

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autor.

René Rojas Campoverde

Tumbes- Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria

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

René Rojas Campoverde (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes- Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual, a diecinueve días del mes de junio de 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, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *El sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **RENE ROJAS CAMPOVERDE**.

A las doce 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 **16**.

Por tanto, **RENE ROJAS CAMPOVERDE**, 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 trece 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 Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

El presente trabajo lo dedico a mi familia y a los 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
INDICE.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCION	9
Capitulo I.....	13
Antecedents De Estudio	13
I.1. Antecedentes Internacionales.....	13
CAPITULO II.....	14
BASES TEÓRICAS.....	14
2.1. Definición De Sobre Peso:	16
2.2. Características Del Sobre Peso:.....	16
2.3. Causas Del Sobre Peso:.....	18
2.4. Que Es La Discriminación:	19
2.5. Tipos De Discriminación:	19
2.6. Causas Que Ocasionan La Discriminación.	21
Capitulo III.	22
Conceptos Y Fundamentos.....	22
3.1. El Sobre Peso Causa De Discriminación En Alumnos De Educación Secundaria.	22
CONCLUSIONES.	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS CITADAS.....	29

RESUMEN

La presente información se basa en el tema” el sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria “este tema es fundamental y relevante conocer como docente formador, por la importancia que presenta hoy en día en los alumnos de educación secundaria, ya que en este nivel es en donde más se necesita orientar a los alumnos a que lleven una vida sana llena de actividades físicas que vaya de la mano con la adquisición de costumbres que ayuden garantizar una mejor calidad de vida. El sobre peso y la discriminación es un problema a nivel mundial, afecta principalmente a la salud física y psicológica. El sobre peso y la discriminación se han convertido en dos factores que afectan gravemente la salud tanto física como psicológica, al ser excluidos de cierto grupo social, reduciendo el rendimiento académico. Esto puede afectar gravemente principalmente en la escuela por que corre el riesgo de sufrir diabetes, presión arterial alta y otros síndromes metabólicos, la familia es quien interviene principalmente en la vida escolar, por ende, es quien tiene la obligación de brindar al escolar una vida saludable, una alimentación balanceada y ejercicio físico.

Palabra Clave: hábitos, costumbres, rechazo, riesgo, sobrepeso.

ABSTRACT

This information is based on the topic overweight and discrimination in secondary school students" this topic is pretty important and relevant to know as a teacher, because of the importance it presents nowadays in secondary school students, since is in this level where they need guidance to have a healthy lifestyle, full of physical activities that goes hand in hand with the acquisition of habits that help guarantee a better quality of life. Overweight and discrimination is a worldwide problem, mainly affecting physical and psychological health. Overweight and discrimination have become two factors that seriously affect both physical and psychological health, because of these they are excluded from a certain social group and it affects their academic performance. This can seriously affect school mainly because it runs the risk of diabetes, high blood pressure and other metabolic syndromes, the family has a very important role in school life, therefore, parents must provide their kids with a healthy life, a balanced diet and physical exercise.

KEYWORD: habits, customs, rejection, risk, overweight.

INTRODUCCION

Uno de los problemas más comunes en la actualidad es el sobre peso. Hoy en día es considerado uno de los problemas más graves y alarmantes del siglo XXI debido a la proliferación del sobre peso. Uno de los problemas de estilo de vida más comunes en la actualidad es el sobrepeso, comida rápida, mala salud o alimentos que son altos en azúcares y grasas son innecesarios en una alimentación balanceada, esto acompañado de la vida sedentaria que se lleva hoy en día son los causantes del incremento de sobre peso, no se puede dejar de lado la globalización de la ciencia y la tecnología que evoluciona a gran escala y también colabora al incremento de sobre peso .

Sobre peso y discriminación no solo son problemas que afectan niños y jóvenes, sino que, lamentablemente, todos sin dejar de lado a nadie somos vulnerables a este problema mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido el sobrepeso (en dos aspectos: sobrepeso y obesidad) como una acumulación anormal de grasa corporal (y exceso) que puede ser perjudicial para la salud. Sin embargo, la obesidad debe verse como una enfermedad crónica mixta que incluye y de hecho es una combinación de aspectos genéticos y bioquímicos, conductas alimentarias, influencias ambientales y estilos de vida poco saludables. Todo se trata de energía.

La obesidad en los estudiantes no solo es un problema de salud en las escuelas secundarias sino también una condición que promueve muchas consecuencias negativas, discriminación y dificulta el desarrollo intelectual y social de los estudiantes. Hablamos de no discriminación, pero por los términos que la establecen, el tema no es solo legal, sino cultural.

Desde la infancia, los individuos han sido superiores a los extraterrestres morales como convivencia social debido a prejuicios que empeoran su comportamiento y afectan las relaciones. La indiferencia de la familia y el personal educativo conduce a expresiones y

actitudes malvadas que lastiman a las personas gordas. Esta actitud a veces se debe a la ignorancia. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esta es una práctica retorcida que conduce a intenciones maliciosas con intenciones ofensivas.

