



CAPITULO 08

ACTIVIDAD FÍSICA ESTRATÉGICA: PRESCRIPCIÓN PARA ABORDAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD



Actividad física estratégica: prescripción para abordar el sobrepeso y la obesidad

Strategic physical activity: prescription for addressing overweight and obesity

Chiriboga-Guerrero, Cristina Valeria ¹  

1 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Nutrición y Dietética

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.54>

Resumen: Dentro de este capítulo, se profundiza exhaustivamente en la relevancia de la actividad física, con un enfoque particular en su prescripción estratégica para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad. Se detallan minuciosamente los beneficios específicos derivados de la actividad física, y se proporcionan pautas prácticas para su prescripción efectiva con el objetivo de prevenir y controlar estas condiciones. Este análisis ofrece una visión completa de la importancia fundamental de incorporar la actividad física como herramienta central en la gestión integral de la salud, destacando su papel crucial en la prevención y control sostenible del sobrepeso y la obesidad. La prescripción estratégica de la actividad física emerge como un componente esencial en la estrategia global para mejorar la salud y el bienestar.

Palabras clave: Actividad física, Mantenimiento del peso perdido, Adherencia al ejercicio.

Abstract:

Within this chapter, the relevance of physical activity is thoroughly discussed, with a particular focus on its strategic prescription for the prevention and control of overweight and obesity. The specific benefits derived from physical activity are thoroughly detailed, and practical guidelines are provided for its effective prescription to prevent and control these conditions. This analysis provides a comprehensive overview of the fundamental importance of incorporating physical activity as a central tool in integrated health management, highlighting its crucial role in the prevention and sustainable control of overweight and obesity. The strategic prescription of physical activity emerges as an essential component in the overall strategy to improve health and well-being.

Keywords: Physical activity, Maintenance of weight loss, Exercise adherence.

8.1. Introducción

En este capítulo, se explora la compleja relación entre la obesidad, la actividad física y la salud, subrayando su trascendencia a nivel global y su vínculo con enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Se enfatiza la importancia crucial de la prescripción adecuada de actividad física como componente fundamental en la gestión integral del sobrepeso y la obesidad, junto con intervenciones dietéticas y conductuales.

Figura 1
Ejercicio



Nota: elaborado con designer.microsoft. Autores (2024)

El objetivo central de este estudio es destacar la relevancia y necesidad imperativa de una prescripción precisa y personalizada de la actividad física en individuos con sobrepeso y obesidad. A través de una revisión meticulosa de estudios científicos de alto impacto, se busca proporcionar una comprensión profunda de la complejidad de la utilización de sustratos en personas obesas y evaluar críticamente si el entrenamiento físico puede potenciar la oxidación de grasas en este contexto.

La metodología adoptada implica una revisión exhaustiva de la literatura científica, centrada en la relación entre ejercicio, pérdida de peso y mantenimiento del mismo en personas con sobrepeso y obesidad. El propósito final es resaltar la importancia de una prescripción adecuada de la actividad física como herramienta fundamental para abordar estos desafíos de salud, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y prácticas clínicas efectivas.

8.2. Resultados

La actividad física es innegable en la existencia humana, ya que desde la primera célula de creación, se realiza algún tipo de actividad física, forjando así nuestro futuro. En retrospectiva, hace algunos años, el único medio de transporte era a pie, lo que convertía la actividad física en una necesidad inminente. En la actualidad, la actividad física se ha convertido en una opción y, de alguna manera, en una obligación impuesta si deseamos mejorar nuestra calidad de vida. Tomando como ejemplo los medios de transporte actuales, que van desde simples patinetas hasta drones de carga automatizados, donde la única actividad física realizada es subirse al transporte.

La obesidad y el sobrepeso, definidos por una acumulación anormal de grasa perjudicial para la salud, han alcanzado proporciones epidémicas con más de cuatro millones de muertes anuales relacionadas. Las tasas de estas condiciones siguen aumentando, cuadruplicándose la prevalencia en niños y adolescentes de 5 a 19 años entre 1975 y 2016, alcanzando un 18%. La obesidad, parte de la doble carga de morbilidad por malnutrición, supera en prevalencia a la insuficiencia ponderal en todas las regiones, excepto en el África subsahariana y Asia. Antes considerados problemas de países de ingresos altos, el sobrepeso y la obesidad están en aumento en países de ingresos bajos y medianos, especialmente en zonas urbanas. La mayoría de los niños afectados residen en países en desarrollo, donde la tasa de aumento supera el 30% en comparación con los países desarrollados (Obesidad, s. f.).

