



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

RELACIÓN ENTRE LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y  
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PARTICULAR DE LIMA, 2022

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**Autora:**

Alvarez Pariona, Dennis Fabiola

**Asesor:**

Veliz Manrique, Cesar David  
(ORCID: 0000-0002-4503-439X)

**Jurado:**

Yarleque Chocas, Mirtha Marieta  
Ordoñez Corcuera, Elisa Ada  
Maguiña Concha, Ana Elizabeth

**Lima - Perú**

**2022**



**Referencia:**

Alvarez, D. (2022). *Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6337>



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

RELACIÓN ENTRE LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN  
CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS  
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PARTICULAR DE LIMA, 2022

Línea de Investigación:  
Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Alvarez Pariona, Dennis Fabiola

Asesor:

Veliz Manrique, Cesar David  
(ORCID: 0000-0002-4503-439X)

Jurados:

Yarleque Chocas, Mirtha Marieta  
Ordoñez Corcuera, Elisa Ada  
Maguiña Concha, Ana Elizabeth

Lima – Perú  
2022

## ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Descripción y formulación del problema .....	7
1.2. Antecedentes .....	9
1.3. Objetivos .....	15
1.3.1. <i>Objetivo general</i> .....	15
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	15
1.4. Justificación.....	15
1.5. Hipótesis.....	16
II. MARCO TEÓRICO.....	17
III. MÉTODO .....	23
3.1. Tipo de investigación .....	23
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	24
3.2.1. <i>Delimitación</i> .....	24
3.3. Variables.....	24
3.4. Población y muestra .....	25
3.5. Instrumentos .....	26
3.6. Procedimientos .....	28
3.7. Análisis de datos.....	29
3.8. Consideraciones éticas .....	29
IV. RESULTADOS .....	30
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	35
VI. CONCLUSIONES .....	37
VII. RECOMENDACIONES .....	38
VIII. REFERENCIAS .....	39
IX. ANEXOS .....	44

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.

**Método:** La investigación fue un estudio cuantitativo, tipo correlacional de corte transversal y diseño no experimental. Para la aplicación de ambas variables se utilizaron encuestas validadas a 50 escolares femeninas de 1° a 5° año de secundaria de una institución educativa particular.

**Resultados:** El valor de significancia  $0.00 < 0.05$ , afirmó la existencia estadística de una correlación positiva entre hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal. Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman tuvo un valor de 0.718, indicó un grado de correlación moderada entre las mismas. En cuanto, al grado de autopercepción de la imagen corporal se obtuvieron mayores porcentajes para los niveles moderada (48%) y leve (40%) preocupación. Sobre los hábitos alimentarios, se determinó que el 56% de las encuestadas presentaron riesgos a hábitos alimentarios inadecuados y el 44% no tuvieron riesgos.

**Conclusión:** Se concluyó que existe una correlación entre las variables hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022

*Palabra clave:* autopercepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios, escolares femeninas

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between self-perception of body image and eating habits in adolescents from a private educational institution in Lima, 2022. **Method:** The research was a quantitative study, cross-sectional correlational type and non-experimental design. For the application of both variables, validated surveys were used of 50 female students from 1st to 5th year of secondary school from a private educational institution. **Results:** The significance value  $0.00 < 0.05$ , confirmed the statistical existence of a positive correlation between eating habits and self-perception of body image. Also, Spearman's Rho coefficient had a value of 0.718, indicated a moderate degree of correlation between them. Regarding, the degree of self-perception of body image, higher percentages were obtained for the moderate (48%) and slight (40%) levels of concern. Regarding eating habits, it was determined that 56% of the respondents presented some risks and 44% without risks of inadequate eating habits. **Conclusion:** It was concluded that there is a positive correlation between the variables eating habits and self-perception of body image in adolescents of the private educational institution of Lima, 2022.

*Keywords:* self-perception of body image, eating habits, female students

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022” se centra en una cuestión relevante y preocupante actual, más aún en tiempos donde el concepto del “cuerpo ideal” es relacionado a un modelo estético de delgadez extrema que está influenciado por la sociedad y los hábitos alimentarios, del cual son los adolescentes las víctimas principales, generando en ellos insatisfacción corporal puesto que sienten una presión social de encajar y ser aceptados en un determinado grupo social, llevándolos a emplear métodos no saludables como restringir alimentos o realizar ejercicio físico de manera excesiva.