Si el problema es la cultura, esta es la forma en que debe ser atacado culturalmente. Las escuelas no solo deben alentar a los estudiantes a aprender el plan de estudios, sino también cumplir con su misión de transformar a las personas en personas que puedan vivir en armonía con la sociedad en su conjunto. Este tema es una realidad para la convivencia de profesores y alumnos, volviéndose hacia un comportamiento que hace que la palabra sea pasiva porque su valor actual se ha ido reduciendo gradualmente a una preocupación activa porque no hay necesidad de cuidados sin necesidad de atención. Esta es una guía completa para mejorar en todas las áreas, incluidas las buenas relaciones.

Para ofrecer seminarios, cursos y conferencias a profesores y estudiantes, buscamos soluciones de conocimiento y experiencia para contratar personal experimentado que comprenda bien estos temas. Luego, tome otras decisiones que contribuyan a la práctica de la sociabilidad y la solidaridad para eliminar o al menos reducir el poder devastador de la discriminación.

Empiece por definir el concepto de discriminación contra los estudiantes con sobrepeso, discriminación sexual).

El término distinguir está destinado a distinguir unos de otros. Es como separar parte de un grupo del contexto. Si nos preocupamos, discriminan negativamente a las personas obesas y solo muestran un malestar permanente.

Como puede ver, tener sobrepeso y ser discriminado nunca ha sido un problema. Por tanto, el objetivo del trabajo actual es el análisis de la información, recogida de diferentes fuentes, ayudar a los alumnos a practicar actividades de integración y convivencia con todos sus compañeros de la misma forma orientar a los alumnos a la práctica de actividades físicas que los mantengan en forma.

El dramático aumento del sobrepeso y la discriminación asociada que ocurre predominantemente entre los adolescentes hace de este problema una pandemia devastadora que afecta a los adolescentes. Anteriormente, se pensaba que era un problema limitado a los países de ingresos altos de la economía.

Aactualmente, el sobrepeso es común en las instituciones educativas, es aquí donde los adolescentes pasan mayoría de su tiempo y donde se ha desarrollado un cuadro de discriminación hacia los adolescentes que están con sobrepeso debido a la falta de actividades físicas y una buena orientación alimenticia .esta problemática hoy en día se busca darle solución con el aumento de más horas de educación física y la creación de talleres de orientación a los alumnos donde sean guiados nutricionalmente y psicológicamente.

Mediante la información recopilada hemos llegado a plantear el siguiente problema

¿Cuáles son las estrategias que pueden ayudar a motivar a los alumnos a que realicen actividades físicas y adquieran buenos hábitos de alimentación para mejorar la calidad de vida y evitar acomplejarse por problemas discriminatorios sobre su aspecto físico?

Según investigaciones, en los últimos años se han presentado más casos de sobre peso en el mundo entero lo cual se considera una enfermedad (desorden alimenticio), generando que personas se burlen o realicen actos discriminatorios hacia otras ; hoy en día en la sociedad que vivimos se vive es un problema que se pasa por alto o se considera maltrato o discriminación y se trata de normalizar el sobrepeso de las personas con la idea de aceptarse tal y como son físicamente; pero si vemos más a fondo esto no solo trata de un problema de aceptarse como eres, sino de estar saludable física y mentalmente, por ello también existen diversos especialistas en los temas de entrenamiento, nutrición, etc., para poder llegar a tratar y frenar esto es necesario que ayudemos fomentado los hábitos de ejercicio físico y hábitos de alimentación saludables, orientando a todos en general a que respeten los derechos de los demás

.

.

Tenemos como objetivo general: Conocer estrategias que puedan ayudar a los escolares de nivel secundario a mejorar su condición de vida tanto física como mental. Objetivos específicos: Promover el desarrollo de actividades físicas que ayuden a mantener en un buen estado físico a los estudiantes, Conocer los desórdenes alimenticios que presentan los estudiantes y como ayudar a controlarlos, orientar a los estudiantes de nivel secundario a aceptarse tal y como son e identificar los sitios en donde ocurren actos discriminatorios.

Frente al fenómeno generalizado de la discriminación por sobrepeso en las escuelas de todo el país, se trata de un problema que refleja las actitudes y percepciones predominantes en la discriminación escolar, el sobrepeso y los derechos humanos de los estudiantes de centros educativos más afectados. Además de identificar los principales síntomas de discriminación por sobrepeso en las escuelas por este fenómeno y construir relaciones con el entorno socio-económico y cultural en el que se desarrollan los niños, el problema es identificar cuáles pueden ser las causas del comportamiento discriminatorio de los estudiantes hacia sus compañeros. Si puede explicar y sugerir otras soluciones a su problema

CAPITULO I

ANTECEDENTS DE ESTUDIO

I.1. Antecedentes Internacionales.

(Sorlí-Gerola J.2008). La contribución genética en el desarrollo de la obesidad se ha analizado en múltiples investigaciones, en general se deduce que se debe a una predisposición poligénica que incluiría genes que interaccionarían con los cambios nutricionales y del estilo de vida.

(OMS 2006g). La obesidad es un factor de riesgo de numerosas patologías frecuentes en la población adulta como las cardiovasculares o la mortalidad prematura, con un impacto también en la discapacidad y en el deterioro de la calidad de vida.

(Summerbell, CD. 2008). Se utilizará “niños” para referir tanto a varones como a mujeres preocupación por su presencia en la infancia radica en la evidencia de una asociación entre la obesidad infanto-juvenil y el aumento de los riesgos para la salud en la vida adulta.