El sobrepeso y la obesidad, tiene condiciones prevenibles y reversibles, derivan principalmente de un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas, agravado por cambios en las dietas y disminución de la actividad física en las últimas décadas. A pesar de ser factores modificables, la epidemia persiste, con más de cuatro millones de muertes anuales relacionadas con estas condiciones. Su prevalencia aumenta globalmente, especialmente en países de ingresos bajos y medianos, afectando tanto a niños como adultos. Abordar esta crisis implica reducir la ingesta de calorías, priorizando alimentos saludables, y fomentar la actividad física regular, con pautas específicas. A pesar de estos conocimientos y de la importancia de una intervención temprana, ningún país ha logrado revertir completamente esta tendencia hasta la fecha (Obesidad, s. f.).

Se reconoce ampliamente que la inactividad física representa un factor de riesgo significativo en la propagación de enfermedades no transmisibles, incluyendo el sobrepeso y la obesidad. Según informes de la Comisión Europea de la UE, el 41% de los ciudadanos practica actividad física al menos una vez por semana, mientras que el 59% se considera sedentario. En países latinoamericanos, las tasas de inactividad física superan el 50% de la población. Estas estadísticas reflejan la preocupante tendencia hacia la inactividad física, que puede estar contribuyendo al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en diversas

regiones del mundo. Por consiguiente, es de suma importancia promover la actividad física regular y fomentar la adopción de hábitos saludables como estrategias clave para combatir el sobrepeso y la obesidad en la población global (Violeta & Gradilla, 2024).

8.2.1. Actividad física

La actividad física regular ha demostrado ser crucial en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer. Además, contribuye a prevenir la hipertensión, sobrepeso y obesidad, mejorando la salud mental y la calidad de vida. A pesar de estos beneficios, la inactividad está en aumento, alcanzando niveles del 70% en algunos países debido a cambios en patrones de transporte, mayor uso de tecnología y urbanización. La falta de acción para aumentar la actividad física resultará en crecientes costos para los sistemas de salud, el medio ambiente y el desarrollo económico. El nuevo plan de acción global propone cuatro objetivos y 20 medidas normativas aplicables universalmente, requiriendo liderazgo audaz y alianzas multisectoriales para una respuesta coordinada a nivel de todo el sistema. La Organización Mundial de la Salud respaldará a los países, proporcionando soluciones normativas basadas en datos, directrices y supervisión global (Salud, 2019).

Dentro de este capítulo, se incorporarán definiciones clave para mejorar la comprensión del contenido. Estas definiciones incluyen (Vázquez, 2021).

Actividad Física: Se define como todo movimiento corporal parcial o total, generalmente con el propósito de cubrir necesidades diarias o realizar actividades cotidianas.

Ejercicio Físico: Es un tipo específico de actividad física, planificado, estructurado y repetitivo, con el objetivo de mejorar la condición física.

Deporte: Tipo de ejercicio con reglas preestablecidas y un trasfondo competitivo.

Resistencia Aeróbica: Capacidad de realizar esfuerzos que someten al sistema cardiorrespiratorio y muscular durante un tiempo prolongado o de forma repetida.

Entrenamiento Aeróbico: Caracterizado por el uso de grandes grupos musculares durante un período extenso, destacando la respuesta cardiovascular.

Duración: Tiempo empleado en la ejecución de un ejercicio o actividad física específica.

Frecuencia: Número de veces que el individuo se ejercita por semana.

Tipo de Ejercicio: Un buen programa de ejercicio incluye tres tipos clave: aeróbico (cardiovascular), resistencia a la fuerza (entrenamiento asistido) y flexibilidad.

Fuerza Muscular: Capacidad de vencer una resistencia externa a través de una condición muscular.

Resistencia a la Fuerza: Tipo de ejercicio físico que tiene como objetivo aumentar la masa muscular, resistencia y flexibilidad.

Prescripción de Ejercicio Físico: Proceso mediante el cual se recomienda un régimen de actividad física de manera sistemática e individual, según las necesidades y preferencias, con el fin de obtener los mayores beneficios con los menores riesgos.

Objetivos de la Prescripción de Actividad Física: Incremento de la actividad física habitual en los individuos, provocando mayores adaptaciones.