Los hábitos alimentarios en la adolescencia determinan en un futuro el estado de salud y debido a los cambios hormonales y conductuales que presentan los adolescentes, son más susceptibles por padecer comportamientos pocos saludables que pueden dañar su integridad y originar patologías como la obesidad, dislipidemias, deficiencias de micronutrientes específicos, desnutrición o trastornos de la conducta alimentaria (TCA) con el fin de llegar a su imagen corporal idealizada.

De esta forma, la imagen corporal errónea se ha convertido en un problema físico y psicológico que tiene como intención buscar la perfección y la superioridad ante otras personas, cuya predominancia se refleja en los adolescentes y jóvenes. Las adolescentes del género femenino son quienes desean un cuerpo totalmente esbelto y del género masculino son quienes anhelan el desarrollo de la musculatura.

Por ello debemos tomar en cuenta la importancia de prevenir a tiempo la preocupación por la autopercepción de la imagen corporal la cual conlleva a presentar hábitos alimentarios inadecuados, sobre todo en la población de adolescentes femeninas, con el fin de sentirse bien consigo mismas y pertenecer a un determinado grupo social. Por lo anterior, el objetivo del

presente estudio fue determinar la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular.

Frente a esto, el estudio realizado ha resumido los conocimientos existentes y adquiridos en una serie de apartados. El apartado I denominado Introducción, señala la problemática identificada, así también una serie de antecedentes asociados al tema de interés y la base principal de la que parte el estudio como es el problema general y problemas específicos, seguidos a estos, sus respectivos objetivos e hipótesis. Cabe mencionar, que en este espacio también se consideró la justificación de la investigación. En el apartado II Marco Teórico, se muestra la información concisa recopilada acerca de cada una de las variables, así como de sus dimensiones y teorías respectivas. Por su parte, el apartado III Método de investigación, especifica el tipo de estudio realizado, incluso, indica las delimitaciones del mismo. Hace mención a las variables y sus definiciones conceptuales y operacionales, de la misma forma, explica y describe los instrumentos a emplear, el procedimiento que se llevará a cabo para la recolección de datos y el posterior proceso para el análisis de estos. Finalizando esta sección, con la debida mención de las consideraciones éticas respetadas para el desarrollo general de la investigación.

Con respecto al apartado IV Resultados, se muestra la ejecución de ambas variables de la investigación. De ahí le siguen el apartado V Discusión, VI Conclusiones, VII Recomendaciones, VIII Referencias y el apartado IX Anexos. Este último contiene las matrices de consistencia y operacionalización, así como los instrumentos de estudio.

## 1.1. Descripción y formulación del problema

La moda por una imagen corporal idealizada ha ido llamando la atención a los adolescentes y jóvenes, ya que se ven preocupados por querer ser aceptados en la sociedad, causados por la publicidad y los medios de comunicación que exponen a estereotipos de modelos a seguir. De este modo, la preocupación excesiva por la figura corporal cada vez se ve manifestada en edades más tempranas como en los niños preadolescentes entre 8 a 12 años de edad y en efecto desarrollar hábitos alimentarios inadecuados (Gastélum et al., 2019).

Además, llegar a la adolescencia es un periodo crítico porque es en ella donde hay cambios físicos y es uno de los mayores temas de preocupación, la cual está determinada por factores internos y externos, por el género y por las reglas de belleza de la sociedad. Debido a los cambios que se producen en esta etapa, sea de manera positiva o negativa, pueden presentarse alteraciones psicológicas como insatisfacción o distorsión de la imagen corporal pudiendo estar presentes en ambos géneros (Duno y Acosta, 2019).

Según investigaciones, la imagen corporal distorsionada en mujeres produce una baja autoestima y recurren a prácticas no saludables como tener una alimentación restringida y realizar ejercicios físicos de manera excesiva, además, no desean mantener un peso normal o saludable con el fin de sentirse bien consigo mismas. Sin embargo, llegar a estas circunstancias ponen en riesgo la salud física y mental (Nieto y Nieto, 2020).

