



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE  
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA  
HACIA CONDUCTAS SALUDABLES

ORTIZ QUIÑONEZ ANDREA VIVIANA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE  
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA  
AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS SALUDABLES

ORTIZ QUIÑONEZ ANDREA VIVIANA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE  
LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS  
SALUDABLES

ORTIZ QUIÑONEZ ANDREA VIVIANA  
PSICÓLOGA CLÍNICA

VILLAVICENCIO AGUILAR CARMITA ESPERANZA

MACHALA, 17 DE FEBRERO DE 2022

MACHALA  
17 de febrero de 2022

# EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS SALUDABLES

*por* Andrea Ortiz Quiñonez

---

**Fecha de entrega:** 05-feb-2022 04:26p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1755596017

**Nombre del archivo:** ANDREA\_ORTIZ.docx (28.3K)

**Total de palabras:** 3739

**Total de caracteres:** 19750

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIODIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, ORTIZ QUIÑONEZ ANDREA VIVIANA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Evaluación de la efectividad de un programa de prevención de la obesidad a través de la autoeficacia hacia conductas saludables, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 17 de febrero de 2022



ORTIZ QUIÑONEZ ANDREA VIVIANA  
0705518413

# EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS SALUDABLES

## INFORME DE ORIGINALIDAD

**2%**  
INDICE DE SIMILITUD

**2%**  
FUENTES DE INTERNET

**0%**  
PUBLICACIONES

**0%**  
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

**1** [www.studocu.com](http://www.studocu.com) < **1%**  
Fuente de Internet

**2** [agris.fao.org](http://agris.fao.org) < **1%**  
Fuente de Internet

**3** [archivosdemedicinadeldeporte.com](http://archivosdemedicinadeldeporte.com) < **1%**  
Fuente de Internet

**4** [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) < **1%**  
Fuente de Internet

**5** [stopalaobesidad.com](http://stopalaobesidad.com) < **1%**  
Fuente de Internet

**6** [www.clubensayos.com](http://www.clubensayos.com) < **1%**  
Fuente de Internet

**7** [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com) < **1%**  
Fuente de Internet

**8** [iris.paho.org](http://iris.paho.org) < **1%**  
Fuente de Internet

**9** [nutricioni.com](http://nutricioni.com) < **1%**  
Fuente de Internet

Excluir citas  
Excluir bibliografía

Apagado  
Apagado

Excluir coincidencias  
Apagado

## **RESUMEN**

Andrea Viviana Ortiz Quiñonez  
aortiz4@utmachala.edu.ec  
CI: 0705518413

A nivel mundial, la obesidad se considera como un grave problema de salud pública, debido a que es un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, que son las de mayor carga de morbilidad en el mundo. Por esto, surge la urgencia de estudiar cómo prevenir la obesidad, con un enfoque que sea determinado y específico para cada grupo de personas. La combinación de la autoeficacia con los programas de prevención de la obesidad en los adolescentes se erige como una herramienta que posiblemente contribuya a disminuir los promedios de obesidad adolescente, destacando sus ventajas también en la esfera de la salud mental, la efectividad de la autoeficacia para orientar hacia conductas saludables y prevenir la obesidad, radica en la identificación del grado de autoeficacia, mientras más pronto sea, habrá mejores resultados, y la potenciación de la misma, mediante la motivación, reflexión e interiorización. En este sentido, el presente trabajo tiene como objetivo principal evaluar el efecto de un programa de prevención de obesidad en adolescentes para el fortalecimiento de los hábitos saludables. Por otro lado, realizar propuestas que brinden promoción hacia los niños(as) y adolescentes y adquieran hábitos saludables de alimentación y actividad física, por la razón que son los elementos principales de la prevención primaria de la obesidad, a su vez existe una mejora en el estado de ánimo, beneficio para la salud mental y de esta manera determinar que la autoeficacia tiene gran impacto en la modificación de conductas, pero surge la necesidad de desarrollarse precozmente.