(Dietz W. 1998). Y más tempranamente aún se observan consecuencias de orden psicosocial, afectando la autoestima y la disconformidad corporal

Ramírez – Izcoa, A., et.al (13), en el estudio titulado Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras, concluyó que los estudiantes de escuelas privadas de la comunidad estudiada presentaron mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad que los de centros educativos públicos. Así mismo reportaron mayor dinero para la compra de alimentos en la merienda escolar que los de las escuelas públicas. Los escolares de la comunidad estudiada están consumiendo entre los principales alimentos productos con

alto contenido calórico y azúcares refinadas, especialmente en las meriendas escolares. La actividad física de los escolares estudiados fue adecuada en la mayoría de los casos. No existe diferencia de género entre los niños que presentaron sobrepeso u obesidad.

1.2. Antecedentes Nacionales

Salcedo, Isabel (14), en su tesis titulada Factores de riesgo asociados a la presencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas escolares de entre 7 y 10 años de edad de la Institución Educativa Luis Pasteur de la parroquia de Guayllabamba, realizó un estudio analítico, transversal, observacional realizado en 95 estudiantes, a quienes se tomó peso, talla y circunferencia de la cintura; se aplicó una encuesta nutricional a los padres de familia, para establecer los factores de riesgo asociados a estos problemas nutricionales. La prevalencia de sobrepeso fue del 10.53%, y de obesidad del 5.26%, el 22% presenta riesgo 5 de sobrepeso. En todos los casos se encontró riesgo de enfermedad cardiovascular determinado a través de la circunferencia de la cintura. El factor de riesgo más importante es la escasa práctica de actividad física, seguida de malos hábitos alimentarios y un uso prolongado de aparatos electrónicos como medio de entretenimiento.

Caliyaza Apaza, M. indica en su tesis titulada Factores de riesgo asociados a sobrepeso u obesidad en niños de 3 a 13 años atendidos en consultorio externo de pediatría del hospital Hipólito Unanue y hospital Daniel Alcides Carrión de Tacna en el mes de enero del 2015 encontró que los principales factores de riesgo son: sobrepeso/obesidad de la madre, malos hábitos alimenticios, mala actividad física, lactancia mixta en los primeros 6 meses de vida, antecedente de peso al nacer de 4000 gramos, ser hijo único, y sobrepeso/obesidad del padre, siendo el factor sociocultural de sobrepeso/obesidad de la madre el de mayor prevalencia en la población de estudio.

Percca Paitán, Y. realizó su tesis titulada en Factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de Instituciones Educativas Iniciales de la ciudad de Huancavelica, 2014”, **tomó** la medida del peso corporal y la estatura de 408 alumnos menores de cinco años de tres Instituciones Educativas Iniciales de la ciudad de

Huancavelica, encontrándose 36 alumnos con el diagnóstico nutricional de sobrepeso y con obesidad según el indicador peso para la talla, a cuyas madres se les aplicó la encuesta acerca de Factores asociados a sobrepeso y obesidad. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre los antecedentes familiares, peso al nacer, lactancia materna, pero si con la publicidad alimentaria de alimentos no saludables.

Linares, Yehude en su tesis titulada Prevalencia de obesidad en pacientes pediátricos atendidos en el hospital MINSA II-2 Tarapoto y Hospital Essalud II-2 Tarapoto y su relación con la circunferencia abdominal, periodo julio-noviembre 2015 **buscó** Conocer la distribución y los principales parámetros de la obesidad en pacientes pediátricos atendidos en consulta externa en el hospital MINSA II-2 Tarapoto y Hospital

Essalud II-2 Tarapoto, periodo Julio-noviembre 2015. La población estudiada fue de 500 niños, 250 del hospital MINSA y 250 del Hospital Essalud, de cero a 18 años de edad, de ambos sexos, distribuidos en cinco grupos etarios. Los valores del índice de masa corporal (IMC) fueron analizados según las tablas del CDC, teniendo como valores diagnósticos entre percentil 85 y 95 para sobrepeso y percentil más de 95 para obesidad. Los valores para la circunferencia abdominal fueron analizados según Mc Carthy, en su estudio publicado en Jocrn Esperan Journal of Clinical nutrition, teniendo como valores diagnóstico una circunferencia abdominal aumentada por encima de percentil 90.

Todos los autores citados basan sus teorías en que el aumento de peso se da debido al desorden alimenticio ocasionado por ellos mismos; por otra parte el sobrepeso ayuda a que las demás persona cometan actos de discriminación, esto está demostrado a nivel mundial que tanto la discriminación como el sobre peso son problemas que afectan a la salud física y psicológica ; los autores mencionan que estos dos temas a tratar vienen desde la antigüedad ocasionando muchos problemas e incluso en algunas ocasiones la muerte.

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS.

2.1. Definición de sobre peso:

El sobre peso es un término que hace referencia a un peso corporal, que es anormal, fuera del peso común o saludable para cada tipo de estructura. El sobre peso generalmente se refiere a la grasa extra que se va acumulando por una mala alimentación y la falta de actividad física, otra razón por la cual existe el sobrepeso es por el exceso de musculo, hueso o agua. General mente todas las personas que tiene sobrepeso es por la acumulación de grasas.

