



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Programa de Educación para la Salud:
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DEL
ESTILO DE VIDA (ALIMENTACIÓN Y
ACTIVIDAD FÍSICA) EN ADOLESCENTES

Health education program: Obesity prevention through
lifestyle (diet and physical activity) in teenagers.

Autora

Celia Angulo Villanueva

Director

Luis Bernués Vázquez

Facultad de Ciencias de la Salud

Zaragoza, 2020

ÍNDICE

RESUMEN	2
1. INTRODUCCIÓN	4
2. METODOLOGÍA	9
3. OBJETIVOS	10
4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	10
5. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	13
6. EVALUACIÓN	19
7. CONCLUSIÓN	19
8. BIBLIOGRAFÍA	20
9. ANEXOS	24

RESUMEN

La obesidad es un problema de salud relacionado con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, menor expectativa de vida y discapacidad biológica, psicológica y social. En los últimos años, la obesidad en la población mundial y, en concreto, en los adolescentes ha aumentado. Este aumento del sobrepeso y la obesidad está relacionado con los cambios en los hábitos de vida como la alimentación y el sedentarismo. La obesidad puede prevenirse a través del abordaje multidisciplinar e individual mediante los hábitos de vida saludables.

El objetivo de este proyecto es elaborar un Programa de Educación para la Salud para mejorar los conocimientos de los adolescentes sobre dicha prevención de la obesidad a través de cambios en la dieta y la actividad física.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en varias bases de datos para obtener información de artículos científicos relacionados con la obesidad. El Programa de Salud constará de tres sesiones que impartirá la enfermera y cuyos participantes serán adolescentes con el fin de conseguir el objetivo del programa. Dichas sesiones se llevarán a cabo en los respectivos institutos y en ellas se tratarán temas relacionados con la obesidad y el estilo de vida, la alimentación saludable, el deporte y la prevención de la obesidad.

Como conclusión, tras desarrollar el programa, los conocimientos de los adolescentes acerca de la obesidad mejorarían. Además, aprenderían estrategias para llevar a cabo cambios en sus hábitos y, por lo tanto, se lograría la prevención de la obesidad.

Finalmente, la enfermera desempeña un importante papel dentro del equipo multidisciplinar encargado de la Educación y Promoción para la Salud, ambas herramientas fundamentales para la prevención de la obesidad en los adolescentes.

Palabras clave: Obesidad, Prevención, Enfermería, Educación para la Salud, Alimentación, Actividad física, Adolescentes, Estilo de vida.

ABSTRACT

Obesity is a health problem related to the appearance of chronic non-communicable diseases, lower life expectancy and biological, psychological and social disabilities. In recent years, obesity in the world population, in particular in adolescents, has increased. The increasing of overweight and obesity is related to changes in life style such as diet and sedentary life. Obesity can be prevented through multidisciplinary and individual approach through healthy lifestyle habits.

The objective of this project is to create a Health Education Program to improve adolescent's knowledge about obesity prevention through changes in diet and physical activity.

A bibliographic search in various databases was carried out in order to obtain information from scientific articles related to obesity. The Health Program will consist of three sessions that the nurse will teach and whose participants will be adolescents in order to achieve the objective of the Program. These sessions will be executed at the own high schools and will cover topics related to obesity and life style, healthy diet, sports and obesity prevention.

In conclusion, after develop the Program, adolescent's knowledge about obesity would improve. In addition, they would learn strategies to carry out changes in their habits and, as a consequence, obesity prevention would be achieved.

Finally, the nurse plays an important role within the multidisciplinary team in charge of the Health Education and Promotion, fundamental tools for the prevention of adolescent's obesity.

Key words: Obesity, Prevention, Nursing, Health Education, Diet, Physical activity, Adolescent, Life style.

1. INTRODUCCIÓN

Según la OMS, se entiende por obesidad la acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud (1) ya que produce cierta discapacidad biológica, psicológica y social en las personas obesas, menor expectativa de vida y mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que son actualmente una de las principales causas de enfermedad y muerte a nivel mundial. Asimismo, es la segunda causa de mortalidad evitable después del tabaco. (2,3)

Además, el coste económico que genera la obesidad en su prevención primaria y secundaria y el tratamiento de las enfermedades asociadas a ésta es muy alto. (4, 5)

