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, tipos de cáncer, presión arterial alta.
- Ayuda a mejorar la condición cognitiva.
- El ejercicio mejora el estado de ánimo, haciendo que te sientas alegre, relajado y menos ansioso, además puede ayudar a aumentar tu confianza y autoestima.
- Ayuda a aumentar la energía.
- La actividad física se vuelve agradable, pues te brinda la oportunidad de relajarte, de disfrutar de actividades divertidas que te ayudan a conectar con tu familia o amigos.

## CAPITULO II

### TRASTORNOS ALIMENTICIOS

#### 2.1. ¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios son situaciones o estados que colocan en riesgo la salud y en condiciones de peligro la vida, pues lo que se ve afectado es la salud física y emocional. Un trastorno alimenticio no se trata solamente de algo pasajero que un adolescente puede estar pasando por una etapa común; se trata de situaciones por la que una persona vive circunstancias reales, complicadas y catastróficas que pueden tener graves consecuencias en diferentes aspectos importantes de la vida.

Mayo Clinic Minute: How to handle extreme picky eating Aug. 13, 2019, CDT. Según estudios realizados por esta clínica, la gran parte de los trastornos de la alimentación se identifican por fijar desmedidamente la atención en el peso, la imagen física y la comida, lo que produce conductas alimentarias arriesgadas. Estas conductas suelen tener una secuela inmensa en la capacidad del cuerpo para conseguir la nutrición apropiada. Los trastornos de la alimentación también causan daños en el corazón, los huesos, el aparato digestivo, los dientes y la boca, y emanar en otras enfermedades.

Comúnmente, estos trastornos se ostentan en la adolescencia y al principio de la adultez, sin embargo, pueden surgir en otras edades. Con tratamiento, puedes volver a tener hábitos alimentarios más sanos y, a veces, revertir las complicaciones peligrosas producidas por el trastorno de la alimentación.

(Costa Ribeiro Junior et al., 2012; Herman y Polivy, 2002). Se tratan de trastornos muy complejos, puesto que no suelen tener un origen concreto y único, sino que son resultado de la interacción de diversos elementos. Por una parte, se encuentra la gran

influencia que posee la **sociedad**, transmitiendo el interés de tener un físico y una belleza determinantes, calificando como negativos todos aquellos que no encajen en el canon de belleza. Esto hace que una persona que no cumpla las cualidades físicas que impone la sociedad sienta que no es importante, que no es apropiada, que debería ser de otra forma, lo cual afecta a su autoestima. Con el objetivo de alcanzar ese ideal de estética, intenta bajar de peso a través de dietas restrictivas o realizando ejercicio físico en demasía.

(Hermany Polivy, 2002). A la influencia de la sociedad se le suma el papel de la **familia**, tanto en la aparición de los TCA, como en su mantenimiento. Se ha contemplado que las familias en las que existe un miembro con un TCA, a menudo una hija, son muy aglutinadas (es decir, no promueven la autonomía de sus integrantes), porque tienden a la sobreprotección, a evitar el problema y a tener poca flexibilidad. Esto puede hacer que la persona sienta que no puede controlar nada de su vida, a excepción de la comida, la cual se convierte en su ruta de escape.

## **2.2. Trastornos más comunes:**

### **2.2.1. Anorexia nerviosa:**

Denominada simplemente anorexia, es un trastorno que se caracteriza por presentar rasgos de peso corporal bajo y excesivamente bajo; la persona que lo padece sufre problemas psicológicos por el temor a aumentar de peso y ver su figura corporal con volumen.

Las personas que padecen o se están adentrando en este trastorno se caracterizan por hacer todo lo posible por mantener una figura ideal que sea aceptada dentro del canon de la sociedad. Por ello es que llegan a afectar gravemente su salud e incluso poner en riesgo su vida, pues se encuentran afectada su salud emocional y física, así mismo afectan varios aspectos y actividades de su vida cotidiana.