Recomendaciones de actividad física según la Organización de la Salud

Tabla 1

Recomendaciones de Actividad Física - OMS

Edad / Condición	Descripción	Tiempo	Observaciones
Menor de 1 año	Juegos interactivos en el suelo, en decúbito prono	30 mins / día	<ul style="list-style-type: none"> No deben estar estáticos en un solo lugar más de 1 hora.
0 a 3 meses	Sueño reparador	14 a 17 horas / día	<ul style="list-style-type: none"> No pasar tiempo frente a una pantalla.
4 a 11 meses		12 a 16 horas / día	<ul style="list-style-type: none"> Participar en lectura y narración de cuentos cuando estén en actitud sedentaria.
1 a 2 años	Actividad física de diversa intensidad	180 min (3 horas) / día	<ul style="list-style-type: none"> No deben estar estáticos en un solo lugar más de 1 hora.
	Sueño reparador	11 a 14 horas de sueño	

3 a 4 años	Actividad física de diversa intensidad	120 min (2 horas) / día	<ul style="list-style-type: none"> • No pasar tiempo frente a una pantalla. • Participar en lectura y narración de cuentos cuando estén en actitud sedentaria. • horarios regulares para dormir y despertarse.
	Actividad física de moderada a intensa intensidad	60 min (1 hora) / día	<ul style="list-style-type: none"> • No deben estar estáticos en un solo lugar más de 1 hora. • No pasar tiempo frente a una pantalla.
	Sueño reparador	10 a 13 horas / día	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en lectura y narración de cuentos cuando estén en actitud sedentaria.
5 a 17 años	Actividad física de moderada a intensa intensidad principalmente aeróbica	60 min (1 hora) / día	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir tiempo frente a una pantalla • Incluir actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana
18 a 64 años	Actividad física aeróbica moderada	150 a 300 min / semana	<ul style="list-style-type: none"> • Limitar el tiempo dedicado a

		Actividad física aeróbica intensa durante al menos	75 a 150 min / semana	actividades sedentarias.
		Actividad de fortalecimiento muscular	2 o más días / semana	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar la actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
Más de 65 años		Actividad física aeróbica moderada	150 a 300 min / semana	<ul style="list-style-type: none"> Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
		Actividad física aeróbica intensa	75 a 150 min / semana	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar la actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
		Actividad de fortalecimiento muscular	3 o más días / semana	<ul style="list-style-type: none"> Enfatizar actividad que implique el equilibrio funcional
Embarazo y puerperio		Actividad física aeróbica moderada	150 min / semana	<ul style="list-style-type: none"> Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
		Actividad de fortalecimiento muscular		<ul style="list-style-type: none"> Sustituir las actividades sedentarias por actividad física de cualquier intensidad.
Enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer)		Actividad física aeróbica moderada	150 a 300 min o más / semana	<ul style="list-style-type: none"> Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
		Actividad física aeróbica intensas	75 a 150 min o más / semana	<ul style="list-style-type: none"> Sustituir las actividades sedentarias por actividad física de

	Actividad de fortalecimiento muscular	de 2 o más días / semana	cualquier intensidad.
	Actividad física variada: equilibrio funcional y entrenamiento de la fuerza muscular moderado o intenso	3 o más días / semana	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar la actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
Niños y adolescentes con discapacidad	Actividad física de moderada a intensa principalmente aeróbicas	60 min (1 hora) / día	<ul style="list-style-type: none"> Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
	Actividad física aeróbica intensa y de fortalecimiento muscular	3 o más días / semana	<ul style="list-style-type: none"> Sustituir las actividades sedentarias por actividad física de cualquier intensidad. Incrementar la actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
Adultos con discapacidad	Actividad física aeróbica moderada	150 a 300 min o más / semana	<ul style="list-style-type: none"> Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
	Actividad física aeróbica intensa	75 a 150 min o más / semana	<ul style="list-style-type: none"> Sustituir las actividades sedentarias por actividad física de cualquier intensidad.
	Actividad de fortalecimiento muscular	de 2 o más días / semana	

Actividad física 3 o más
variada: equilibrio días /
funcional y semana
entrenamiento de
la fuerza muscular
moderado o
intenso

- Incrementar la actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
- Adaptar actividades físicas para personas en silla de ruedas u otra condición específica.