La obesidad es un problema de Salud Pública que ha incrementado notablemente en los últimos 40-50 años a nivel mundial, (6) afectando a individuos de todas las edades, (7) como consecuencia del desarrollo de la industria alimentaria, la mejoría del poder adquisitivo, los cambios socioeconómicos y los avances tecnológicos que han modificado los hábitos dietéticos y de estilo de vida de la sociedad. (8) En un principio se consideraba un problema que afectaba solo a los países con altos ingresos, pero actualmente la obesidad es prevalente en los países de bajos y medianos ingresos, (9) es decir, se ven afectados tanto países desarrollados como en vías de desarrollo. (8, 10, 11)

Entre los afectados se encuentran los adolescentes, que cada vez son más numerosos los que padecen sobrepeso y obesidad, independientemente de su condición social. (6) Aunque, según estudios, la tendencia creciente es mayor en el sexo femenino. (12) Un 2-3% la población mundial de 5 a 17 años padece obesidad y éstos junto con los que tienen sobrepeso sumarían el 10%. (2) A día de hoy, uno de cada cuatro adolescentes es obeso y uno de cada tres está en riesgo de serlo.

En la adolescencia se producen numerosos cambios corporales y psicológicos (13) que pueden aparecer trastornos como ansiedad y

depresión, alteraciones que se asocian también a la obesidad. (14) Asimismo tienen lugar cambios en el estilo de vida y en los hábitos dietéticos, por lo que esta etapa se considera especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. (13)

Resulta difícil encontrar una forma simple de medir la obesidad en este grupo de la población debido a los cambios que sufren durante esta etapa de la vida (1), la OMS recomienda diagnosticarla empleando, por un lado, el IMC (2) que determina sobrepeso en valores iguales o superiores a 25 y obesidad en iguales o superiores a 30. (8) Por otro lado, se puede medir a través del pliegue tricípital siguiendo los estándares según sexo y edad. (2)

La obesidad aparece por un balance calórico positivo de forma mantenida en el tiempo que se produce por el aumento de la ingesta, la disminución del gasto calórico o por el conjunto de ambos factores. Una retención de 100 calorías por días origina una acumulación de 5 kg de peso en un año, aproximadamente. (8)

Uno de los principales factores que más ha influido en el aumento de la obesidad en la población adolescente es la dieta. No necesariamente por comer demasiado, sino por la ingesta de alimentos de alta densidad calórica como grasas, azúcares y alimentos procesados, todo esto estimulado por atractivos mensajes publicitarios que aumentan su consumo. También influye el descenso de la actividad física y el estilo de vida sedentario. (15) Otros factores relacionados con la obesidad infanto-juvenil son la diabetes gestacional, el bajo peso al nacer, la ausencia de lactancia materna y la condición socioeconómica, entre otros. (10)

Se ha demostrado que existe mayor probabilidad de padecer obesidad si la madre o ambos progenitores son obesos (16) y que la baja autoeficacia y compromiso de los padres supone una barrera importante para fomentar un cambio en los hábitos alimentarios. (7)

El sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse (17), pero para ello es fundamental un entorno favorable que facilite las elecciones saludables de las personas, tanto en alimentación como en actividad física, (8, 15) ya que se ha demostrado que el entorno «obesogénico» se orienta en gran medida

al mercado de los adolescentes, lo que dificulta dichas elecciones saludables. (18)

En cuanto a la alimentación, esta debe basarse en una dieta "saludable" teniendo en cuenta el aporte calórico, el tipo de alimentos, las combinaciones y horarios. (8)

Es fundamental lograr un equilibrio en los alimentos y comer de todo un poco con moderación, ya que los excesos son perjudiciales para el organismo (19). Una alimentación variada y adecuada debería, por un lado, basarse en cereales integrales, vegetales y leguminosas y, por otro lado, evitar azúcares refinados, grasas saturadas, harinas refinadas, etc. (15) (Anexo 1)

Para que la alimentación sea equilibrada ha de ajustarse a las necesidades personales e individuales, como las necesidades energéticas, donde la ingesta calórica está en consonancia con el gasto calórico o el del reparto de nutrientes energéticos en el que los Hidratos de Carbono aportan entre el 50-60% de las calorías necesarias, las proteínas entre el 10-1% y las grasas entre el 30-35%. (20)

Además de la alimentación, es importante tener en cuenta el estilo de vida y el ejercicio (15) ya que en los últimos años, la práctica de actividad física en niños y adolescentes ha sido sustituida por actividades sedentarias, lo que favorece el aumento de peso y con ello la obesidad. Además, la actividad física disminuye con la edad y es menor en adolescentes, especialmente en el sexo femenino. (17)

Se ha demostrado que la práctica de actividad física combinando ejercicios aeróbicos y anaeróbicos reduce el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. (21) De manera general, la OMS recomienda realizar actividad física de manera periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos). (1)

Concretamente, los adolescentes deben realizar ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, todos o la mayoría de los días de la semana combinándolo con la práctica de ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad al menos dos días por semana. (22) No

obstante, la actividad física en los adolescentes debe realizarse de manera recreacional respetando sus rutinas diarias y posibilidades. Cambios como estar sentado frente a la TV o el ordenador por juegos recreacionales o ir caminando al colegio, pueden aumentar el gasto calórico si se mantienen en el tiempo.