Se menciona que en el año 2016 fallecieron un número mayor de 1.1 millones de adolescentes alrededor del mundo y que más de 3000 adolescentes fallecieron al día, ya sea por causas prevenibles o tratables, considerándose como uno de las principales causas los problemas relacionados por los hábitos alimentarios inadecuados como la desnutrición, el exceso de peso o la autopercepción errónea de la imagen corporal (Chinchay, 2019).

Internacionalmente, se han realizado investigaciones sobre este tema tal como la de Alfaro et al. (se citó en Carrillo et al., 2021), quienes elaboraron un estudio en España con una población de 2412 adolescentes entre 13 a 18 años, donde indicaron que el 4% no desayunan a diario, el 6.2% de los adolescentes no consumían frutas todos los días, además señalaron que el 77.5% de los casos realizaban dieta para perder peso y no por salud, siendo la mayoría de ellos mujeres. En el caso del ejercicio físico, el 95.8% realizaban a diario, encontrándose en mayor proporción a los hombres. En efecto, para los adolescentes es importante realizar estas actividades ya que consideran de esta forma perder peso.

Así mismo, en América Latina también se han desarrollado estudios sobre el tema y vieron que la autopercepción del peso corporal influye mucho en mantener, aumentar o perder peso y así sentirse satisfecho de sí mismo. En este estudio de Rodríguez y Cruz (citado por Duno y Acosta, 2019) en donde 191 adolescentes fueron españolas y 212 de origen latinoamericanas, de las cuales, el 14.2% de las adolescentes españolas y el 23.6% de las latinoamericanas presentaron una gran insatisfacción con el propio cuerpo llegando a la conclusión que la insatisfacción corporal se relacionó directamente con las influencias socioculturales.

Al respecto de las variables, en la ciudad de Lima, Enríquez y Quintana (2016) realizaron un estudio sobre autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa con 156 adolescentes de 1° a 5° año de secundaria, en donde señalan que el 36.1% tenían una percepción equivocada del peso. Además, manifestaron haber cambiado sus hábitos alimentarios como comer menos cantidad de comida u omitirlas, practicaban ejercicios en exceso o tomaban medicamentos (pastillas, laxantes, entre otros) para modificar su imagen corporal percibida. Más de tres cuartos de los adolescentes

expresaron tener una percepción correcta, ya que solían contar con la orientación del nutricionista, mientras que los otros contaban con el internet o entorno familiar.

### **Problema general:**

- ¿Qué relación existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022?

### **Problemas específicos:**

- ¿Cuál es el grado de la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en las adolescentes en una institución educativa particular de Lima, 2022?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

Iñiguez (2018) elaboró un estudio sobre “Relación de la imagen corporal, índice de masa corporal y hábitos alimentarios en los adolescentes de segundo de bachillerato del colegio Giovanni Antonio Farina” en Quito, Ecuador. El estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la imagen corporal, el IMC y los hábitos alimentarios entre los adolescentes de la Escuela Giovanni Antonio Farina. Se realizó un estudio observacional correlacional con métodos cuantitativos y transversales. En este estudio se aplicaron pruebas de hábitos alimentarios (lista de los hábitos alimentarios para adolescentes Johnson, Wardle & Griffith, 2002), pruebas de imagen corporal (test de siluetas de Montero, Morales y Carbajal 2004) e índice de masa corporal a 120 estudiantes. Como resultado, el 40.8% de los estudiantes mostraron hábitos alimentarios normales, el 75% obtuvieron hipersensibilidad a su imagen

corporal y el 73% mostraron índice de masa corporal normal. Se concluyó que existe una desconformidad de la apariencia física de los adolescentes.

Salvador et al. (2018) en su estudio “Relación de la imagen corporal con la ingesta de grasas y micronutrientes en escolares chilenos: un estudio descriptivo correlacional”. El objetivo fue correlacionar la percepción de la imagen corporal (IC) con la ingesta de grasas y micronutrientes en escolares de 13 a 16 años de diferentes centros educativos de Temuco, Chile. Se realizó un estudio transversal del rango de correlaciones descriptivas en IC. Se aplicaron cuestionarios como el Body Shape Questionnaire para la imagen corporal y registros nutricionales para la ingesta de grasas (saturadas, monoinsaturadas, colesterol) y micronutrientes (vitaminas y minerales) en 24 horas a 132 escolares. Los resultados fueron que el 59% de las adolescentes no tuvieron preocupación por la imagen corporal, el 23% preocupación leve, el 14.8% preocupación moderada y un 3.2% preocupación extrema. El consumo de grasas promedió 3.8% de ácidos grasos saturados, 3.7% de ácidos grasos monoinsaturados y menores porcentajes de micronutrientes, potasio (0%), calcio (8%), ácido fólico (14%) y vitamina B12 (27%). Se concluyó que una mayor atención a la imagen corporal se asoció con una menor ingesta de calcio y una mayor ingesta de vitamina A en escolares chilenos.