**PALABRAS CLAVES:** Adolescentes, Hábitos Saludables, Autoeficacia, Programas de Prevención.

## **ABSTRACT**

Andrea Viviana Ortiz Quiñonez  
aortiz4@utmachala.edu.ec  
CI: 0705518413

Worldwide, obesity is considered a serious public health problem, because it is an important risk factor for non-communicable diseases, which are the ones with the highest burden of morbidity and mortality in the world. Therefore, there is an urgent need to study how to prevent obesity, with an approach that is determined and specific for each group of people. The combination of self-efficacy with obesity prevention programs in adolescents stands out as a tool that may possibly contribute to reducing adolescent obesity rates, highlighting its advantages also in the mental health sphere. The effectiveness of self-efficacy in guiding towards healthy behaviors and preventing obesity lies in the identification of the degree of self-efficacy - the earlier it is, the better the results - and its empowerment, through motivation, reflection and internalization. In this sense, the main objective of this work is to evaluate the effect of an obesity prevention program in adolescents for the strengthening of healthy habits. On the other hand, to make proposals that provide promotion to children and adolescents to acquire healthy eating habits and physical activity, because they are the main elements of primary prevention of obesity, in turn there is an improvement in mood, benefit for mental health and thus determine that self-efficacy has a great impact on behavior modification, but there is a need to develop early.

**KEY WORDS:** Adolescents, Healthy Habits, Self-efficacy, Prevention Programs.



# ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
ÍNDICE.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS SALUDABLES .	7
CONCLUSIONES.....	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16

## INTRODUCCIÓN

Sin lugar a dudas, la obesidad es un gran problema de la sociedad actual. No en vano, algunos autores, como (Suárez *et al.*, 2017) la enuncian como la pandemia del Siglo XXI. Elementos tales como el sedentarismo, un uso creciente e invasivo de la tecnología, y la actual pandemia de Covid-19, han sido fundamentales para que las personas se vean obligadas a limitar su movilidad y con esto, se fomenta la obesidad.

La obesidad en los adolescentes es uno de los principales problemas de salud a nivel pública y privada, por lo que está considerada como las enfermedades no infecciosas, y estas son las mayores tasas de índice de morbimortalidad a nivel mundial (Malo *et al.*, 2017). A su vez se indica que a partir de la obesidad surgen diversos problemas de salud física, como, por ejemplo, hipertensión, diabetes y a su vez sin lugar a duda afecta el estado emocional del adolescente (Vio y Kain, 2019). Por ende, se evidencia la necesidad de abordar posibles soluciones, para brindar prevención a la obesidad en niños, niñas y adolescentes.

A más de tener un punto de vista la obesidad ha sido determinada como un factor de discriminación, en varios ámbitos sociales, siendo el ámbito educativo la principal fuente para evidenciar estos actos por los compañeros de clases. Existe una estrecha relación entre discriminación y obesidad, ya que las personas que experimentan el hecho de ser rechazadas por su condición física, llegan a generar un alto nivel de estrés, por ende, el proceso de obesidad mantiene una continuación en sus vidas tal como demuestran estudios de Hunte (2011) y Stepanikova et al (2017), citados por (Gómez *et al.*, 2021).

Por esto, surge la urgencia de estudiar cómo prevenir la obesidad, con un enfoque que sea determinado y específico para los adolescentes. En este sentido, el presente trabajo tiene como objetivo principal evaluar el efecto de un programa de prevención de obesidad en adolescentes para el fortalecimiento de los hábitos saludables, mediante una investigación bibliográfica.

## **EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE LA AUTOEFICACIA HACIA CONDUCTAS SALUDABLES**

Según Cano, indica que la obesidad es un problema de salud, que está caracterizada por un almacenamiento de excesiva acumulación de grasa corporal. Se determina que cuando se ingiere muchos carbohidratos y no se produce el gasto energético se evidencia en el peso corporal de los adolescentes, a su vez a esto acompañado del sedentarismo (Cano *et al.*, 2017). Esta característica netamente física se ve potenciada por factores diversos, mismos que pueden ser alineados con la genética de la persona, con factores sociales, como el ritmo de vida y con factores psicológicos, que se determinan como el estrés, ansiedad y autoestima.

Por lo tanto, de modo cultural, la obesidad es considerada como una patología que está presente en el ser humano (García *et al.*, 2016), un problema de salud que se concluye como epidémica con múltiples factores (Bryce Moncloa *et al.*, 2017), el poseer genes de familiares que padecen obesidad incrementa la posibilidad de que se desarrolle en las generaciones futuras, aun así, ellos nos comparten la convivencia física en el mismo espacio, o no comparten las mismas costumbres (Quiroga, 2017).