Además de la alimentación y la actividad física, el aspecto psicológico es un aspecto importante a considerar y abordar también ya que la baja autoestima, el mal rendimiento escolar y la baja sociabilidad pueden asociarse al aislamiento y a la ansiedad, lo que provoca una menor actividad física y una mayor ingesta. (8)

Algunas de las complicaciones o trastornos que se asocian a la obesidad en la infancia o adolescencia son los psicosociales como la menor autoestima y menor rendimiento escolar, problemas respiratorios y digestivos, entre otros. (23) Además, presentan mayor riesgo de continuar siendo obeso en la edad adulta y las complicaciones médicas que la obesidad produce como dislipemia, hipertensión y hiperinsulinismo, entre otras. (8, 10, 11, 23)

Los equipos multidisciplinares tienen un papel importante en la prevención de la obesidad debido a la complejidad de su etiología y las complicaciones que ésta produce. En dicho equipo multidisciplinar, la enfermera actúa mediante la educación para la salud. Por ello, se ha decidido elaborar un Programa de Educación para la Salud para la prevención de la obesidad a través del estilo de vida (alimentación equilibrada y actividad física) en adolescentes.

La intervención de la enfermera se realiza a partir de los diagnósticos enfermeros NANDA:

Tabla 1. Diagnósticos de Enfermería (NANDA), junto con sus NOC (Objetivos) y NIC (Intervenciones).

NANDA	NOC	NIC
00126 Conocimientos deficientes r/c mala interpretación de la información m/p Evidencia clínica de deterioro orgánico	1802 Conocimiento: dieta 1805 Conocimiento: conductas sanitarias	1102 Manejo de la nutrición 5510 Educación sanitaria
00001 Desequilibrio Nutricional por exceso r/c aporte excesivo en relación con las necesidades metabólicas m/p IMC>30	1612 Control de peso 1004 Estado nutricional	5246 Asesoramiento nutricional 1100 Manejo de la nutrición
00085 Deterioro de la movilidad física r/c sedentarismo, desuso o mala forma física m/p falta de aliento inducida por el movimiento	300 Cuidados personales: actividades de la vida diaria 1811 Conocimiento: actividad prescrita	200 Fomento del ejercicio 5612 Enseñanza: actividad/ejercicio prescrito

JUSTIFICACIÓN

Este programa de salud surge del deseo de actuar frente al gran problema actual que supone la obesidad y sus complicaciones. El progresivo incremento de este trastorno, con las complicaciones que derivan del mismo, le ha convertido en un problema de Salud Pública lo que justifica la necesidad de poner en marcha programas de prevención y promoción de la salud centrados en el estilo de vida, tanto en alimentación saludable, como en la actividad física, dirigidos a adolescentes ya que son uno de los grupos

de población más afectado en los últimos años. Además, se ha demostrado que la morbilidad y mortalidad en el adulto, debido a la obesidad, disminuiría mediante la prevención de este trastorno desde la adolescencia.

La nutrición y la actividad física tienen un papel importante en la prevención de la obesidad. Manteniendo cambios en la dieta base y aumentando la actividad física, como caminar, producirá cambios y mejoras en su calidad de vida, especialmente si estos cambios incluyen a la familia y empiezan de manera temprana.

Es esencial que los adolescentes sean conscientes de las consecuencias que tiene la obesidad para la salud, ya que sólo así se conseguirá una buena adherencia a los hábitos de vida saludables, tanto nutricionales, como de actividad física. Por ello, este Programa de Salud se basa en informar a los jóvenes de cómo la alimentación y la actividad física pueden prevenir la obesidad y, como consecuencia, las complicaciones que este trastorno provoca, mejorando así su calidad y expectativa de vida.

2. METODOLOGÍA

- Metodología de la búsqueda

Para la elaboración de este Programa de Educación para la Salud, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre la obesidad, la alimentación equilibrada y la actividad física mediante páginas web, como la de la Organización Mundial de la Salud, y las diferentes bases de datos (Scielo, Pubmed, Google Académico, etc.) con el empleo de operadores booleanos (And y OR) y operadores literales ("Obesidad").