Fontenla (2018) realizó un estudio “Grado de insatisfacción corporal y riesgo de trastorno del comportamiento alimentario en una población adolescente” en España. El objetivo fue describir la prevalencia del riesgo de desarrollar trastorno de conducta alimentaria (TCA) en dos grupos de edades diferentes y comprender el nivel de insatisfacción del cuerpo. Se realizaron estudios observacionales y transversales a 119 adolescentes de 13 a 18 años. Se utilizaron pruebas autoadministradas como BITE, EAT-26, BSQ (determina el grado de autopercepción de la imagen corporal) y Krece-plus (determina la calidad de alimentación).

Como resultado se obtuvieron que las mujeres estaban más insatisfechas con su cuerpo que los hombres (16% vs. 8%). El 72% de las adolescentes no presentaban preocupación por la imagen corporal, el 12% tenían leve, el 10% moderada y el 6% presentaban severa preocupación. Se concluyó que fue necesario la detección precoz de estos trastornos y la realización de programas preventivos que aborden la imagen corporal.

Guerrero (2019) en su tesis “Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios de adolescentes de edades entre 13 y 18 años del colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018” en Uruguay. El objetivo fue determinar si existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes. El estudio fue cualitativo, transversal y correlacional. Se evaluaron a 90 adolescentes mediante un test de siluetas para determinar la percepción de la imagen corporal y también se usaron encuestas para evaluar los hábitos alimentarios. Los resultados fueron que más de la mitad de los adolescentes que presentaron distorsión de su imagen corporal, el 55.4% presentaron hábitos alimentarios inaceptables, el 10.7% hábitos alimentarios poco aceptables y el 33.9% fueron aceptables. De forma similar ocurrió con aquellos que no presentaron distorsión, siendo el 55.9% los que poseían hábitos alimentarios inaceptables, el 5.9% poseían hábitos alimentarios poco aceptables y el 38.2% hábitos aceptables. Como resultado de esta investigación se pudo comprobar que la percepción de la imagen corporal no está relacionada con los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Guevara et al. (2020) efectuaron un estudio sobre “Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca” en España. Cuyo objetivo fue conocer los hábitos de alimentación actuales de los adolescentes y detectar los factores de riesgo y aspectos a mejorar sobre conducta alimentaria diaria. El estudio fue transversal y se utilizaron encuestas en donde se analizaron los hábitos alimentarios según sexo y curso a 1419

adolescentes. Resultando que el consumo de alimentos saludables fue inferior a lo recomendado y sólo un 11.3% de los escolares cumplieron adecuadamente con todos los hábitos evaluados. Con respecto a la frecuencia del desayuno, un 12.3% de los adolescentes acudieron al colegio sin desayunar, el 19.1% consumieron frutas menos de una vez por semana, el 20.3% consumieron a diario verduras y más del 50% consumieron snacks, refrescos azucarados o dulces dos veces por semana. Como conclusión, fue necesario seguir fomentando los buenos hábitos alimentarios y evitar el consumo excesivo de productos ultraprocesados.

### ***1.2.2. Antecedentes nacionales***

Palomino y Solis (2018) realizaron un estudio sobre “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa emblemática Luis Fabio Xammar” en Huacho. El objetivo fue establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los patrones de hábitos alimentarios en adolescentes de instituciones educativas. Tipo de estudio fue correlacional de corte transversal, diseño no experimental y enfoque cuantitativo. En cuanto a la recopilación de datos, se aplicó un cuestionario a 1291 estudiantes. Los resultados mostraron que el 70% de los estudiantes estaban satisfechos con su autopercepción de la imagen corporal y el 30% estaban insatisfechos. En cuanto a los hábitos alimentarios, solo el 82% de los participantes tenían hábitos alimentarios adecuados. Se concluyó que en los adolescentes de la I.E.E. Luis Fabio Xammar, la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios se relacionan significativamente ( $P=0.013$ ).