Cuando se padece de anorexia, se limitan el consumo de calorías o cualquier alimento que pueda producirlas, buscan y emplean métodos para bajar de peso, como tomar laxantes, tomar diuréticos, hacer ejercicio excesivo, he incluso vomitar después de comer, causando consecuencias graves.

### **2.2.2. Bulimia nerviosa:**

Simplemente llamada bulimia, es un trastorno realmente grave y considerado mortal, quien padece bulimia sufre ciertos episodios de descontrolarse comiendo y purgas produciendo el descontrol sobre la alimentación; también hay personas con bulimia que se restringen todo el día de alimentarse lo que causa por las noches mayor ansiedad y que se den más episodios de descontrol de la comida, para luego deshacerse de esa comida que se ha consumido mediante vómito, para expulsar esas calorías poco saludables.

Cuando se padece de bulimia, al igual que en la anorexia, lo que más les preocupa es la figura, el peso, la imagen física, y tal vez se juzgue con severidad y rigor por los defectos que son causa de su autopercepción.

### **2.2.3. Trastorno alimentario compulsivo:**

Este trastorno consiste en comer en demasía y de manera rápida incluso cuando no se siente hambre o cuando ya se está lo suficientemente lleno, pues se pierde el control sobre lo que se come.

Es diferente a la anorexia o bulimia pues quien padece de este trastorno, luego de descontrolarse comiendo no hace nada para compensarlo, ni vomitar como lo haría una persona bulímica, ni hacer ejercicio desmesurado, simplemente siente culpa y para cubrir eso continúa comiendo sin control. Usualmente sufren de depresión y ansiedad, su figura corporal puede ser normal, sobre peso u obesidad.



#### **2.2.4. Trastorno de rumiación:**

Este trastorno consiste en regurgitar toda la comida justo después de haberla consumido, lo singular de esta enfermedad es que no es como los otros trastornos de anorexia o bulimia, no necesita provocar la regurgitación, la comida vuelve sola a la boca sin náuseas ni arcadas.

El trastorno puede terminar en desnutrición, si los alimentos se arrojan o si la persona come poco para evadir la conducta. El trastorno de rumiación suele ser más común en los niños pequeños o en las personas que tienen una discapacidad intelectual.

#### **2.2.5. Restricción de la ingesta de alimentos:**

Mayo Clinic Family Health Book (Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic). Este trastorno se identifica cuando no se puede conseguir los requerimientos nutricionales diarios por la falta de interés en alimentarse; es decir, obvias las comidas con determinados detalles sensoriales, como la textura, el aroma, el color o el sabor; o bien estás inquieto por los efectos al comer, como el miedo a atragantarse. No obvios alimentos por miedo a subir de peso.

La consecuencia del trastorno puede ser un enflaquecimiento significativo o la dificultad de aumentar de peso en la infancia, además de carencias nutricionales que pueden conducir a problemas de salud.

Importante aporte de Mayo Clinic donde identifica como los adolescentes van perdiendo el interés en el alimento, obviando algunas comidas de tal manera que irán perdiendo peso y enflacando.

### 2.3. Características de una persona con trastornos alimenticios

- Los adolescentes inician poniendo algún tipo de excusa para evitar comer u omitir las comidas diarias.
- Para conseguir un peso ideal adoptan dietas vegetarianas demasiado restrictivas.
- Se basan y concentran en alimentación saludable, incluso tienen en cuenta la cantidad de calorías.
- Empiezan a prepararse sus alimentos y no consumen lo mismo que la demás familia.
- Comienzan a alejarse de las actividades sociales que realizaban con su familia o amigos.
- Normalmente se preocupan por cómo se ven físicamente, hablan de estar gordos y de cómo hacer para bajar de peso.
- Se miran constantemente en el espejo para ver su figura corporal y encontrarse defectos.
- Se restringen del consumo de cualquier alimento alto en calorías, como los dulces.
- Consumen diuréticos, laxantes o cosas naturales para bajar de peso.
- Realizan ejercicio excesivo.
- Aparecen callos en los nudillos de las manos por provocarse el vómito.
- Problemas como perder el esmalte de los dientes por tener constantes vómitos.
- Suelen ir al baño durante o después de las comidas.
- Consumir más del normal de alimentos durante algunas comidas del día.
- Expresar enojo, depresión, timidez o falta por las rutinas de nutrición.
- Pueden llegar a comer a escondidas.