La búsqueda se ha limitado a artículos de los últimos 15 años, de idioma Español e Inglés y a palabras clave como: obesidad, adolescentes, alimentación adecuada, actividad física, enfermería y prevención.

Tabla 2. Las diferentes bases de datos consultadas con los artículos encontrados en cada una de estas, los revisados y los utilizados para el programa.

Bases de datos	Encontrados	Revisados	Utilizados
Sciencedirect	27	10	2
Cuiden	7	3	0
Scielo	45	18	12
Pubmed	14	5	1
Dialnet	30	3	0
Total	123	39	17

3. OBJETIVOS

- Objetivo general
 - Elaborar un Programa de Educación para la Salud para prevenir la obesidad en los adolescentes a través del estilo de vida

- Objetivos específicos
 - Informar acerca de los efectos de la obesidad sobre la salud
 - Concienciar sobre la importancia que tienen la alimentación y la actividad física

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los objetivos del Programa son:

- Objetivo general: Mejorar los conocimientos de los adolescentes sobre la prevención de la obesidad

- Objetivos específicos:
 - o Informar a los adolescentes sobre las consecuencias que tienen la obesidad y el sedentarismo para la salud
 - o Conocer la importancia de la alimentación para la salud
 - o Concienciar a los adolescentes de la importancia que tiene la actividad física y su relación con la obesidad

Se va a realizar un Programa de Educación para la Salud cuya población diana seleccionada son los adolescentes estudiantes de secundaria que se captarán mediante una circular informativa sobre el programa que se repartirá a la salida del instituto. Se seleccionará este grupo de la población para la realización del programa ya que es la edad en la que los adolescentes empiezan a tomar sus propias decisiones sobre alimentación y comienzan a salir con sus amigos.

El PES consistirá en la realización de tres sesiones. Serán impartidas por una enfermera en el aula cedida por el instituto en el que se vaya a realizar y a ella asistirán grupos formados por veinticinco alumnos de cuarto de secundaria. Se realizará una sesión por semana, por lo que la duración del mismo será de tres semanas. Para el desarrollo de las mismas, se empezará con una pequeña exposición en PowerPoint sobre conceptos importantes que la enfermera va a tratar durante la sesión. Posteriormente, se realizarán las actividades relacionadas detalladas a continuación y, si es necesario, como en la primera y la tercera sesión, se dividirán a los participantes en pequeños grupos de adolescentes.

Entre los recursos necesarios para la elaboración del PES, se encuentran los recursos materiales: papel, bolígrafos, test de conocimientos elaborado por la enfermera, folletos y un aula con proyector y sillas. Además, los recursos humanos como es la enfermera que guía las sesiones.

Tabla 3. Los recursos necesarios para la elaboración del Programa de Salud y su respectivo coste económico.

RECURSOS HUMANOS	Enfermera	40€/h
RECURSOS MATERIALES	Proyector	Cedido
	Aula del colegio	-
	Folletos informativos	65 € (0,65€/unidad)
	Test de conocimientos	15 € (0,15€/unidad)
	Power Point	-
	Vídeo experiencia pacientes	-
	Tarjetas didácticas y material complementario ("CONSEJOS PARA TOMAR MÁS FRUTA Y VERDURA" y "6 PEQUELAS ACCIONES PARA MOVERSE MÁS"	6,5€ (0,65€/unidad)
COSTE TOTAL		296,5€

Para la realización del PES se ha elaborado un Diagrama de Gantt, por lo que la duración del programa es de tres meses y tres semanas en total.

	Mes	Primer mes	Segundo mes	Tercer mes	Cuarto mes	
Actividades	Semana	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	
Búsqueda bibliográfica						
Desarrollo del programa						
Preparación de recursos						
Sesión 1						
Sesión 2						
Sesión 3						
Evaluación						

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Primera sesión: Obesidad, ¿un problema para la salud?

Antes de empezar, los adolescentes participantes del PES realizarán un test de conocimientos (ANEXO 2) elaborado por la enfermera ya que de esta manera se ajusta a la información que se ofrecerá en las diferentes sesiones y se emplean términos que pueden ser comprendidos por los adolescentes con facilidad. Este test también se pasará en la última sesión para comprobar que dichos conocimientos sobre el tema han aumentado y evaluar la efectividad del programa.