Rafael Cucche (2018) realizó un estudio de “Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima”. El objetivo fue determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal con el estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima. El diseño del estudio fue observacional, descriptivo, transversal y prospectivo. Participaron 125 adolescentes mujeres entre 13 y 17 años. Para medir las variables

de imagen corporal autopercebida se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ), mientras que para las variables del estado nutricional se utilizaron el índice de masa corporal para la edad (IMC/E) y la talla para la edad (T/E). Los resultados mostraron que el 64.8% de las adolescentes estaban muy preocupadas por su autoconocimiento corporal, con una edad promedio de 15.3 años. El 16.8% tenían preocupaciones moderadas, el 12% tenían preocupaciones leves y el 6.4% no tenían preocupaciones sobre la autopercepción corporal. Se concluyó que en las adolescentes de un colegio de Lima no se encontró relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal con el estado nutricional.

Chinchay (2018) elaboró una investigación sobre “Autopercepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa Ventura Ccalamaqui” en Barranca. El objetivo fue comprender la autopercepción de la imagen corporal de los estudiantes, identificar hábitos alimentarios y establecer la relación entre la autopercepción corporal y los hábitos alimentarios. El estudio fue descriptivo, con un diseño correlacional y una muestra de 67 estudiantes. Los datos se recolectaron a través de un cuestionario que consta de 60 preguntas divididas en dos variables. El análisis estadístico utilizado fue chi-cuadrado. Los resultados mostraron que el 66% de los estudiantes tenían una buena autopercepción de la imagen corporal, el 94% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables y un bajo porcentaje de estudiantes tenían una mala percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios no saludables. Luego del análisis de los resultados se contrastó que existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui obteniendo un chi-cuadrado de 0,003.

Japura (2020) en su estudio “Hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del colegio glorioso

comercio 32 Juliaca-2020” en Puno. Tuvo como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio “Glorioso Comercio 32” durante la pandemia del Covid 19. Se trató de un estudio analítico y transversal. El método incluyó un cuestionario virtual durante la pandemia Covid-19 con un total de 207 estudiantes. Los resultados obtenidos fueron que menos del 50% de los estudiantes tenían buenos hábitos alimentarios y el 15.5% tenían muy buenos hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo de alimentos indicó que los estudiantes no comían alimentos saludables y priorizaban sus dietas en base a alimentos no saludables. En cuanto a la autopercepción física, el 31.9% de las personas no se preocupaban, el 13.5% de las personas se preocupaban mucho y el 70% de las personas se preocupan en cierta medida. La relación entre las variables se probó mediante la prueba de chi-cuadrado y el nivel de significancia fue de 0.071. Se concluyó que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32” 2020, por lo tanto, el confinamiento ocasionado por el Covid-19 no influye en las variables del estudio.

Monroy et al. (2020) elaboraron un estudio sobre “Conductas alimentarias y la percepción corporal en las adolescentes de 5° de secundaria de la I.E.E Teresa Gonzales de Fanning, Lima, 2017”. El objetivo fue vincular la conducta alimentaria y la percepción corporal en adolescentes de 5° grado de la Escuela Secundaria I.E.E Teresa Gonzales de Fanning. Se realizaron estudios cuantitativos, descriptivos correlacionales, transversales y prospectivos. Se aplicaron dos cuestionarios, el Eating Attitudes Test para determinar la conducta alimentaria y el Body Shape Questionnaire para determinar la percepción corporal a 111 adolescentes del sexo femenino de quinto grado de secundaria. Los resultados respecto al riesgo de conductas alimentarias fueron que el 41.4% no presentaron algún riesgo mientras que el 58.6% presentaron riesgos a las conductas alimentarias. Con respecto a los grados de percepción de

la imagen corporal se encontró que el 18.9% de las escolares se mostraron despreocupadas por su imagen corporal, el 39.6% de las adolescentes presentaron una leve preocupación, el 29.7% presentaron una moderada preocupación y 11.7% una extrema preocupación por su imagen corporal. Se concluyó que existe una relación significativa entre las conductas alimentarias y la percepción de la imagen corporal en las adolescentes de 5° grado de secundaria.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

- Determinar la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Conocer el grado de autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.
- Identificar los hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.