Como señala Pajuelo (2017), el ciclo de la adolescencia está marcado por diversos e innumerables cambios fisiológicos, cognitivos y de carácter psicosocial. En esta etapa, los adolescentes están muy centrados en el aspecto físico, intentando acoplarse a diferentes modelos de belleza. Los cambios antes mencionados ponen a predisposición que el adolescente llegue a tener preocupación por su tendencia física, siendo así que en las mujeres en las mujeres buscan la delgadez, y los hombres, la musculatura (Negrete *et al.*, 2019). En muchas ocasiones, cuando se presentan casos de obesidad, esta preocupación se traduce en la toma de medidas arriesgadas, que tienen un impacto negativo en la salud.

Estadísticamente, a nivel mundial, la obesidad adolescente se ha incrementado en los últimos años. Como muestra de esto, Medina et al (2020) enuncian que, en México, en los últimos 30 años, las mujeres adolescentes (entre 12 y 19 años) con obesidad han aumentado; han pasado de un 30% en 2006 a un 39.2% en 2016; respecto a los

adolescentes masculinos con obesidad, han pasado de ser un 29.3% en 2006 a ser un 33.5% en 2016.

El tema de la obesidad en adolescentes es un tema de salud pública, y que, por consiguiente, conlleva un estudio añadido de los factores de riesgo que la sociedad incentiva, perjudicando a los jóvenes. Para algunos autores, estos factores de riesgo son ambientales, acompañados de hábitos alimentarios poco saludables y una insignificante actividad física (Bauzá *et al.*, 2020).

Lo preocupante de todo este panorama no es únicamente la situación del adolescente, sino también, la del futuro adulto, los hábitos inadecuados que mantienen dentro del vínculo familiar o en el entorno social y el sedentarismo en la adolescencia pueden llegar a persistir en la edad adulta y de esta manera se pueden presentar diversos factores de riesgo como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos musculo esqueléticos y a su vez enfermedades entorno a la salud mental, que pueden conllevar problemas alimenticios (Guerra *et al.*, 2009).

Centrando el análisis de la obesidad en adolescentes ecuatorianos, estudios realizados por Freire *et al.* (2013), citado en Vásquez *et al.* (2019), concluyen que el 26% de los adolescentes del Ecuador sufren de sobrepeso y obesidad, donde los más afectados son los adolescentes de 12 a 14 años, el 27% presenta esta patología, frente a los adolescentes de 15 a 19 años, con un 24,5% de obesidad y sobrepeso.

De un estudio realizado a adolescentes en Quito y Ambato se desprende que, si bien la mayoría de los adolescentes tienen índices de peso y masa corporal normal, hay un porcentaje que preocupa, por poseer sobrepeso y obesidad, y que podría estar motivado, en parte, porque en los diversos establecimientos educativos de Ecuador no logran cumplir con los requisitos de una dieta balanceada ya que se obtiene con mucha más facilidad comida chatarra, por ende diversas instituciones educativas no fomentan el autocuidado de la salud físico en los estudiantes (Jara *et al.*, 2018).

De acuerdo a estudios se ha determinado la cantidad de adolescentes que presentan obesidad y sobrepeso, en Ecuador se han desarrollado estudios para lograr cotejar los datos de obesidad en adolescentes con respecto a los hábitos de éstos. Por ende, los adolescentes que presentan obesidad, mantienen una rutina inadecuada en sus alimentaciones, consumiendo productos alimenticios con un índice muy elevado de

carbohidratos, a su vez marcada de inactividad física, al contrario de los adolescentes que su índice de masa corporal se sitúa dentro de la normalidad (Borjas *et al.*, 2018).

Los factores genéticos, culturales y sociales tienen una incidencia directa en la obesidad de los adolescentes latinoamericanos, situación a la que los adolescentes ecuatorianos no escapan, por ende, se dan luces negativas, y tienen que ser evitadas dado que sino, en un futuro, el país contendrá una alta proporción de personas con problemas graves de salud (Oliván, 2018). El sector público también debe recordar que es obligación de los Estados el poner en práctica los fundamentos emanados de organizaciones internacionales como la OMS, dentro de los cuáles se encuentra la promoción de un estilo de vida saludable.

Se ha apreciado que uno de los factores de riesgo más determinante para la obesidad adolescente es la falta de una dieta saludable, el consumo excesivo de dulces y de comida rápida, lo que, sumado a la carencia de ejercicios, falta de salud del sueño (Ibarra *et al.*, 2019), el sedentarismo y el abuso de la tecnología (TV y videojuegos, sobre todo), da como resultado un alto índice de adolescentes con obesidad y sobrepeso.