El objetivo de esta sesión es informar a los adolescentes sobre las consecuencias que tienen la obesidad y el sedentarismo para la salud. Para ello, la enfermera dará una charla informativa de media hora de duración con el apoyo de un PowerPoint y folletos informativos, que repartirá a los

alumnos, elaborados por la misma. En dichos folletos informativos aparecerá la organización de las sesiones, la definición de obesidad y algunas de las enfermedades relacionadas con la misma y, finalmente, algunos hábitos de vida saludables extraídos de la cuenta de Pinterest, Nutrición Grupo Bimbo (ANEXO 3). En este momento, la enfermera explicará el problema que supone la obesidad tanto a nivel mundial como a nivel individual, el aumento de la prevalencia en los últimos años, sus consecuencias para la salud tanto física como psicológica. También se explicará brevemente la relación que tiene la alimentación y la actividad física con la prevención de la obesidad. Además, debido al aumento del uso de las redes sociales de los adolescentes en los últimos años, los participantes tendrán que buscar cuentas que fomenten el estilo de vida saludable y, seguidamente, la enfermera comparará dichas búsquedas con sus cuentas recomendadas, como la cuenta @carlosriosq.

Posteriormente, se pondrá un vídeo de Youtube del canal "Telemadrid" titulado "Eso no se pregunta: Obesos" hasta el minuto 16, en el que personas obesas cuentan su experiencia, su estilo de vida cómo han llegado al sobrepeso, etc. Cuyo enlace es: <https://www.youtube.com/watch?v=SZoFgges-8M&t=972s>

Para lograr la participación de los alumnos, a modo de actividad, se dividirá a los alumnos en dos grupos y se llevará a cabo un debate en el que un grupo tendrá que hacer un pequeño resumen sobre los hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación y el otro sobre la actividad física y, posteriormente, exponerlo a través de un representante del grupo que elegirán los mismos.

Finalmente, se atenderán las dudas de los participantes y se pondrán en común los aspectos más relevantes para los adolescentes.

Se recoge la carta descriptiva de la sesión en el Anexo 4.

SESIÓN 1: OBESIDAD ¿UN PROBLEMA PARA LA SALUD?
OBJETIVO: Informar a los adolescentes sobre las consecuencias que tienen la obesidad y el sedentarismo para la salud
DURACIÓN: 1'30 horas
MATERIAL: Proyector Aula del colegio Test de conocimientos Folletos informativos Power Point Vídeo testimonio de pacientes
DESARROLLO: Presentación del equipo y del proyecto (10 minutos) Cuestionario (15 minutos) Entrega del material, explicación y juego redes sociales (30 minutos) Video (10 minutos) Debate (15 minutos) Dudas y puesta en común (10 minutos)

- Segunda sesión: Obesidad y alimentación

Conocer la importancia de la alimentación para la salud es el objetivo de la segunda sesión, por lo que la enfermera comenzará con una charla informativa.

Se explicará que se considera alimentación saludable y equilibrada con el apoyo de la nueva rueda los alimentos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (ANEXO 1) y un PowerPoint elaborado por la enfermera en el que se detallarán datos más concretos sobre como la alimentación está relacionada con la obesidad y la salud, así como con la aparición de determinadas enfermedades a lo largo del tiempo y sobre

cómo puede prevenirse la obesidad a través de una alimentación adecuada, entre otras estrategias. Para finalizar la charla informativa, la enfermera repartirá a cada alumno una lámina en la que aparecen algunos consejos para tomar fruta y verdura de manera más fácil, extraída de la cuenta de Instagram @academia.realfooding (ANEXO 5).

A continuación, se llevarán a cabo pequeños juegos con tarjetas didácticas para lograr la participación de los adolescentes. En dichas tarjetas se enseñarán diferentes productos alimenticios que los alumnos tendrán que clasificar en alimentación saludable y no saludable y, posteriormente, se comparará su clasificación con los ingredientes de las etiquetas, de esta manera se enseñará a los participantes a leer etiquetas y a identificar los productos en los supermercados, como por ejemplo, el pan que realmente es integral por sus ingredientes y no por el envase.

Posteriormente, se animará a los adolescentes a que expongan cuales son los tentempiés que llevan al instituto y se propondrán diferentes opciones saludables de "snacks" para llevar y que sean fáciles de preparar, como por ejemplo, una pieza de fruta y un puñado de frutos secos, un sándwich de pan integral con pavo o galletas de avena caseras.

Para finalizar, se resolverán las dudas que hayan podido surgir durante la sesión y la puesta en común de los aspectos más importantes para los participantes.