El IMC o índice de masa corporal es la mejor forma de saber si una persona sufre de sobrepeso corporal. El IMC es la mejor forma de saber si una persona sabe tiene sobre peso, porque se basa en el peso con relación a su estructura, si el IMC es mayor a la estructura de la persona mayor será el riesgo de que sufra de sobre peso.

Hoy en día mantener un peso saludable es un desafío a largo plazo, las persona que ya tienen sobre peso siempre deben estar en constante evaluación del IMC para evitar contraer enfermedades que afecten al bienestar de su salud tanto físico como mental.

2.2. Características del sobre peso:

Las personas estamos en constante actividad física por lo tanto gastamos energía, por ellos ingerimos alimentos que no siempre son adecuados para mantener una buena salud, muchos de los alimentos ingeridos tienen un muy alto número de calorías y esta se acumulan .las calorías acumuladas son más de las que a diario se queman con la actividad física así que cada alimento ingerido proporciona a nuestro cuerpo calorías que

ayudan a la contribución de aumento de peso ocasionando enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Generalmente el sobrepeso está asociado a una buena alimentación, también se relaciona con un nivel muy alto de grasa, aunque el sobre peso puede ocasionarse por la acumulación y retención de líquidos en el cuerpo de las personas otra forma como puede ocasionarse el sobrepeso es el aumento de los músculos y huesos (hipertrofia muscular)

El sobrepeso generalmente se caracteriza por:

- **Acumulación excesiva:** La grasa acumulada en el cuerpo es el resultado de los alimentos ingeridos, estos alimentos brindan calorías que a diario son quemadas con el ejercicio físico realizado durante el quehacer diario, pero hoy en día las personas se han mecanizado y han cambiado su estilo de vida activo por un estilo sedentario ,ya no realizando actividades físicas que ayuden a quemar calorías ingeridas durante todo el día .Al no realizar ningún tipo de actividad física hay acumulación de calorías las cuales son transformadas en grasa que ayuda al aumento de peso de la persona.
- **Falta de sueño:** es ocasionado por el estilo de vida que se lleva generalmente son estados de ocio que son ocasionados por creaciones del mismo que el hombre ha inventado con el objetivo de beneficiar a la sociedad, pero que no se les da el uso adecuado sino son agentes que contribuyen a llevar una vida sedentaria.
- **Enfermedad crónica:** es muy compleja suele empezar durante la infancia y adolescencia, está relacionada con los factores del medio ambiente, el sistema endocrino y con el metabolismo de las personas. El sobrepeso es una enfermedad que se relaciona con el metabolismo y es una de las más prevalentes en el mundo y a ocasionado muchas muertes.

2.3. Causas del sobre peso:

A nivel mundial la causa principal de sobre peso es la acumulación de calorías y el desequilibrio de las mismas. las calorías, así como se consumen también hay que gastarlas para mantener un equilibrio sano en nuestro cuerpo.

Se ha visto que diariamente hay variación en los hábitos alimenticios de las personas y disminución de actividades físicas.

Otras de las principales causas del sobrepeso:

- **Balance energético:** es aquel que se refiere a la energía que adquirimos cuando ingerimos alimentos y gastamos calorías. Cuando las personas ingieren más calorías de las que gastan ahí hay un desbalance de calorías y estas se transforman en grasa que se va a acumulando y transforma a la persona en un individuo con sobre peso.
- **Condiciones genéticas:** En ocasiones la genética favorece a la acumulación de grasa corporal, aunque los genes de acumulación no siempre están activos; estos se ponen en funcionamiento debido a la poca actividad física, medio ambientes no adecuados y por último y no menos importantes una mala alimentación.
- **Causas fisiológicas:** para que el peso de las personas se mantenga constante es importante que tanto los sistemas del cuerpo y órganos trabajen en forma conjunta y continua.
- **Causas metabólicas:** hoy en día el sobre peso tiene una clara relación con la actividad física. Nuestro cuerpo administra diariamente cierto porcentaje de calorías, el 50% y 70% de calorías se encarga de las actividades básicas las cuales cambian de acuerdo a la edad de la persona; el 6% y 10 % de energía se encarga de procesamiento del sistema alimenticio; del 20% a 30% se encarga de las actividades físicas de cada individuo.
- Queda claro que todas las personas que han adaptado el estilo de vida sedentario deben de modificarlo para evitar sufrir a causa del sobrepeso.
- **Problemas psicológicos:** el sobre peso es una de las principales causas de los trastornos psicológicos. En algunas ocasiones el cuerpo de cada persona ha sentido estrés, por lo tanto, empieza a sentir hambre o antojos de comida dulce.

esta clase de estrés en el cuerpo y el deseo de toda clase de comidas o el no sentir nada de apetito, conlleva a un desbalance alimenticio ocasionando el sobrepeso.

2.4. Que es la discriminación:

la discriminación es el trato desigual que tiene una persona o grupo de personas hacia otra, este trato desigual o no favorable se da en ocasiones por el color de piel, el sexo, alguna anomalía física psicológicas que presentan cierta clase de personas, el nivel social, entre otras.

La discriminación se define como el trato desigual en situaciones concretas, no respetando algún derecho de la persona o grupos de personas discriminados por alguna de las características ya mencionadas.

Discriminación es muy diferente a prejuicios o estereotipos, esta son acciones que afectan directamente a la restricción de algún derecho que se tiene como persona.

La discriminación puede ocurrir en diferentes ambientes como: la escuela, el hogar, lugares públicos, el trabajo, etc.