Ana Caaveiro (05-10-2020).

- Elaboración de dietas de forma repentina. Esto implica, que, de la noche a la mañana, un joven con un peso normal o bajo, decide ponerse a dieta.
- Brinda demostraciones socialmente aprobados como que "quiere comer de forma más saludable para estar más sano" o que "ya no quiere comer carne o pescado". Es una manera bastante sutil ya que, al inicio, no habrá señales de alarma, indica el experto.
- Síntomas corporales. En cuestión de las chicas, pierdan el periodo.

- Discuten por las comidas, señalando que es mucha o que tiene excesiva grasa cuando antes no se disgustaba de nada.
- Se encuentra en continuo movimiento, y, después de las comidas, siempre va al baño.

## **2.4.Causas y consecuencias de los trastornos alimenticios**

### **2.4.1. Causas:**

- No existe una causa exacta para explicar la aparición de los trastornos al igual que de otras enfermedades como las mentales, pero podemos encontrar algunas posibles causas como las siguientes:
- Por genética, puede que dentro del entorno familiar existan personas con genes que aumentan el riesgo de que presentes algún trastorno.
- Por biología, es decir, los cambios biológicos en las sustancias químicas del cerebro, que posiblemente tienen una función en los trastornos de alimentación.
- Otra de las posibles causas que dan origen a los trastornos son, la salud psicológica y emocional, pues las personas respecto a este tipo de salud pueden tener problemas que contribuyen al trastorno, como la autoestima baja, perfeccionismo, impulsividad y actitud problemática.

### **2.4.2. Consecuencias:**

En la adolescencia quienes están más propensas a sufrir algún trastorno alimenticio son las mujeres y los adolescentes jóvenes tanto mujeres como varones, mayormente a sufrir anorexia o bulimia, últimamente los trastornos se han intensificado entre los adolescentes y jóvenes.

- Las consecuencias de riesgo por causa de los trastornos pueden ser las siguientes:
- A causa de las dietas, pasar hambre y dañar su estómago.
- Se generan a si mismo graves problemas de salud.
- Normalmente se vuelven depresivos y con ansiedad.

- Generan una baja autoestima hasta el punto de llegar a tener pensamientos de suicidio.
- El daño que se causan se notara físicamente, como en el crecimiento y desarrollo.
- Aparecen los problemas sociales y en las relaciones con los demás.
- Los trastornos pueden llevarte a consumir distintas sustancias y de ese modo adquirir alguna adicción.
- También una consecuencia es el bajo rendimiento escolar, aparecen los problemas escolares y/o laborales.
- Problemas de salud como problemas cardiacos, estomacales, renales, etc.
- Presentan debilidad que se hace notoria.
- Su piel y cabello se muestran resecos.
- La consecuencia más grave a la que lleva un trastorno es a la muerte.

## **2.5.La actividad física y los trastornos alimenticios en la adolescencia**

La actividad física se ha vuelto una alternativa de gran ayuda para poder frenar la aparición de ciertos trastornos de la alimentación o para poder erradicarlos de cierto modo, pues realizar actividad física o hacer algún deporte es muy beneficioso tanto para la salud mental como física.

La actividad física al tratarse de realizar movimiento físico, ayuda a ejercitar los músculos del cuerpo y desestresarse; además es ideal cuando se practica en equipos pues de esa manera ayuda a socializar y mantener el buen ánimo lo cual es de beneficio para la salud emocional.