SESIÓN 2: OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN
OBJETIVO: Conocer la importancia de la alimentación para la salud
DURACIÓN: 1'30 horas
MATERIAL: Proyector Aula del colegio Power Point Lámina "CONSEJOS PARA TOMAR MÁS FRUTA Y VERDURA" Tarjetas didácticas
DESARROLLO: Explicación (30 minutos) Juego con tarjetas didácticas (20 minutos) Puesta en común de snaks y alternativas (30 minutos) Dudas y puesta en común (10 minutos)

- Tercera sesión: Actividad física para la prevención.

El objetivo de esta última sesión es concienciar a los adolescentes de la importancia que tiene la actividad física y su relación con la obesidad. Para ello, la enfermera empezará la sesión con una pequeña charla informativa apoyada por un PowerPoint. En ella se explicará la importancia de la actividad física para la salud, su relación con la aparición de determinadas enfermedades, las recomendaciones diarias de la OMS y otros estudios, los beneficios físicos y psicológicos que tiene el deporte como son el aumento de la autoestima o la oportunidad de hacer nuevas amistades. También se explicará como a través de la actividad física puede prevenirse la obesidad.

Además, a través de una "brainstorming" los adolescentes tendrán que decir qué actividades en la vida diaria podrían modificar para moverse más y ser más activos, como subir por las escaleras en vez de coger el ascensor o ir caminando o en bici al instituto, entre otros. Después, se repartirá una

circular a cada alumno en la que aparecen seis pequeñas acciones para moverse más, extraída de la cuenta de Instagram @academia.realfooding (ANEXO 6) y se recomendarán cuentas de YouTube para realizar ejercicio en casa como "gymvirtual" o "POPSUGAR Fitness".

Posteriormente, se dividirá a los participantes en pequeños grupos formados por 5 adolescentes y se realizarán juegos que los adolescentes podrán practicar durante las horas de recreo y su tiempo libre, como por ejemplo, balón prisionero o la goma.

Finalmente, se pasará el test de conocimientos de la primera sesión para comprobar si han mejorado los conocimientos de los participantes al finalizar el programa y una encuesta de satisfacción obtenida de un Programa de Educación para la Salud en Diabetes Mellitus elaborado por Elena Cantalejo Rodríguez (ANEXO 7). Además, se pondrán en común dudas y aspectos que hayan llamado la atención a los adolescentes y que han sido útiles para su aprendizaje.

SESIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN
OBJETIVO: Concienciar a los adolescentes de la importancia que tiene la actividad física y su relación con la obesidad
DURACIÓN: 2'15 horas
MATERIAL: Proyector Aula del colegio Power Point Circular "6 PEQUELAS ACCIONES PARA MOVERSE MÁS" Test de conocimientos
DESARROLLO: Explicación (30 minutos) "Brainstorming" y reparto de material (20 minutos) Juegos activos (40 minutos) Cuestionarios (conocimientos y satisfacción) (30 minutos) Dudas y puesta en común (15 minutos)

6. EVALUACIÓN

En cuanto a la evaluación del PES, se llevarán a cabo varios tipos de evaluación.

Por una parte, para evaluar la eficacia del PES se utilizará el test de conocimientos que se entregará en la primera sesión y en la última.

También se evaluará el grado de satisfacción a través de un cuestionario en la última sesión.

Finalmente, la evaluación continúa con el fin de comprobar si las actividades planificadas sirven para conseguir los objetivos planteados. La realizará la enfermera valorando la participación de los asistentes en las sesiones mediante la puesta en común al final de cada sesión.

7. CONCLUSIÓN

Tras la revisión bibliográfica realizada y la realización de las sesiones del Programa de Salud, los resultados esperados serán, en primer lugar, la mejora de los conocimientos de los adolescentes acerca de la obesidad y su prevención. También se conseguirá informar a los alumnos sobre las consecuencias que dicho trastorno y el sedentarismo tienen para la salud y, además, conocerán la importancia de la alimentación y la actividad física.

Además, se proporcionará a los adolescentes información y estrategias, como mantenerse más activos o llevar a cabo elecciones saludables en cuanto a alimentación, por lo que la enfermera logrará la motivación de los adolescentes para que sean partícipes de sus cambios de hábitos y en la mejor adherencia a dicho estilo de vida, logrando la prevención de la obesidad y así disminuyendo la morbimortalidad asociada a esta causa.

Por ello, la Educación y Promoción para la Salud son una herramienta fundamental en la prevención de la obesidad en los adolescentes, teniendo la enfermera un importante papel dentro del equipo multidisciplinar.