Como se expresó en líneas anteriores, uno de los factores que tiene incidencia directa en la obesidad infantil es la falta de ejercicio, conocido también como sedentarismo. De igual forma, deficientes formas de alimentación contribuyen a la obesidad.

Para ello, se debe establecer qué se entiende por hábitos y conductas saludables. Un hábito es una rutina que las personas se pueden desenvolver y realizar de manera diaria, en resumen, como una repetición de comportamientos, por otro lado, las conductas saludables se desarrollan dentro de la alimentación, horarios de sueño y las actividades físicas, para que se generen cambios en nuestra calidad de vida (Torres *et al.*, 2019). Sin lugar a dudas que estas actividades habituales, o hábitos, pueden ser beneficiosos para la salud (por ejemplo, hacer ejercicio) o perjudiciales (fumar, por ejemplo).

Frente a esta situación, se hace necesario comenzar a implementar programas dirigidos a padres, familiares y tutores de adolescentes, con el objetivo de dar capacitación sobre qué hábitos y conductas son saludables para los adolescentes, que pueden llegar hacer como talleres en diferentes puntos de la sociedad, acompañados de profesionales del campo de nutrición y acompañamiento psicológico, pueden coadyuvar a la pérdida sana de peso, en beneficio del adolescente, tanto en lo referente a su salud física como la salud mental (Calpa *et al.*, 2021).

Jiménez *et al.*, (2021), establece que con base a la Encuesta sobre Hábitos Saludables en Adolescentes (ENHASA), existen cuatro dimensiones que son consideradas como hábitos saludables para adolescentes entre las que se destacan: a) Alimentación: cantidad de comidas al día, alimentarse en familia, ingesta de frutas, vegetales, carnes blancas, y comidas rápidas; b) Actividad física: realizar actividades con el núcleo familiar al menos 3 veces por semana; c) Nuevas tecnologías: total de horas que se hace uso de teléfonos, videojuegos, televisión y d) Colegio y amigos: la manera en la cual se dan las interacciones sociales.

Por ende, los hábitos saludables mantienen una fuerte relación natural y directa con la autoeficacia, por cuanto existe una correlación de categorías de altos rango de autoeficacia y el nivel deportivo de una persona, de esta manera entendiendo que aquellas personas que poseen autoeficacia son más propensas a desarrollar y cumplir con los hábitos saludables que se propongan como meta para generar cambios en su salud física y estado emocional (Gómez *et al.*, 2019).

Como se revisó en el apartado anterior, la autoeficacia y los hábitos saludables están íntimamente ligados. En este panorama, aparecen los programas de prevención como forma de canalizar esta autoeficacia, y potenciar la capacidad de autoeficacia que poseen los adolescentes participantes, sobre esta base, se entiende que los hábitos que pueden llegar a colaborar para disminuir la obesidad en los adolescentes, son los saludables (Chuya, 2015).

Por otra parte, se puede indicar que sumado a la pandemia que se está atravesando como lo es el Covid-19 ha impactado a todas las personas de manera negativa. Los y las adolescentes no son la excepción a estas consecuencias y diversas dificultades como los toque de queda, cuarentena y de una u otra forma esto ha hecho que incrementen los problemas del sedentarismo en ellos. Determinantemente por la inhabilidad de salir al ambiente libre para ejecutar actividades físicas, en el ámbito educativo lo que concierne a las clases virtuales por horas extensas y demás incidencias de la pandemia de Covid-19 mantienen en preocupación a la comunidad de la salud por cuanto esto existe un elevado índice de sedentarismo (Alarcon, 2021).

De manera concatenada, al incrementarse el sedentarismo, se disparan los problemas de salud física y de salud mental acompañado de lo emocional. El encierro, los problemas

económicos, así como la defunción de familiares, partidas repentinas e inesperadas, han calado hondo en la autoestima de los adolescentes, por lo que se deben buscar herramientas que colaboren al combate de estos problemas.

La combinación de la autoeficacia con los programas de prevención de la obesidad en los adolescentes se erige como una herramienta que posiblemente contribuya a disminuir los promedios de obesidad adolescente, destacando sus ventajas también en la esfera de la salud mental. Por ende, los adolescentes que demuestren de manera determinante la decisión de tomar nuevos retos y de la misma manera demuestran empeño para cumplirlos, mantienen perseverancia y de esta manera logran cumplir los objetivos acompañado de una mejor salud física y psicoemocional (Aguilar *et al.*, 2017).