Según se ha investigado y buscado las mejores estrategias para combatir la aparición de los trastornos en los adolescentes, quienes son los más propensos a sufrir desórdenes alimenticios, no solo por la edad en la que se encuentran, si no por factores como influencia de la sociedad o daños emocionales; por ello se considera la educación física como una de las más primordiales soluciones a estos problemas, que va en conjunto con una buena alimentación.

Es importante conocer lo que realmente son los trastornos y que pueden ocasionar, del mismo modo saber que es la educación física, el deporte y como poder implementarlo en nuestra vida diaria, ya que a medida que se crece y desarrolla, un problema por el cual la persona se vuelve sedentaria o no practica ninguna actividad física es debido al tiempo, entre el trabajo, los estudios, etc., el tiempo se acorta o simplemente la persona se agota con más facilidad, lo cual evita el deporte o cualquier actividad que requiera esfuerzo físico.

La importancia de conocer ambos temas es porque uno puede actuar como solución para el otro; tengamos en cuenta que la actividad física es importante y saludable en cierta medida, de manera responsable y aplicada, no excesivamente, ya que también podría ocasionar daño. Implementar cualquier actividad o deporte a la vida diaria no es fácil, pero con constancia y motivación se logra.

## **2.6.La actividad física como hábito para evitar trastornos alimenticios**

Al hablar de hábito, nos referimos a algo que se mantendrá en nuestro día a día, y respecto a la educación o actividad física, es algo necesario, que deberíamos practicar diariamente para beneficio de nuestra salud, pues su práctica ayudara a que nos mantengamos en constante movimiento y no adquiramos una vida sedentaria y riesgosa para la salud.

Es importante que tengamos buenos hábitos tanto de alimentación como de actividad física, de manera controlada y disciplinada, sobre todo en la adolescencia y juventud. Ya sea padres o profesores deben motivar e incentivar a la práctica de algún deporte desde que son pequeños así adquirir la educación física como hábito resultara más fácil.

MADRID, 01-10-2020, (EUROPA PRESS). El deporte en equipo y al aire libre ayudan en gran medida a disminuir el riesgo de la presencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), al conseguir los jóvenes "la fortaleza y la capacidad crítica necesarias

para evitar mensajes que les induzcan a practicar dietas perjudiciales o ejercicio de manera inadecuada", como ha mencionado el psiquiatra y psicólogo de la Fundación APE para la Prevención y Erradicación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), Ignacio Jáuregui. Esto se debe a que los deportes forman espacios y relaciones donde los niños no se sienten forzados ni criticados por su forma física o por su alimentación, lo cual "impide que lleven a cabo dietas negativas o ingestas desmesuradas", declara el doctor. "El propósito es alcanzar a la adolescencia de la manera más sana posible, sin sobrepeso y obesidad, dado que son componentes de riesgo. En cuanto al aspecto psicológico, es primordial que los más pequeños posean un excelente progreso de su autoestima. Sin embargo, como lo ha indicado el experto, "preocupa especialmente el cambio brusco de hábitos que se produce de cara a la vuelta al cole", porque el riesgo de la presencia de un TCA puede ser mayor durante el periodo caluroso, pues en verano "se unen factores como el cambio radical de horarios, las variaciones en la dieta y, fundamentalmente, la imagen corporal, que se coloca en primer plano por la mayor exposición corporal que supone este tiempo".

Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud. Lo importante es que se efectúe diferentes deportes como correr, nadar, jugar fútbol, montar en bicicleta, etc. No obstante, si resulta difícil, basta con atribuir pequeños cambios en el modo de vida. No se tiene que ir precisamente al gimnasio todos los días, lo importante es que el cuerpo este en movimiento. Se puede dividir el tiempo de ejercicios en períodos de actividad física que sean cortos, distribuidos durante el día.