8. BIBLIOGRAFÍA

- 1 Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 10 Marzo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 2 Duelo Marcos M, Escribano Ceruelo E, Muñoz Velasco F. Obesidad [Internet]. Scielo. 2009 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000600008
- 3 Ríos C. Come Comida Real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud. 1ª edición. Barcelona: Editorial Planeta; 2019.
- 4 Oliva J, González L, Labeaga J, Álvarez Dardet C. Salud pública, economía y obesidad: el bueno, el feo y el malo [Internet]. Scielo. 2008 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000600001
- 5 García Milian A, Creus García E. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento [Internet]. Scielo. 2016 [citado 28 Marzo 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011
- 6 Ramos Padilla P, Carpio Arias T, Delgado López V, Villavicencio Barriga V. Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador [Internet]. Scielo. 2015 [citado 28 Marzo 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100004
- 7 Arroyo López PE, Carrete-Lucero L. Alcance de las acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. El caso de las escuelas públicas mexicanas. Rev. Gerenc. Polít. Salud. 2015; 14(28): 142-160. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v14n28/v14n28a11.pdf>

- 8 Raquel Burrows A. Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto [Internet]. Scielo. 2000 [citado 1 Marzo 2020]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872000000100015
- 9 10 datos sobre la obesidad [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017 [citado 10 Marzo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- 10 Piña Borrego CE, Fernández Fernández ML, Fonte Rodríguez N, Piña Rodríguez LK. Instrumento predictor de obesidad en adolescentes en el Policlínico Universitario "Manuel González Díaz", 2013-2014 [Internet]. ScienceDirect. 2015 [citado 1 Marzo 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615000362>
- 11 Ferari Lavrador MS, Trapp Abbes P, Schimith Escrivão MAM, Carrazedo Taddei JA. Riesgos cardiovasculares en adolescentes con diferentes grados de obesidad [Internet]. Scielo. 2010 [citado 1 Marzo 2020]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2010005000166&script=sci_arttext&tIng=es
- 12 Cambizaca Mora GP, Castañeda Abascal I, Sanabria G. Sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus 2 en adolescentes de América Latina en 2000-2010 [Internet]. Scielo. 2015 [citado 1 Marzo 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000200011
- 13 Estecha Querol S. Diferencias en la ingesta dietética de adolescentes según el riesgo de presentar trastorno de la conducta alimentaria [Internet]. Zaguan.unizar.es. 2013 [citado 5 Marzo 2020]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/13084/files/TAZ-TFG-2013-1056.pdf>

- 14 Carrasco Dell'Aquila D, Gómez Castro E, Staforelli Mosca A. Obesidad y Adolescencia: Exploración de Aspectos Relacionales y Emocionales [Internet]. Scielo. 2009 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000100014
- 15 Collipal E, Silva H, Vargas R, Martínez C. Significado de la Obesidad para los Adolescentes de Temuco-Chile [Internet]. Scielo. 2006 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022006000300022
- 16 Martínez Villanueva J, González Leal R, Argente J, Martos Moreno GA. La obesidad parental se asocia con la gravedad de la obesidad infantil y de sus comorbilidades [Internet]. ScienceDirect. 2019 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403318303011>
- 17 Raimann X, Verdugo F. Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil [Internet]. ScienceDirect. 2012 [citado 25 Febrero 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703048>
- 18 DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2003 [citado 3 Marzo 2020]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_91_6_spa.pdf
- 19 Bolet Astoviza M, Socarrás Suárez MM. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas [Internet]. Scielo. 2010 [citado 26 Febrero 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012
- 20 Carbajal Azcona Á. Manual de Nutrición y Dietética [Internet]. Ucm.es. 2013 [citado 3 Marzo 2020]. Disponible en:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-31-cap-16-dieta-equilibrada.pdf>

- 21 Aguilar Cordero MJ, Ortegón Piñero A, Mur Villar N, Sánchez García JC, García Verazaluze JJ, García García I, Sánchez López AM. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática [Internet]. Scielo. 2014 [citado 26 Febrero 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002
- 22 Aznar Laín S, Webster T. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia [Internet]. Mscbs.gob.es. [citado 3 Marzo 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- 23 García García E, Vázquez López MA, Galera Martínez R, et al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de 2 a 16 años [Internet]. Elsevier. 2013 [citado 26 Febrero 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-prevalencia-sobrepeso-obesidad-ninos-adolescentes-S1575092212003270>