Un programa de prevención debe tener, como elementos fundamentales, objetivos planteados de manera previa y clara. Estos objetivos, deben ser diferenciados según la dificultad que revistan, es decir, si uno de los propósitos del programa es incrementar la autoeficacia, sería un fracaso que los adolescentes no pudieran superar el programa, dado que disminuiría su autoeficacia, afectando esa percepción de su capacidad de superar tareas.

Por otra parte, no se debe descuidar la idea de que los adolescentes poseen, como todo ser humano, características propias, que los distinguen del resto del grupo. Por ello, los psicólogos y demás profesionales que apliquen el programa de prevención deben ser conscientes de estas diferencias y saber abordarlas, a su vez brindar campañas para que los adolescentes adopten nuevas medidas del autocuidado y aplicar los hábitos saludables que se impartan dentro de los enunciados publicitarios (Cruz y Morales, 2019).

Sin embargo, si la dificultad de las tareas es creciente, esto permite que el adolescente se adapte a esta dificultad, supere los primeros obstáculos y se sienta capaz para superar el resto de obstáculos. Por ejemplo, el programa de prevención puede iniciar con una presentación clara, seguida de actividades recreativas y lúdicas, donde se expliquen los conceptos y propósitos del programa. La creación de lazos de amistad dentro de los grupos de participantes en el programa derivará en un sentimiento de comunidad y pertenencia (Monzonís, 2015).

La autoeficacia en un determinado tiempo ha sido estudiada desde varios puntos de la psicología, para dar un entendimiento explícito al lector, que abarque la información

sobre la motivación y cómo las personas proceden a cumplir los retos u objetivos que se propongan, esta explicación ha sido de una u otra manera adaptado a las carreras de salud como enfermería y psicología, como parte fundamental del comportamiento de la salud tanto física como emocional. Por ende, la autoeficacia ha demostrado en varios estudios el impacto que tiene en las personas y sobre todo si va acompañado de hábitos saludables (Olivari y Urra, 2007)

Es considerable relatar que el problema de salud de la obesidad tiene un alto índice de personas que lo padecen y lo más preocupante es que aquellas cifras se elevan en un corto tiempo, inclusive la obesidad se la ha llegado considerar como un problema de salud de la generación milenio que está vigente, cabe recalcar que tanto en países de primer mundo como aquellos subdesarrollados. Por ende, se evidencia que las múltiples formas de atender esta situación que aqueja a varias adolescentes en el mundo, se ha considerado que la autoeficacia al desarrollarla en diferentes ámbitos de la vida, puede llegar a existir una mejora en la condición de vida (Gómez *et al.*, 2017).

En el marco del análisis sobre cómo la autoeficacia conduce hacia hábitos o conductas saludables surge la pregunta ¿Cómo la autoeficacia puede generar cambios o mejoramientos para la prevención de la obesidad? Este cuestionamiento se extiende por todo el análisis de la conducta humana.

Desde los diversos análisis, se han efectuado investigaciones que van en relación con la idea de desplegar y ejecutar, estrategias que brinden la prevención del sobrepeso y la obesidad en los diferentes grupos de adolescentes, por el hecho de manifestar habilidades, valores, destrezas cognitivas y físicas. La propuesta renace de las bases del Grupo Internacional de Trabajo sobre Obesidad que lo desarrolla bajo un enfoque de prevención ante la enfermedad de la obesidad. Por ende, las estrategias planteadas de prevención han tenido una consideración muy importante en los programas de salud en la cual se ha desarrollado la autoeficacia, por la razón que brinda diversos beneficios (Gómez *et al.*, 2017).

También se ha comprobado que cuando más alto es el nivel de la virtud de la eficacia desarrollada en el adolescente personal, mucho mayor será constancia e ímpetu de perseverancia para lograr las metas que se haya propuesto, a pesar de múltiples fracasos que comenta o errores que se le presenten mientras está atravesando el proceso. Puede



llegar a existir un compromiso determinado por la motivación que es parte de la autoeficacia, se lograra desarrollar diversos ajustes en los que comprenden hábitos de salud y se puede ser clave para reducir diversos problemas de salud físicos y mentales en los adolescentes (Gómez *et al.*, 2017).