El lugar mencionado es donde principalmente ocurren actos discriminatorios.

La EEOC (comisión para la igualdad de oportunidades en empleo) es una agencia que protege a las personas contra toda clase de discriminación.

2.5. Tipos de discriminación:

Existen diferentes tipos de discriminación considerando que este acto da en ambientes y circunstancias diferentes.

Discriminación social: este tipo de discriminación la sufren generalmente las personas que tienen alguna discapacidad física pues en nuestro país hoy en día es muy difícil encontrar algún tipo de trabajo debido a que las empresas tanto públicas como privadas requieren personal en buena condición física.

Discriminación laboral: con el pasar de los años la crisis en nuestro país ha aumentado a gran escala, generando índices de despido muy altos por lo cual se ha producido un desequilibrio laboral. Los despidos se producen por la antigüedad y la cantidad de años, si supera los 50 años son despedidos y remplazados por personas más jóvenes que garanticen un buen rendimiento en el trabajo.

Discriminación sexual: siempre ha existido una gran diferencia entre varones y mujeres, desde la antigüedad hasta nuestra época, se siguen haciendo compases entre varones y mujeres, se sabe que la mujer es considerada el sexo débil y muchas veces es discriminada al momento de conseguir un trabajo o cuando se trata de alguna otra actividad, siempre se toma en cuenta primero a los varones y se deja en segundo lugar a las mujeres, las mujeres desde algunos siglos atrás han iniciado la lucha contra el machismo, para que exista una igualdad y equidad de género.

Discriminación racial: este tipo de discriminación es muy antiguo, principalmente las personas de color son las más afectadas por la discriminación, estas son atacadas por personas de diferentes clases. En la actualidad existe minoría de personas que realizan actos discriminatorios debido a la raza, estas son rechazadas y en ocasiones castigadas por realizar discriminación racial.

Discriminación religiosa: la discriminación por la religión se da debido a la falta de la comprensión de algunos individuos que no entienden que existe otro tipo de religión o credo, los cuales son practicados por un cierto grupo de creyentes; para algunos es difícil entender que alguien tenga creencias diferentes a la fe cristiana, no toleran ni maduran en pensamiento ni entendimiento.

Discriminación ideológica: este tipo de discriminación se debe a la falta de comprensión y entendimiento de las personas, no logran entender los ideales de algunos individuos, cada persona tiene el derecho de creer en lo que quiera.

2.6.Causas que ocasionan la discriminación.

Discriminar es tratar de manera injusta a una persona o grupo de personas solo porque pertenece a un grupo social diferente, este trato injusto se basa en valoraciones negativas por parte de la persona quien realiza el acto de discriminación. A continuación, mencionaremos algunas causas de discriminación.

- **Circunstancias socio-económicas:** desde la antigüedad las circunstancias sociales y económicas ocasionan la aparición de actitudes discriminatorias, ya que el factor económico es muy importante para la clase social.
- **Ideología:** es una de las causas más frecuentes de discriminación debido a las ideas y creencias diferentes que tiene determinado grupo de individuos. la ideología es el conjunto de creencia e ideas que tiene sus propias teorías, símbolos, marchas y ritmos.
- **Miedo:** en determinado grupo de personas poderosas que practiquen la discriminación, hay la posibilidad que algún miembro de este grupo no este conforme con los actos realizados, pero no manifiesta su molestia y disconformidad por causa de miedo.
- **Lucha de intereses:** existe discriminación en la lucha por algún interés cuando hay un grupo de personas que desean repartirse algún bien o alimento, el acto discriminación se produce al momento de la repartición porque en ocasiones hay más personas que el bien a repartir y es ahí donde empieza la discriminación.
- **Personalidad dócil e imitativa:** existe un tipo de personas que no cuestionan ni critican lo que los rodea, simplemente ellos observan la realidad que los rodea y se dejan llevar por los ideales de las demás personas en ocasiones este tipo de personas no tienen la justificación del por qué están realizando actos discriminatorios, ellos se dejan convencer por los ideales de los demás, es decir imitan los comportamientos de los demás sin tener motivos reales que respalden sus acciones.

CAPITULO III.

CONCEPTOS Y FUNDAMENTOS

3.1. El sobre peso causa de discriminación en alumnos de educación secundaria.

El sobre peso en estudiantes de educación secundaria se ha convertido en uno de los principales problemas a nivel global. Día a día hay un fuerte incremento de estudiantes con sobre peso en las aulas; el sobre peso se ha convertido en un problema muy grave, es un de las causas principales del rechazo grupal, este rechazo grupal por causa del sobrepeso genera que el escolar baje el rendimiento académico y causa graves daños psicológicos en el menor; la familia es un factor fundamental en la regulación del sobrepeso ,pues ayuda a balancear la alimentación de los adolescentes y además incentiva a practicar actividades físicas .

Los escolares de educación secundaria son más propensos a sufrir sobre peso y por ende discriminación, porque es en este nivel de educación en donde los jóvenes se fijan más en el aspecto físico y si alguno de sus compañeros que está fuera de su pequeño grupo social se da a notar más que ellos ya sea en el rendimiento académico o alguna actividad realizada entre ellos, es ahí donde empieza el acto discriminatorio (trato desigual, es decir lo ven como alguien inferior a ellos y que no merece pertenecer a su grupo) ,el estudiante discriminado empezara a tener problemas psicológicos y causara problemas en su salud ; en el intento desesperado del estudiante discriminado será mejorar su aspecto transformándose en alguien que no es , he ahí el principal problema , este adaptara un cambio repentino y brusco a costa de su propia salud tanto física como mental .