Nota: Organización Mundial de la Salud (2022)

8.2.2. Motivando al cuerpo y al cerebro a realizar actividad física

Figura 2
Motivación



Nota: Elaborado con designer.microsoft

Para motivar a las personas a comenzar a hacer actividad física, es esencial educar sobre los beneficios para la salud, personalizar los mensajes según las preferencias individuales y establecer metas alcanzables. También se debe crear un ambiente de apoyo a través de actividades grupales, incorporar variedad en las opciones de ejercicio y utilizar tecnología para monitorear el progreso. Ofrecer incentivos por logros y promover el disfrute en la práctica de actividades físicas son estrategias clave que pueden contribuir a generar interés y compromiso a largo plazo. Destacar los beneficios para la salud, como la

reducción del riesgo de enfermedades crónicas, mejora de la salud cardiovascular, control del peso y aumento de la energía, junto con la mejora de la calidad de vida al aumentar la autoestima, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño, son elementos adicionales importantes para motivar a las personas a hacer ejercicio (J. Oppert et al., 2021; Yuksel et al., 2020).

Sugiriendo una variedad de ejercicios y fomentando la participación en actividades grupales o deportes en equipo para disfrutar del ejercicio en compañía y socializar. Es esencial establecer recompensas personales por alcanzar metas de ejercicio, llevar un seguimiento del progreso, brindar apoyo emocional y motivación constante, y promover la idea de que el ejercicio puede ser divertido y gratificante. Al personalizar esta estrategia de motivación, adaptándola a las preferencias y necesidades individuales, es más probable que las personas se sientan inspiradas y comprometidas a incorporar el ejercicio en su estilo de vida (J. Oppert et al., 2021).

Una estrategia directa para implementar la promoción y prescripción personalizada comienza con una evaluación inicial integral, que permite diagnosticar la situación del individuo e identificar factores de riesgo modificables. En la entrevista con el paciente, se puede explorar su comprensión de la actividad física e identificar posibles barreras emocionales u otras que puedan requerir la intervención de un equipo multidisciplinario para optimizar el tratamiento propuesto (Perea-Caballero et al., 2020). Esta evaluación inicial también sirve como punto de partida para la recomendación de actividad física, la cual generalmente se inicia con una evaluación inicial de la condición física y de salud del individuo. A partir de esta evaluación, se pueden establecer objetivos claros y personalizados para el programa de ejercicio, teniendo en cuenta la edad, el estado de salud, las preferencias personales y cualquier condición médica existente (O'Donoghue et al., 2021).

De acuerdo con (Yuksel et al., 2020) Las intervenciones escolares tienen un gran potencial en la promoción de la salud de los niños en relación con la obesidad, el nivel de actividad física y la condición física. Sin embargo, la calidad, duración y prioridad de la intervención de actividad física en programas escolares integrales, junto con la capacidad de los maestros, son factores clave para prevenir la obesidad y fomentar la actividad y la condición físicas. Para lograr un mayor impacto en estos programas, se debe centrar en la actividad física y las actividades físicas directas. Es fundamental examinar en detalle las características de los programas más efectivos y diseñar intervenciones apropiadas, que deben ser multicomponentes y longitudinales para fomentar hábitos de actividad física de por vida en los niños. Además, se debe prestar atención a aspectos como la motivación, la competencia física y la interacción con el entorno para promover una comprensión holística y mejorar la alfabetización física de los niños.

Al diseñar un programa de ejercicio para personas con obesidad, es esencial seguir pautas generales recomendadas por organizaciones de salud y deporte, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el American College of Sports Medicine (ACSM), que incluyen recomendaciones sobre frecuencia, intensidad, tipo y duración del ejercicio, adaptadas a las necesidades individuales. Se recomienda combinar ejercicios aeróbicos y de resistencia para obtener beneficios óptimos en la composición corporal, salud cardiovascular y estado físico en general. Es fundamental consultar con un profesional de la salud o un entrenador personal calificado antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes (O'Donoghue et al., 2021).

Las investigaciones de (Van Baak et al., 2021) (Bennell et al., 2020) sugieren que una combinación de diferentes tipos de actividad física puede ser beneficiosa para mejorar el sobrepeso y la obesidad en las personas. En particular, se encontró que los programas de ejercicio con entrenamiento aeróbico, de resistencia y posiblemente de intervalos de alta intensidad pueden dar positivo en la aptitud física y la salud de individuos con sobrepeso u obesidad.