El Grupo Internacional de trabajo sobre la Obesidad, persiste en brindar su enfoque de prevención a la salud pública, ya que es una de las enfermedades principales que están presente en los adolescentes de diversas partes del mundo, pero al insertar nuevas ideas y propuestas es importante resaltar y fortalecer la autoeficacia desde la convivencia familiar. especialmente en los niños porque la prevención resultará más sencilla, ya que ellos se desarrollan con las ideas claves de los hábitos saludables, que lo podrán poner en práctica a lo largo de su vida, a su vez será menos costosa y con efectividad garantizada, que cuando el problema de salud ya esté presente en la adolescencia (Velasco *et al.*, 2018)

De igual manera se ha podido evidenciar que la autoeficacia debe empezar a desarrollarse en la infancia y principalmente en los establecimientos educativos, debido a que es el ámbito donde adquieren conocimientos y destrezas, a su vez, diversas habilidades que tienen influencia con la cognición personal, por ende resulta primordial la promoción de las diversas herramientas que posibilitan la adquisición de nuevas destrezas y de esta manera se desarrolla el manejo adecuado del sobrepeso en los infantes se mantiene una correlación en la disminución de problemas de salud como diabetes, hipertensión, y lo que contempla a la salud mental, como ansiedad, depresión, problemas que acarrea con la alimentación (Rossi *et al.*, 2019)

Por ende, en las líneas anteriores demuestra la importancia de la autoeficacia, pero que necesita ser trabajada desde tempranas edades en los adolescentes, de tal forma que se influye en la conducta y actitud de las diversas personas, así, puede conducirse hacia hábitos saludables, basadas en la prevención de diferentes enfermedades, especialmente la obesidad.

En la etapa de la adolescencia es mucho más complicado, los diversos cambios de la propio evolución del ciclo vital, lo que respecta a la sexualidad, a su vez cambios hormonales que de una u otra manera conducen a cambios de conductas de rebeldía, en la cual es casi imposible influir, porque el adolescente mantiene la idea de poseer un criterio formado, más sin embargo en los establecimientos educativos, se ha brindado una

mayor preocupación a los inconvenientes, y proporcionar herramientas en las cuales podrán desarrollar competencias y valores (Güemes *et al.*, 2017).

En la etapa de la adultez se considera que las personas suelen estar en un punto donde la obesidad se la considera patológica y ya no se puede prevenir, sino tratar tomando medidas correspondientes. La función principal de los programas de prevención de la obesidad radica como ya se ha señalado en los fragmentos anteriores en la prevención, y estipuladamente la infancia es la mejor etapa, por ende, la autoeficacia sin duda alguna debe ser desarrollada y trabajada con mucha motivación, de hecho, la motivación puede venir de personas particulares ya sean estos docentes, profesionales de diversas ramas o difusión de diversas campañas (Rossi *et al.*, 2019).

De tal manera, se indica que la efectividad de la autoeficacia para orientar hacia hábitos saludables y prevenir la obesidad en niños y adolescentes, radica el grado de la motivación y cuan desarrollada tenga la autoeficacia la persona, es decir entre más corto el tiempo que pueda desarrollar dicha categoría, más rápido habrán resultados y la potenciación de la misma, reflexionando y a su vez que exista una interiorización personal, para cumplir con las metas planteadas.

Dentro de lo que concierne la motivación, existe una múltiple categorías y definiciones sobre ella, específicamente se comprende los logros a cortos o largos plazos que se proponen y se logra cumplir mediante perseverancia y constancia, de tal manera no radica la importancia del inicio, sino la continuidad de la actividad para que de una u otra manera alcanzar los objetivos o metas, que la persona se plantee. La motivación es predominante a la posibilidad de una meta que la persona desea alcanzar, el cual le brinda satisfacción y de esta manera cubre la necesidad que carecía (González, 2019).

Los programas de prevención de la obesidad determinadamente buscan hacer frente a esta problemática y conjuntamente va en relación con la voluntad y motivación de cada persona, no existe autoeficacia cuando no se brinda la motivación y por ende no se puede prevenir si la autoeficacia no está desarrollada en la persona, porque, de hecho, se encarga del rol de autocuidado, y tener una concentración en la dimensión de las dificultades, de esta manera se puede prevenir enfermedades físicas y mentales. Los adolescentes al tener fortalezas pueden llegar adoptar con facilidad hábitos saludables a su vez también pueden alejar las conductas que no son beneficiosas para su salud (Chavarría y Barra 2014).