9. ANEXOS

ANEXO 1: LA NUEVA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Fuente: La rueda de los alimentos | Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (S.E.D.C.A.) [Internet]. Nutricion.org. 2019 [citado 6 Abril 2020]. Disponible en: <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>

ANEXO 2: TEST DE CONOCIMIENTOS

<i>Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones</i>	<i>V</i>	<i>F</i>
1. La obesidad es un problema mundial que tiene consecuencias negativas para la salud		
2. La obesidad solo afecta a los adultos		
3. La obesidad puede prevenirse		
4. El principal factor que produce obesidad es la dieta		
5. La adolescencia se considera especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional.		
6. La obesidad se diagnostica por medio del IMC		
7. La actividad física y el sedentarismo no están relacionados con la obesidad		
8. El entorno «obesogénico» no se orienta al mercado de los adolescentes		
9. Es importante comer de todo un poco con moderación		
10. Para que la alimentación sea equilibrada tiene que ajustarse a las necesidades personales e individuales		
11. En los últimos años, el sedentarismo ha disminuido		
12. La OMS recomienda realizar actividad física de manera periódica		
13. La obesidad puede provocar la aparición de otras enfermedades importantes, como la Diabetes		

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 3: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Fuente: Pinterest

ANEXO 4: CARTA DESCRIPTIVA: OBESIDAD ¿UN PROBLEMA PARA LA SALUD?

SESIÓN 1: OBESIDAD ¿UN PROBLEMA PARA LA SALUD?				
OBJETIVO	CONTENIDO	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS
<p>Informar a los adolescentes sobre las consecuencias que tienen la obesidad y el sedentarismo para la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Test de conocimientos · Presentación PowerPoint · Vídeo testimonios · Debate grupal · Dudas 	<p>En primer lugar, se presentará el programa.</p> <p>Posteriormente, se realizará el test de conocimientos para comprobar la información que tiene los adolescentes sobre el tema.</p> <p>A continuación, se realizará la charla informativa apoyada con el PowerPoint, folletos informativos y el vídeo con testimonios de personas obesas.</p> <p>Posteriormente, se realizará un debate grupal.</p> <p>Para finalizar, se contestarán las dudas de los alumnos.</p>	<p>La sesión tiene una duración de 1 hora y media.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Presentación del equipo y del proyecto (10 minutos) · Cuestionarios (15 minutos) · Entrega del material y explicación (30 minutos) · Video para visualización patologías (10 minutos) · Debate (15 minutos) · Dudas y puesta en común (10 minutos) 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Test de conocimientos · Folletos informativos · Proyector y Power Point · Vídeo testimonios · Aula del colegio <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Enfermera

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 5: CONSEJOS PARA TOMAR MÁS FRUTA Y VERDURA



Fuente: cuenta de Instagram @academia.realfoding

ANEXO 6: 6 PEQUEÑAS ACCIONES PARA MOVERSE MÁS



Fuente: cuenta de Instagram @academia.realfoding

ANEXO 7: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

CONTENIDO	Los contenidos han cubierto sus expectativas	① ② ③ ④ ⑤
	Los temas se han tratado con la profundidad que esperaba	① ② ③ ④ ⑤
	La organización del curso ha sido	① ② ③ ④ ⑤
METODOLOGIA	La utilidad de los contenidos aprendidos	① ② ③ ④ ⑤
	La utilización de casos prácticos	① ② ③ ④ ⑤
	La utilización de medios audiovisuales	① ② ③ ④ ⑤
	La utilización de dinámicas de grupo	① ② ③ ④ ⑤
	La duración del curso ha sido adecuada al programa	① ② ③ ④ ⑤
	La metodología se ha adecuado a los contenidos	① ② ③ ④ ⑤
	La documentación entregada ha sido suficiente	① ② ③ ④ ⑤
	Las condiciones ambientales (aula, mobiliario, recursos utilizados) han sido adecuadas para facilitar el proceso formativo	① ② ③ ④ ⑤
PROFESORADO	El profesor domina la materia	① ② ③ ④ ⑤
	Los contenidos se han expuesto con la debida claridad	① ② ③ ④ ⑤
	Motiva y despierta interés en los asistentes	① ② ③ ④ ⑤
VALORACIÓN SUGERENCIAS	En general, el curso te ha parecido	① ② ③ ④ ⑤
	Señale aspectos para mejorar la calidad de esta acción formativa:	

Fuente: "Programa de Educación para la Salud en Diabetes Mellitus" Elena Cantalejo Rodríguez <https://es.slideshare.net/mirvido/programa-de-salud>