Ejercicio Aeróbico de Intensidad Moderada: Este tipo de ejercicio como caminar a paso ligero, correr o trotar, nadar o montar en bicicleta, clases de aeróbicos o baile, es recomendado para la pérdida de peso, reducción de grasa total, grasa visceral y grasa intrahepática. Además, el ejercicio aeróbico de intensidad moderada puede ayudar a mejorar la presión arterial, la capacidad cardiovascular y aumentar el gasto calórico.

Entrenamiento de Resistencia de Intensidad Moderada a Alta: Este tipo de entrenamiento es aconsejado para preservar la masa magra durante la pérdida de peso. El entrenamiento de resistencia ayuda a mantener la masa muscular mientras se pierde peso mediante levantamiento de pesas, máquinas de fuerza, entrenamiento con bandas de resistencia, ejercicios con el propio peso corporal como flexiones, sentadillas y planchas.

Cualquier tipo de entrenamiento o entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT): Se puede recomendar cualquier tipo de entrenamiento, ya sea aeróbico, de resistencia o una combinación de ambos, así como HIIT con ráfagas cortas de ejercicio intenso con períodos de recuperación, para mejorar la sensibilidad a la insulina y aumentar la aptitud cardiorrespiratoria.

La combinación de diferentes tipos de actividad física puede ser beneficiosa para abordar el sobrepeso y la obesidad, mejorando la composición corporal, la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la aptitud física en general en individuos con estas condiciones. Es importante consultar con un profesional de la salud o un entrenador personal para diseñar un programa de ejercicio personalizado, adecuado a las necesidades y capacidades individuales, adaptando el enfoque de ejercicio según sea necesario y asegurando una supervisión adecuada,

especialmente en entrenamientos de alta intensidad (Bennell et al., 2020; J.-M. Oppert et al., 2023; Van Baak et al., 2021).

La actividad física ha demostrado ser una herramienta efectiva para lograr cambios positivos en personas con obesidad. Según el estudio realizado por (Pazzianotto-Forti et al., 2020), se encontró que los programas de entrenamiento físico, especialmente cuando se combinan con intervenciones dietéticas, pueden mejorar significativamente la condición física de individuos con obesidad tipo II y III. Estos programas de entrenamiento físico han demostrado aumentar la velocidad al caminar, la capacidad pulmonar máxima (Vo2 max), y la fuerza muscular en personas con obesidad, lo que sugiere mejoras en la aptitud cardiovascular y musculoesquelética.

El estudio de (Kumari et al., 2023) resalta la relevancia de seleccionar modalidades de ejercicio adecuadas, sugiriendo que quienes prefieran un entrenamiento vigoroso podrían optar por ejercicios de cuerpo completo en una cinta de correr, mientras que aquellos con preocupaciones cardiovasculares podrían considerar opciones de menor impacto como el ciclismo estacionario. Este conocimiento puede ser utilizado por los proveedores de atención médica para diseñar prescripciones de ejercicio más seguras y efectivas para sus pacientes.

8.2.3. Mantener el peso perdido

Varios estudios resaltan no solo la pérdida de peso en personas con sobrepeso y obesidad sino también la importancia de mejorar la adherencia al tratamiento para lograr el mantenimiento exitoso del peso perdido. Estrategias como establecer metas realistas y brindar apoyo continuo a través de profesionales de la salud o grupos de apoyo pueden ser fundamentales. Variar el tipo de ejercicio, programar sesiones en horarios convenientes y realizar un seguimiento regular del progreso también pueden mejorar la adherencia. Además, fomentar la participación en actividades físicas placenteras puede aumentar la probabilidad de mantener el peso perdido a largo plazo (Bellicha et al., 2021).

Para mantener la pérdida de peso a largo plazo, es importante adoptar hábitos de vida saludables y sostenibles. Aquí hay algunas estrategias clave para mantener la pérdida de peso (Izquierdo et al., 2021).

Alimentación saludable: Mantener una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Controlar las porciones y evitar los alimentos procesados y ricos en calorías vacías.

Control de porciones: Seguir controlando las porciones de los alimentos y evitar comer en exceso. Utilizar platos más pequeños, comer lentamente y prestar atención a las señales de saciedad.

Actividad física regular: Mantener un programa de ejercicio regular que combine entrenamiento de resistencia, ejercicio cardiovascular y actividades de flexibilidad. Buscar actividades que disfrutes para mantener la motivación.