## CONCLUSIONES

- Para concluir, la obesidad ha marcado un gran impacto en los adolescentes que no mantienen hábitos saludables y esta situación ha generado a nivel psicoemocional que afecte a la autoestima del adolescente, conjuntamente pueden presentar episodios de ansiedad y aislarse de su círculo social y que va en acompañamiento a su salud física por el desarrollo de múltiples enfermedades como las principales que se puede generar es la diabetes e hipertensión.
- Para que se demuestre la efectividad de los programas de prevención de la obesidad se debe llevar una documentación completa y detallada de los progresos en materia de actividades deportivas, mejora de la alimentación, donde se evidencien, los retrocesos, así como las medidas que se implementaron para frenar este retroceso. De esta documentación, se podrá extraer qué medidas son las que presentan resultados positivos, cuáles negativos y qué medidas son irrelevantes para cumplir con el objetivo o los objetivos del plan.
- Finalmente, no se puede dejar de lado, que las diversas propuestas de estudios, ponen de manifiesto que promover que los niños(as) adquieran hábitos saludables de alimentación y actividad física son las categorías primarias para de la prevención obesidad, de esta manera puede llegar a existir una mejor en el estado de ánimo que engloba a la salud mental y calidad de vida acompañado de la salud física, desde luego se determina que la autoeficacia tiene gran impacto en la modificación para el mejoramiento de conductas, pero a su vez surge la principal necesidad de desarrollarse en los años primarios de la persona.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, L., Magallanes, A., Martínez, J., Negrete, A., García, M. (2017) Autoeficacia para el control de peso en estudiantes universitarios del área de la salud. *PSICENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 9, núm. 1, marzo, pp. 1-14 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152921001.pdf>
- Alarcón Veliz, B. (2021). El sedentarismo en tiempo de pandemia por el covid-19 en adolescentes de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo, *Universidad Técnica de Portoviejo*. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3321/1/ALARCON%20VELIZ%20BRYAN.pdf>
- Bauzá Tamayo, D., Bauzá López, J., Vázquez Gutiérrez, G., Rosabal Sosa, L., & Bauzá Tamayo, G. (2020). Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. 2016-2017. *Multimed*, 24(2), 416-433. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=99240>
- Borjas Santillán, M. A., Vásquez Portugal, R. M., Campoverde Palma, P. D. R., Arias Cevallos, K. P., Loaiza Dávila, L. E., & Chávez Cevallos, E. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400001)
- Bryce-Moncloa, A., Alegre-Valdivia, E., & San Martín-San Martín, M. (2017). Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. *Anales de la Facultad de Medicina*, vol. 78, núm. 2, pp. 202-206. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a16v78n2.pdf>
- Calpa, J., Chalpartar, Y., Delgado, T., & Eraso, B. (2021). Actividades lúdico recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Revista Lúdica Pedagógica*, 35(1). Disponible en: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/14548>
- Cano, R., Soriano del Castillo, J., & Merino-Torres, J. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, vol. 37, núm. 4, pp. 87-92. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
- Chavarría, M. P., & Barra, E. (2014). Satisfacción Vital en Adolescentes: Relación con la Autoeficacia y el Apoyo Social Percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000100004&script=sci\\_arttext&tlng=p](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000100004&script=sci_arttext&tlng=p)
- Chuya Yungaicela, P. (2015). Autoeficacia en las conductas saludables. Tesis de Grado, *Universidad Técnica de Machala*. Disponible en:

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/4190/1/CD00508-2015-TRABAJO%20COMPLETO.pdf>

- Cruz-Licea, V., & Morales-García, M. de L. (2019). El contenido en los mensajes de prevención de la obesidad que no previene la salud. *Acta universitaria*, 29, 1-9. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662019000100112&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662019000100112&script=sci_arttext)
- García Milian, A., & Creus García, E. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, vol. 32, núm. 3, pp. 1-13. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n3/mgi06316.pdf>
- Gómez, G., & al., e. (2017). Validación de un instrumento de autoeficacia para la prevención de obesidad en niños escolares. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.004>. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-15232017000100021](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000100021)
- Gómez-Peresmitré, G., Platas-Acevedo, S. & Pineda-García, G. (2019). Programa de autoeficacia hacia hábitos saludables para la prevención de la obesidad en escolares mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, vol. 6, núm. 1, pp. 44-50. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6749056.pdf>
- Gómez-Pérez, D., Salinas-Rehbein, B., Becerra-Muñoz, C., & Ortiz, M. (2021). Percepción de discriminación y obesidad: el rol de la afectividad negativa y la calidad de la dieta. *Psykhe*, vol. 30, núm. 1, pp. 1-11. Disponible en: <http://www.pensamientoeducativo.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/26843/21569>
- González, D. J. (2019). UNA CONCEPCIÓN INTEGRADORA DE LA MOTIVACIÓN HUMANA. *Psicología Em Estudio*, 24. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pe/a/m9rHpDz5TfWMCtmLffdq3Wc/?format=pdf&lang=es>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., Hidalgo, M. I., De Salud Barrio, C., & Dan, D. P. S. (n.d.). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Disponible en : [https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244\\_InesHidalgo.pdf](https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244_InesHidalgo.pdf)
- Guerra Cabrera, C., Vila Díaz, J., Apolinaire Pennini, J., Cabrera Romero, A., Santana Carballosa, I., & Almaguer Sabina, P. (2009). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Medisur*, 7(2), 25-34. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2009000200004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2009000200004)
- Ibarra Mora, J., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity* 5 (1), 70-84. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23211>