Es en este nivel de educación secundaria donde se deben brindar a los estudiantes talleres que los ayuden a aceptarse tal y como son ,siempre y cuando gozando

de una buena salud con un régimen alimenticio que los ayude a mantenerse en forma ,también se debe implementar talleres donde los ayuden a interactuar con todos sus compañeros y evitar la creación de pequeños grupos sociales , que se crean superiores a los demás , en estos talleres se les deberá enseñar a respetar los derechos de los demás y a cumplir con sus deberes como estudiantes.

3.2. Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso de los estudiantes de nivel secundaria.

Los hábitos alimenticios son fundamentales para los escolares que se encuentran es el nivel de educación secundaria, la alimentación en escolares debe ser completa, variada y equilibrada con el objetivo principal de cubrir los desgastes de energía que tiene el escolar durante la jornada escolar y sus actividades cotidianas.

El sobre peso se involucra directa mente con el consumo de alimentos llenos de calorías, así como también se relaciona con el desgaste de calorías acumuladas; el sobre peso se caracteriza por el aumento de volumen y peso corporal .para bajar el volumen y peso corporal es necesario realizar actividades físicas ,así como también adherir a nuestra vida cotidiana un régimen de alimentación completo , que cubra todas las necesidades del cuerpo del escolar y no le proporcione más calorías de las necesarias .

El habito alimenticio tiene gran influencia en el sobre peso, un escolar de nivel secundaria que tiene buenos hábitos alimenticios mantendrá una dieta equilibrada y suficiente, todo esto acompañado de actividad física.

Para que los escolares mantengan un muy buen estado de salud la fórmula perfecta es buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Por otra parte, el consumo inadecuado de los alimentos causa un desequilibrio nutricional, también influyen los trastornos alimenticios que presentan los escolares que van de la mano con la falta de actividad física, la base de este problema es los alimentos chatarra que consumen los menores, principalmente en los centros de estudio; en este

nivel secundario se encuentra el grupo de escolares adolescentes los cuales presentan problemas de conducta alimentaria tales como : anorexia, bulimia o sobrepeso ; estas conductas trae muy graves consecuencia e incluso puede llevar al menor a la muerte.

3.3. Factores asociados al sobrepeso y discriminación en alumnos de educación secundaria.

Hoy en día los alumnos reciben muchos maltratos (discriminación) de parte de sus mismos compañeros o de las personas que los rodean, prevalece la discriminación, física, psicológica, académica y por último sexual.

Los adolescentes generalmente realizan actos de discriminación por el aspecto físico; es decir el sobre peso o alguna anomalía que tenga la persona discriminada.

Los factores asociados a la discriminación y sobrepeso son principalmente:

Escuela: los escolares adolescentes pasan la mayoría del tiempo en la escuela, es ahí el principal lugar donde se realizan actos discriminatorios ya sea por el físico, el sexo, rendimiento académico, discapacidad física, anomalías en el cuerpo, entre otras. Sea cualquiera de las razones mencionas, por la cual se cometa el acto de discriminación, los menores deben tomar conciencia del daño que se está ocasionando al compañero maltraído.

Es aquí donde los maestros juegan un rol muy importante, porque ellos tienen la función de orientar a sus alumnos, enseñándoles a que cada persona tiene derechos que se deben respetar y hacer cumplir.

Familia: la familia es el lugar donde el menor se debería sentir más seguro y aceptado por su forma de ser tanto física como psicológica; los padres tienen la función de brindar todo el amor y cariño hacia sus hijos, además de ello es su obligación como padres de enseñar a quererse a sí mismos y que tienen derechos que deben hacer respetar.

Pero en algunos casos los padres realizan actos que son considerados discriminatorios, estos pueden ser comentarios acerca de su físico o en algunas ocasiones se refieren a su peso; es ahí donde el menor empieza a crearse estereotipos negativos acerca de su peso y figura.

Los factores mencionados son los más importantes, hay que tomar en cuenta que en estos lugares se supone debería disminuir la discriminación y llevar un control alimenticio para evitar el sobrepeso, por ellos es de suma importancia que en la escuela los maestros estén pendientes de sus alumnos; y en la familia los padres deben estar presentes orientando y enseñando que todos los seres humanos tenemos derechos y que se deben respetar, también es necesario que supervisen las comidas que ingieren su menores hijos para que no hay un desequilibrio en su alimentación y cause el aumento de peso.

3.4. Causas que trae la discriminación por el sobre peso en escolares de nivel secundario.

Hoy en día el sobrepeso es el causante de actos de discriminación; en ocasiones los alumnos con sobre peso son etiquetados con apodos y burlas que hacen sentir mal al menor discriminado; por otra parte los alumnos son discriminados por alguna discapacidad física que presenten o el color de su piel, generalmente los que realizan estos actos de discriminación son sus mismos compañeros de clase, ellos actúan sin medir las consecuencias de sus actos ; no imaginan que una burla por el aspecto físico o por tener diferentes ideas , puede ocasionar un grave daño al estudiante.