Monitoreo del peso: Pesarse regularmente para estar al tanto de cualquier aumento de peso y poder tomar medidas rápidas si es necesario. Esto puede ayudar a identificar patrones y ajustar el estilo de vida según sea necesario.

Establecer metas realistas: Fijar metas alcanzables y a corto plazo para mantener la motivación. Celebrar los logros pequeños y mantener el enfoque en el progreso a largo plazo.

Manejo del estrés: Encontrar formas saludables de manejar el estrés, como la meditación, el yoga, la respiración profunda o la actividad física. El estrés puede desencadenar la alimentación emocional y dificultar el mantenimiento de la pérdida de peso.

Apoyo social: Buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo para mantener la motivación y compartir experiencias. Compartir tus metas y desafíos con otros puede hacer que el proceso sea más llevadero.

Al adoptar un enfoque integral que incluya una alimentación saludable, ejercicio regular, manejo del estrés y apoyo social, es más probable que se pueda mantener la pérdida de peso a largo plazo y disfrutar de una vida más saludable y activa. Es esencial estar consciente de la importancia de mantener un equilibrio entre la salud, la nutrición y la actividad física para lograr y mantener un peso óptimo (Hernández-González et al., s.f.).

Las estrategias más efectivas que han demostrado disminuir el peso en personas con obesidad en estudios revisados incluyeron programas de entrenamiento físico supervisados que combinaban ejercicio aeróbico y de resistencia, junto con modificaciones en la dieta. Se ha observado que estas intervenciones no solo lograron reducir el peso, sino que también mejoraron la aptitud física y la composición corporal de los participantes. (Pazzianotto-Forti et al., 2020) Demostrando así, que no solo debemos enfocarnos únicamente en la pérdida de peso, sino, también en la mejora de la condición física general de las personas con obesidad para abordar de manera más efectiva los riesgos para la salud asociados con esta condición.

La adherencia al ejercicio físico se considera crucial en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad por varias razones. En primer lugar, asegura que el paciente siga el programa de ejercicio a largo plazo, lo que es fundamental para lograr resultados exitosos en el tratamiento de esta condición. Además, la adherencia al ejercicio es fundamental para establecer hábitos de vida saludables en pacientes con problemas de manejo de peso. Mejorar la calidad de vida diaria del paciente es otro beneficio importante de la adherencia al

ejercicio, ya que permite observar mejoras en las actividades cotidianas (Javier García Rioja, 2021).

A pesar de las recomendaciones mencionadas anteriormente, destaca la necesidad de más investigación, especialmente estudios de intervención a largo plazo, para evaluar de manera exhaustiva los conceptos de pérdida de peso y proporcionar recomendaciones personalizadas basadas en evidencia para una gestión efectiva del peso.

A pesar de las recomendaciones mencionadas anteriormente, el estudio de Wiechert y Holzapfel (2021) destaca la necesidad imperante de una mayor investigación en el campo, particularmente en lo que respecta a estudios de intervención a largo plazo. Este enfoque permitiría una evaluación más exhaustiva de los conceptos relacionados con la pérdida de peso y proporcionaría una base sólida para desarrollar recomendaciones personalizadas y basadas en evidencia para una gestión más efectiva del peso. Estos estudios a largo plazo podrían arrojar luz sobre la durabilidad de los efectos de las intervenciones, así como sobre los factores que contribuyen a la adherencia a largo plazo y el mantenimiento del peso perdido. Además, podrían ayudar a identificar estrategias más efectivas para abordar los desafíos comunes que enfrentan las personas en su viaje hacia la pérdida de peso y la mejora de la salud.

8.3. Conclusiones

El ejercicio físico desempeña un papel fundamental en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, generando beneficios significativos en diversos aspectos de la salud. Es esencial adaptar tanto la dieta como el ejercicio a las necesidades individuales, priorizando la motivación y el equilibrio entre salud, nutrición y actividad física para alcanzar el peso óptimo o adecuado y mejorar la calidad de vida. La educación sobre los beneficios del ejercicio, la personalización de los mensajes y el establecimiento de metas alcanzables son estrategias clave para fomentar la actividad física regular. Además, crear un entorno de apoyo, diversificar las opciones de ejercicio y utilizar tecnología para monitorear el progreso son fundamentales para mantener el interés a largo plazo. La combinación de ejercicio aeróbico y de resistencia con cambios en la dieta ha demostrado ser efectiva para reducir el peso y mejorar la salud en personas con obesidad, subrayando la importancia de un enfoque integral para abordar esta condición. Sin embargo, aún queda por investigar sobre las recomendaciones de actividad física a largo plazo.