## **2.7. De qué manera ayuda la actividad física a los adolescentes**

- Ayuda a desarrollar mejor su aparato locomotor
- Desarrolla más destreza, agilidad, flexibilidad y habilidad en su sistema cognitivo y motor.
- Mejora el desarrollo del sistema cardiovascular como el corazón y los pulmones más sanos.

- La actividad física se ha asociado además a consecuencias psicológicas beneficiosas en los jóvenes, debido al mejor control de la ansiedad y la depresión.
- De esta manera, la actividad física apoya al progreso social de los jóvenes, proporcionándoles la oportunidad de expresarse y poder fomentar la autoconfianza, la interacción social y la afiliación.
- Además, ayuda a que los jóvenes estén activos y puedan acoger con más aptitud otros comportamientos saludables, como obviar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, y lograr tener un mejor rendimiento escolar.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (control de los movimientos);
- Conservar un peso corporal fuerte y sano.
- Hacer educación física permite que los adolescentes ocupen su tiempo en algo productivo para sí mismo.
- Ayuda a aumentar tu energía, mejorar tu ánimo con los logros que se obtienen al realizar diferentes tipos de actividad física.

## CAPITULO III.

### PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

#### 3.1. Cómo prevenir que los adolescentes inicien algún trastorno alimenticio

Según la (Guía, Prevención de trastornos de la Conducta alimentaria y el sobrepeso, 2012), los trastornos alimenticios son las consecuencias sociales o relacionales que ocasionan el aislamiento social, problemas familiares y de pareja o la falta de control de los impulsos (promiscuidad, consumo de alcohol y otras sustancias, ludopatía y autolesiones) generando dolor y sufrimiento y ansiedad que genera desórdenes alimenticios y sobrepeso.

Pautas para prevenir la incidencia de algún trastorno alimenticio.

- Incentiva a tu hijo que practique algún deporte como habito diario y una buena alimentación.
- Procura enseñarle a alimentarse bien y evita hacer dietas en su presencia.
- Mantén una buena comunicación, es esencial para saber que le sucede y en que se le puede ayudar.
- Esfuérzate y dedícate a realizar diariamente un determinado tiempo algo de ejercicio.
- Analiza el contenido de los mensajes que transmiten los medios de comunicación.
- Fomenta una imagen corporal saludable, el adolescente debes ayudarlo a reforzar la idea de que un cuerpo saludable se obtiene de diferentes formas sanas.
- Los padres deben fomentar la autoestima de sus hijos adolescentes, para que no cualquier persona los ofenda con malos comentarios.
- Padres, profesores u otras personas del entorno deben evitar realizar comentarios hirientes respecto a su imagen y peso.



- Recuérdale y haz del conocimiento de tu hijo adolescente que tiene tu aprobación y aceptación.
- Haz que se informe y tenga conocimiento respecto a los malos hábitos de la alimentación, así mismo los beneficios de practicar deporte.
- Busca ayuda de un médico para tu hijo, es bueno y necesario que lleve sus controles para adaptarse a una rutina sana.
- Debes estar alerta a los sitios web que visitan, pues muchos de estos contienen información dañina.

### **3.2. De qué manera se puede ayudar e incentivar el deporte en los adolescentes para mejorar su condición de vida**

KidsHealth. (26/09/2016). Se debe tratar de conceder el control al hijo sobre la manera en que se encuentra activo. Los adolescentes se están describiendo a sí mismos como personas y quieren tomar sus propias decisiones. Destaca que no interesa qué haga; basta con que sea activo físicamente de manera habitual.

- Cuando empiezan, gran parte de los adolescentes gozan de la sensación de bienestar, disminución del estrés y aumento de la fuerza, carácter y de la energía que les contribuye el ejercicio físico.
- Ciertos adolescentes se conciben más cómodos creando vídeos de actividad física en casa, lo que es bueno.
- Sin embargo, aunque estos vídeos son una buena elección a las actividades inmóviles, no deberían suplir al juego activo ni a la participación en deportes.
- Los adolescentes deben limitar el tiempo que brindan a actividades inmóviles, como ver la TV, jugar con videojuegos, emplear el ordenador, los *smartphones* o las tabletas.
- Ayuda a tu hijo involucrarse en la actividad física, para estar en forma, brindándole un modelo positivo y haciendo ejercicio además tú con frecuencia.