El sobrepeso y la discriminación generalmente se prestan en conjunto y son los causantes de muchos trastornos como; trastornos físicos y trastornos psicológicos; para tratar estos dos temas tanto los padres de familia como maestros deben recibir orientación de profesionales capacitados para dar solución a estos temas de vital importancia.

3.5. Consecuencias de la discriminación por el sobre peso.

Las consecuencias que trae la discriminación debido al sobrepeso no solo son físicas, sino que actúan psicológicamente, en los últimos tiempos la discriminación

debido al sobre peso a aumentado de una manera brusca y sin control. Debido al estilo de vida sedentario que que las familias han adaptado a su quehacer diario.

La falta de actividad física ocasiona el aumento de peso tanto en los padres de familia como en sus hijos; los menores quienes son los más afectados debido a que ellos diariamente se dirigen a su centro se estudió y conviven con más compañeros que precisamente no son muy comprensibles a la hora de hacer algún comentario acerca del aspecto físico de sus compañeros.

Siendo la escuela el lugar principal donde se desenvuelven los menores es necesario que existan talleres tanto de orientación alimenticia como también talleres de actividades físicas, así podremos evitar graves consecuencias como los trastornos psicológicos y alimenticios.

CONCLUSIONES.

- Primero.-** Haciendo referencia al objetivo general se ha llegado a la conclusión que las estrategias se deben conocer y aplicar principalmente en las instituciones educativas, porque es donde los menores pasan la mayoría de tiempo; las estrategias que se aplicara para ayudar al escolar debe ser guiada por el docente a cargo para evitar la creación de pequeños grupos dentro del aula ; estos grupos son los principales fomentadores de actos discriminatorios hacia sus demás compañeros , es por ello que el docente debe hacer interactuar a todos en general.
- Segundo. -** Para evitar que los escolares de secundaria sufran aumento de peso se debe practicar actividades físicas; en la institución educativa se crean talleres de deportes, danzas, teatro entre otras; estas actividades ayudaran a él escolar a mantenerse en actividad y no a llevar un estilo de vida sedentario. Por otro lado, en el hogar los padres son los encargados de evitar el incremento de peso en sus hijos, ellos deben supervisar que clase de alimentos ingieren y si son perjudiciales para la salud del menor.
- Tercero. -** Los escolares de educación secundaria serán orientados por profesionales especialistas en el tema de sobrepeso y nutrición; ellos deberán aprender a aceptarse tal y como son, de una forma sana y guiada por sus padres.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que como docentes es necesario capacitarse continuamente, para estar actualizados en los temas más comunes que se dan en este nivel.
- También es necesario y recomendable que el maestro educador tenga trato directo con los padres de familia, así ambos estarán de acuerdo en las estrategias que se debe aplicar para que el escolar sea consiente con respecto a los derechos de los demás y no cometa actos discriminatorios que puedan ocasionar malestar en los demás.
- Llevar un régimen alimenticio para evitar consumir alimentos que no nos brinden ningún beneficio, sino todo lo contrario.
- Es necesario que en la institución educativa el docente de educación física cumpla con el horario establecido para así evitar que el alumno este en descanso continuo; el cumplir con las actividades de educación física ayuda a desgaste de calorías ingeridas por el menor que no son necesarias en su organismo.
- Es muy recomendable que los alumnos asistan a los talleres que brinda la institución educativa, así se mantendrán en constate actividad física y además convivirán entre ellos, esto los ayudara a aceptar a los demás tal y como son.

REFERENCIAS CITADAS

- Agerström, J. y Rooth, D. (2011). The role of automatic obesity stereotypes in real hiring discrimination. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 790-805. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021594>
- Almeida, L., Savoy, S. y Boxer, P. (2011). The role of weight stigmatization in cumulative risk for binge eating. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 278-292. <https://doi.org/10.1002/jclp.20749>
- Ambwani, S., Thomas, K., Hopwood, C., Moss, S. y Grilo, C. (2014). Obesity stigmatization as the status quo: Structural considerations and prevalence among young adults in the U.S. *Eating Behaviors*, 15, 366-370. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.005>
- Anderson, D. A. y Wadden, A. (2004). Bariatric surgery patients' views of their physicians' weight-related attitudes and practices. *Obesity Research*, 12(10), 1587-1595. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.1>
- Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza-Tobías, A. y Rivera-Dommarco, J. (2013). Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, ENSANUT 2012. *Salud Pública de México*, 55(2), 151-160.

- Barragán, M. C., López-Espinoza, A., Martínez, A., López-Uriarte, P. y Magaña, C. (2014). Transición alimentaria y obesidad: Cambios alimentarios y sus consecuencias. En A. López-Espinoza, A. Martínez y P. López-Uriarte (Eds.), México obeso: Actualidades y perspectivas (pp. 89-101). Guadalajara, México: Editorial Universitaria.
- Bautista, M. L. (2015). Imagen corporal, conducta alimentaria, ajuste psicológico y calidad de vida en pacientes sometidos a cirugía bariátrica: Una aproximación longitudinal [Tesis doctoral]. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bautista, M. L., López, R. y Franco, K. (2014). Salud mental del paciente con obesidad. En A. López, A. Martínez y P. López (Eds.), México obeso: Actualidades y perspectivas (pp. 312-327). Guadalajara, México: Editorial Universitaria.
- Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G., Mancilla-Díaz, J. M., Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M. y Olvera-Hernández, H. (2016). Eating behavior pre and post bariatric surgery: Two case studies. *Journal of Human Nutrition & Food Science*, 4(1), e-1080.
- Bermúdez, B. y Hernández, F. S. (2012). La estigmatización del cuerpo obeso: Percepción en un grupo de adolescentes mexicanos. *Archivos de Medicina Familiar*, 14(1), 21-27.
- Bertakis, K. D. y Azari, R. (2005). The impact of obesity on primary care visits. *Obesity Research*, 13(9), 1615-1623. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.198>