Referencias Bibliográficas

- Bellicha, A., Van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., Carraça, E. V., Dicker, D., Encantado, J., Ermolao, A., Farpour-Lambert, N., Pramono, A., Woodward, E., & Oppert, J. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, 22(S4), e13256. <https://doi.org/10.1111/obr.13256>
- Bennell, K. L., Nelligan, R. K., Kimp, A. J., Schwartz, S., Kasza, J., Wrigley, T. V., Metcalf, B., Hodges, P. W., & Hinman, R. S. (2020). What type of exercise is most effective for people with knee osteoarthritis and co-morbid obesity?: The TARGET randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*, 28(6), 755-765. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2020.02.838>
- Hernández-González, E. A., Landrove-Escalona, E. A., Avila, D., & Díaz-Calzada, D. M. (s. f.). El ejercicio físico en el combate contra la obesidad.
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L.-K., De Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Javier García Rioja, C. del R. S. C., Rubén Piñero Teno, Sergio Moro Villalón, -. (2021). Utilidad de la prescripción del ejercicio físico en el paciente con obesidad. *NUTRICION CLINICA EN MEDICINA*, 1, 1-16. <https://doi.org/10.7400/NCM.2021.15.1.5093>
- Kumari, A., Sinha, S., Kumari, A., Dhanvijay, A. K. D., Singh, S. K., & Mondal, H. (2023). Comparison of Cardiovascular Response to Lower Body and Whole Body Exercise Among Sedentary Young Adults. *Cureus*, 15(9), e45880. <https://doi.org/10.7759/cureus.45880>
- O'Donoghue, G., Blake, C., Cunningham, C., Lennon, O., & Perrotta, C. (2021). What exercise prescription is optimal to improve body composition and cardiorespiratory fitness in adults living with obesity? A network meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(2), e13137. <https://doi.org/10.1111/obr.13137>
- Obesidad. (s. f.). Recuperado 1 de febrero de 2024, de <https://www.who.int/es/health-topics/obesity>

- Oppert, J., Bellicha, A., Van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Carraça, E. V., Encantado, J., Ermolao, A., Pramono, A., Farpour-Lambert, N., Woodward, E., Dicker, D., & Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews*, 22(S4), e13273. <https://doi.org/10.1111/obr.13273>
- Oppert, J.-M., Ciangura, C., & Bellicha, A. (2023). Physical activity and exercise for weight loss and maintenance in people living with obesity. *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, 24(5), 937-949. <https://doi.org/10.1007/s11154-023-09805-5>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Recuperado 1 de febrero de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pazzianotto-Forti, E. M., Moreno, M. A., Plater, E., Baruki, S. B. S., Rasera-Junior, I., & Reid, W. D. (2020). Impact of Physical Training Programs on Physical Fitness in People With Class II and III Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Physical Therapy*, 100(6), 963-978. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa045>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & Paz-Morales, C. de la. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
- Salud, O. M. de la. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano (WHO/NMH/PND/18.5). Article WHO/NMH/PND/18.5. <https://iris.who.int/handle/10665/327897>
- Van Baak, M. A., Pramono, A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., Carraça, E. V., Dicker, D., Encantado, J., Ermolao, A., Farpour-Lambert, N., Woodward, E., Bellicha, A., & Oppert, J. (2021). Effect of different types of regular exercise on physical fitness in adults with overweight or obesity: Systematic review and meta-analyses. *Obesity Reviews*, 22(S4), e13239. <https://doi.org/10.1111/obr.13239>
- Vázquez, A. I. M. (2021). La actividad física y la prescripción de ejercicio: Conceptos básicos. *Psic-Obesidad*, 11(41), Article 41. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.41.81738>
- Violeta, V. G. B., & Gradilla, E. M. (2024). Atividade física e saúde: Elementos essenciais.

- Wiechert, M., & Holzapfel, C. (2021). Nutrition Concepts for the Treatment of Obesity in Adults. *Nutrients*, 14(1), 169. <https://doi.org/10.3390/nu14010169>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 347. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>