- No solo le brindas ayuda para estar en forma, sino que además será una buena oportunidad para estar conectado con tu hijo.

### **3.3. Como se debe intervenir frente a un caso de adolescentes con problemas alimenticios**

La (Guía, de Prevención de los trastornos de la Conducta alimentaria y el sobrepeso, 2012). Nos describe algunas estrategias de cómo actuar si creemos que un adolescente puede tener un trastorno de la conducta alimentaria:

- Siempre es recomendable hablar con sus padres y tutores y que estos lo pongan en conocimiento de su pediatra o médico de familia.
- Se debe tener una buena comunicación con él o la adolescente y ver que le sucede o afecta.
- Acudir a especialistas puede ser un psicólogo para que te oriente.
- Puedes acudir a un dietista registrado, que te ayude a planificar tus comidas e información sobre tu nutrición.
- Los padres deben de fomentar vínculos de confianza con los hijos.
- La escuela debe realizar sesiones de aprendizaje para informar los riesgos que ocasiona los desórdenes alimenticios y como afecta a la salud física y psicológica.
- Las Instituciones educativas deben incluir actividades de prevención (Charlas de alimentación, talleres de actividades físicas, talleres psicológicos, etc.) que permita conocer los problemas que conllevan los trastornos alimenticios y estar preparados psicológicamente para afrontarlos.
- Las Instituciones educativas deben promover estrategias y capacitaciones a los docentes para fortalecer sus capacidades y poder ayudar a sus estudiantes.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.** - Se concluye que la actividad física es la acción que consiste en realizar movimiento corporal que ayuda a nuestro cuerpo y mente; así mismo que los trastornos alimenticios son conductas que dañan nuestro organismo porque producen consecuencias que ponen en riesgo la salud e incluso la vida.

Se concluye que la actividad física es la acción que consiste en realizar movimiento corporal que ayuda a nuestro cuerpo y mente; así mismo que los trastornos alimenticios son conductas que dañan nuestro organismo porque producen consecuencias que ponen en riesgo la salud e incluso la vida.

**SEGUNDA.** - Se llega a concluir un punto de vista basado en los beneficios de practicar deporte o alguna actividad física, que ayudara al desarrollo locomotor, cognitivo, emocional, psicológico, así mismo ayuda a mantener un peso adecuado y una imagen corporal normal; por otro lado los trastornos alimenticios no tienen causas definidas por las que se produzcan los trastornos pero si se conoce que pueden ser sociales, familiares, entre otras, y que sus consecuencias son realmente graves en contra de su salud mental y física y de las peores consecuencias si no se recibe ayuda a tiempo podría ser la muerte.

**TERCERA.** - Debemos tener conocimiento de las estrategias que se pueden usar para fomentar mediante el deporte que los adolescentes disminuyan la práctica de los trastornos, como realizar el deporte favorito o hacer actividades físicas unos minutos por día.

## **RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda a los padres, docentes y demás personas del entorno cercano de los adolescentes contribuir en fomentar el deporte como hábito y parte de una vida sana en conjunto con una buena alimentación.
- Deben motivar y acompañar a sus hijos a especialistas, donde puedan ayudarlos e informarlos sobre un buen hábito de vida y sobre los daños que ocasionan los trastornos.
- Es recomendable como adultos informarse respecto a este tema que hoy en día es un fenómeno mundial que ataca de manera silenciosa a las personas de toda edad principalmente a los adolescentes, así se podrá intervenir a tiempo; es decir antes que se llegue a la peor consecuencia que es la muerte.
- Finalmente teniendo conocimiento de este tema tan importante es necesario y recomendable que se difunda la información de manera certera, no con mitos ni creencias de que son simples etapas de los adolescentes o jóvenes, pues realmente son problemas graves que atan la salud de la persona.