- Bertrán, M. y Sánchez, M. C. (2009). Continuidades en la estigmatización del cuerpo enfermo. Una comparación entre la lepra y la obesidad. *TRAMAS*, 32, 147-168.
- Cabrerizo, L., Rubio, M. A., Ballesteros, M. D. y Moreno, C. (2008). Complicaciones asociadas a la obesidad. *Revista Española de Nutrición*, 14(3), 156-162.
- Campos-Nonato, I., Barquera, S. y Aguilar, C. (2012). Efecto de la obesidad sobre otras enfermedades crónicas y la mortalidad. En J. Rivera, M. Hernández, C. Aguilar, F. Vadillo y C. Murayama (Eds.), *Obesidad en México: Recomendaciones para una política de estado* (pp. 259-277). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carr, D. y Friedman, M. (2005). Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination, and psychological well-being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 244-259. <https://doi.org/10.1177/002214650504600303>
- Caterson, I. (2009). Management of obesity and its complication. *Annals Academy of Medicine*, 38(1), 22-28.
- Chen, E. y Brown, M. (2005). Obesity stigma in sexual relationship. *Obesity Research*, 13(8), 1393-1397. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.168>

- Chu, D., Minh, N. T., Thi, V., Thai, N. V., Duy, D., Lien, N. et al. (2019). An update on obesity: Mental consequences and pshychological interventions. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clininal Reseach & Reviews*, 13(1), 155-160. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.07.015>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2018). Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017: Prontuario de resultados. Disponible en https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis_Prontuario_Ax.pdf
- Contreras-Valdez, J. A., Hernández-Guzmán, L. y Freyre, M. A. (2016). Body dissatisfaction, self-esteem, and depression in girls with obesity *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 24-31. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.04.001>
- Couch, D., Thomas, S. L., Lewis, S., Blood, R. W. y Komesaroff, P. (2015). Obese adults' perceptions of news reporting on obesity: The panopticon and synopticon at work. *Sage Open*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/2158244015612522>
- De Caroli, M. E. y Sagone, E. (2015). Anti-fat attitudes and weight stereotypes: A comparison between adolescents and their teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 280-285. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.684>
- De Domingo, B. y López, J. (2014). La estigmatización social de la obesidad. *Cuadernos de Bioética*, 25, 273-284.

De Pierre, J. y Puhl, R. (2012). Experiences of weight stigmatization: A review of self-report assessment measures. *Obesity Facts*, 5, 897-918. <https://doi.org/10.1159/000346259>

Del Río, J., Velasco, M. y Pérez, M. (2014). Ejercicio y mantenimiento del peso corporal. En A. López-Espinoza, A. G. Martínez y P. López-Uriarte (Eds.), *México obeso: Actualidades y perspectivas* (pp. 298-311). Guadalajara, México: Editorial Universitaria.

Durso, L., Latner, J., White, M., Masheb, R., Blomquist, K., Morgan, P. et al. (2012). Internalized weight bias in obese patients with binge eating disorder: Associations with eating disturbances and psychological functioning. *International Journal of Eating Disorders*, 45, 223-227. <https://doi.org/10.1002/eat.20933>

Dutton, G. R., Tan, F., Perri, M. G., Stine C. C., Dancer-Brown, M., Goble, M. et al. (2010). What words should we use when discussing excess weight? *Journal of the American Board of Family Medicine*, 23(5), 606-613. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2010.05.100024>

Edelberg, G. (s/f). *Obesidad y discriminación en el trabajo*. Disponible en http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Obesidad_y_discriminaci%F3n_en_el_trabajo-1.pdf

Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A. y Neumark-Sztainer, D. (2011). Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image*, 8(1), 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.11.002>

Eisenberger, N., Lieberman, M. y Williams, K. (2003). Does rejection hurt? An FMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>

Finkelstein, L. M., Frautschy, R. L. y Sweeney, D. L. (2007). Bias against overweight job applicants: Further explorations of when and why. *Human Resource Management*, 46(2), 203- 222. <https://doi.org/10.1002/hrm.20157>

Friedman, F., Ashmore, J. y Applegate, K. (2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: Psychological and behavioral correlates. *Obesity*, 16(2), 69-74. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.457>

García, J. N. y Conejero, M. A. (2010). Obesidad ¿diferencia o acoso? Educación física ¿problema u oportunidad? *Trances*, 2(2), 430-453.

Gariepy, G., Nitka, D. y Schmitz, N. (2010). The association between obesity and anxiety disorders in the population: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 34, 407-419. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.252>.

EL sobre peso y discriminación en escolares de educación secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	10%
2	lildbi.fcm.unc.edu.ar Fuente de Internet	1%
3	www.studocu.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.