- Jara Porras, J., Yáñez Moretta, P., García Guerra, G., Urquizo Chango, C. (2018). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la zona andina central de Ecuador. *Nutrición clínica dietética. Hospitalaria*, vol. 38, núm. 2, pp. 97-104. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294\\_Perfil\\_antropometrico\\_y\\_prevalencia\\_de\\_sobrepeso\\_y\\_obesidad\\_en\\_adolescentes\\_de\\_la\\_zona\\_andina\\_central\\_de\\_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294_Perfil_antropometrico_y_prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_en_adolescentes_de_la_zona_andina_central_de_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf)
- Jiménez Candel, M. I., Carpena Lucas, P. J., Mondéjar Jiménez, J., García Pérez, R., & Gómez Navarro, A. J. (2021). Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 44(1), 33-40. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272021000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100004)
- Malo-Serrano, M., Castillo, N., & Pajita, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, vol. 78, núm. 2, pp. 173-178. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a11v78n2.pdf>
- Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Gómez-Humarán, I. M., & Hernández-Cordero, S. L. (2020). Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *salud pública de méxico*, 62(2, Mar-Abr), 125-136. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/10388/11849>
- Monzonís Martínez, N. (2015). La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana. *Tesis Doctoral, Universitat de Barcelona*. Disponible en: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM\\_1de2.pdf?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1)
- Negrete, M., Penelo, E., Espinoza, P. & Raich, R. (2019). Relación entre trastornos de conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(1), 9-18. Disponible en: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/15/13>
- Oliván Gonzalvo, G. (2018). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes inmigrantes. *Pediatría Atención Primaria*, 20(77), 27-32. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322018000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000100004)
- Olivari Medina, C., & Urra Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas DE Salud. *Ciencia y Enfermería (Impresa)*, 13(1), 9-15. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-9532007000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-9532007000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Pajuelo-Ramírez, J. (2017). La obesidad en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, vol. 78, núm. 2, pp. 179-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a12v78n2.pdf>

- Quiroga-de Michelena, M. (2017). Obesidad y genética. *Anales de la Facultad de Medicina*, vol. 78, núm. 2, pp. 192-195. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a14v78n2.pdf>
- Rossi, T., Trevisol, A., dos Santos-Nunes, D., Dapieve-Patias, N. & Von Hohendorff, J. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes en educación media. *Acta Colombiana de Psicología* 23 (1), 254-263  
Disponible en: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3139/3023>
- Suárez-Carmona, W., Sánchez-Oliver, A., & González-Jurado, J. (2017). “Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual”. *Revista Chilena de Nutrición*, vol. 44, núm. 3, pp. 226-233. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0226.pdf>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071845652019000100357&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071845652019000100357&script=sci_arttext&tlng=n)
- Vásquez Giler, Y. A., Macías-Moreira, P., González-Hernández, A., Pérez-Cardoso, C. N., & Carrillo-Farnés, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45, e1451.  
Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n2/e1451/es/>
- Velasco Estrada, A. S., Orozco González, C. N., & Zúñiga Torres, M. G. (2018). Asociación de calidad de dieta y obesidad. *Población y salud en Mesoamérica*, 1(1). Disponible en:  
<file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-AsociacionDeCalidadDeDietaYObesidad-6576435.pdf>
- Vio, F., & Kain, J. (2019). Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile. *Revista Médica de Chile*, vol. 147, núm. 9, pp. 1114-1121. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n9/0717-6163-rmc-147-09-1114.pdf>