## REFERENCIAS CITADAS:

- Bardone-Cone, A. M., Fitzsimmons, E. E., Harney, M. B., Lawson, M. A., Maldonado, C. R., Robinson, D.P., Schaefer, L. M., Smith, R. y Tosh, A. (2010). Aspects of self-concept and eating disorder recovery: What does the sense of self look like when an individual recovers from an eating disorder? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 821-846.
- BUCETA, J. M<sup>a</sup>. BUENO, A. M<sup>a</sup>. “Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades”. Madrid, Ediciones Pirámide, S.A., 1996.
- CERVERA, M. “Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia”. Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1996.
- Carpiniello, B., Pinna, F. y Sanna, L. (2015). Alexithymia in eating disorders: therapeutic implications. *Psychology research and behavior management*, 8, 1.
- Da Costa Ribeiro Junior, H., Mora Giral, M., Portela de Santana, M. L. y Raich, R. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 391-401.
- Espinoza, A. C. (2012). La actividad física como prevención de la obesidad en los niños en los niños de 6 y 12 años en los centros educativos de la parroquia sucre de la ciudad de cuenca.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. “Evolución conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud”. Madrid, Ediciones Pirámide, S.A., 1994.
- GÁLVEZ OCHOA, B. MIGALLÓN LÓPEZ, P. “Anorexia y bulimia nerviosas”. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1997.
- Guía, de Prevención de los trastornos de la Conducta alimentaria y el sobrepeso, 201

Herman, C. P. y Polivy, J. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.

KidsHealth. [26/09/2016].

Maganto, C. (2011). Factores de riesgo o vulnerabilidad asociados a los trastornos de la conducta alimentaria. *Infocop Online*.

Marta E. Vázquez Fernández. *Pediatra. Centro de Salud*, (08-10-2014), “Los adolescentes hacen poco deporte: un problema de salud pública.”

Mayo Clinic Family Health Book (Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic) 5.ª Edición, (14-07-2017).

Mayo Clinic Family Health Book, (05-07-2020).

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “La actividad física en los jóvenes”.

Pamies, L. y Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de psicología*, 30 (2), 620-626.

Rubén José Annicchiario Ramos, “La actividad física y su influencia en una vida saludable”, agosto 2002.

Salas D. y Salazar D. relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada [Internet]. Universidad Cayetano Heredia; 2016. Disponible en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion\\_QuirozVilela\\_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion_QuirozVilela_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Significados. *Com, Educación Física* (22-11-2019).

Solís León K. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal “09 de Julio”

del distrito de Concepción en el año 2015 [Internet]. Universidad Peruana Los Andes; 2016. Disponible en: [http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen\\_Estefany\\_Tesis\\_Licenciado\\_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Universidad. Net, “Los 10 trastornos más comunes en los jóvenes”, (20-03-2018).

VIU, CIENCIAS DE LA SALUD, (21-03-2018). Trastornos alimenticios tipos y características esenciales. Madrid, (01-10-2020), EUROPA PRESS.

## Actividades físicas como habito diario para evitar trastornos alimenticios en los adolescentes

### INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.mayoclinic.org">www.mayoclinic.org</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://documentop.com">documentop.com</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="http://www.vinculopsicoterapia.com">www.vinculopsicoterapia.com</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="http://scielo.sld.cu">scielo.sld.cu</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://www.infosalus.com">www.infosalus.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://repositorio.puce.edu.ec">repositorio.puce.edu.ec</a> Fuente de Internet	



		1 %
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	doaj.org Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
14	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
15	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
16	www.familiaysalud.es Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	infodeportebueno.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
19	journaldatabase.info Fuente de Internet	<1 %
20	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %



21	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	rabida.uhu.es Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Pontificia Universidad Catolica de Puerto Rico Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.