### **1.4. Justificación**

A nivel teórico, el propósito de la presente investigación de relacionar la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes es aportar al conocimiento existente y además este estudio sirve de base para futuras investigaciones, donde los profesionales profundizarán sus conocimientos respecto al tema de la investigación.

A nivel práctico, el resultado de esta investigación permitió conocer la realidad de la problemática y elaborar estrategias preventivas, tanto nutricional y psicológico, y así lograr un

impacto con la reducción sobre la preocupación por la imagen corporal y los hábitos alimentarios inadecuados en las escolares adolescentes.

### **1.5. Hipótesis**

**Ho:** No existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.

**Hi:** Existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Autopercepción de la Imagen Corporal

#### 2.1.1. Definición

El concepto de imagen corporal es un constructo teórico ampliamente utilizado en psicología, psiquiatría y medicina. Uno de los principales autores en definir la imagen corporal es el neurólogo y psiquiatra, Paul Schiller en el año 1940, define la imagen corporal como la imagen que se forma del cuerpo en nuestra mente, la manera en la que nuestro cuerpo nos representa (Palomino y Solís, 2018).

Otra definición integradora que se plantea, según Baile (como se citó en Jiménez et al., 2017), la imagen corporal es una construcción mental compleja que hace referencia a la manera en que percibe su cuerpo el cual conduce a una construcción mental, que consiste en esquemas corporales percibidos y emociones, pensamientos y comportamientos asociados.

Otros autores como Slade (citado por Yamanuque et al., 2018) se enfoca en el análisis de las manifestaciones mentales producidas y alteradas por diferentes factores psicológicos, sociales e individuales. Se dice que las imágenes físicas son representaciones mentales amplias de imágenes, la forma y el tamaño de los materiales, y están influenciadas por factores históricos, culturales y sociales, factores individuales y organismos que cambian en el tiempo.

Faura y Luna (2017) nos mencionan que la imagen corporal y su desarrollo está influenciado por las personas que nos rodean y la sociedad en su conjunto, hoy en día muchas veces recibimos mensajes tanto positivos como negativos sobre el valor de la imagen, los medios de comunicación también están mostrando mensajes muy negativos en el desarrollo de la imagen corporal porque muestran modelos de belleza de cuerpos irreales e inalcanzables. Asimismo, existe otro factor que altera la imagen corporal que es el proceso natural de

crecimiento y adultos mayores como la adolescencia o la menopausia, en donde muestran cambios en las emociones y sentimientos.

Guadarrama et al. (2018) menciona que los adolescentes son la población más probable que presta mayor atención a la imagen corporal, ya que los cambios que se producen en esta etapa alteran la estructura corporal y afectan la altura, el peso y la forma de las partes que componen el cuerpo. Incluso, al tener la imagen corporal negativa o distorsionada se relaciona con la salud mental del adolescente, estado de ánimo depresivo y trastornos psicológicos como baja autoestima, depresión y ansiedad.

La imagen corporal se llega a formar en la etapa de la infancia con la interacción de los padres, hermanos, compañeros del colegio, etc.; es importante saber si estas interacciones fueron positivas o negativa ya que contribuyen en el impacto de la autoestima del individuo y se va fortaleciendo debido a variaciones físicas y sociopsicológicas a lo largo de la adolescencia que afectan en el desarrollo de los adolescentes. Estos cambios quizá influyen en el punto de vista sobre su imagen física puesto que deben familiarizarse a una serie de variaciones de su imagen físico, también les permitirá formar su propia identidad, personalidad y construir su independencia (Pérez et al., 2020).

### ***2.1.2. Dimensiones***

**2.1.2.1. Insatisfacción corporal.** Solano et al. (2017) menciona que la insatisfacción corporal es la insatisfacción del individuo con su cuerpo o con partes del cuerpo, existe mayor preocupación por el cuerpo de quienes padecen un trastorno alimentario, o también como una preocupación exagerada, con algún déficit de apariencia física imaginado o extremo, también nos dice que el disgusto sobre la imagen corporal llega a ser una causa precipitante, perpetuador y predicción de los trastornos alimentarios, cuya persistencia supone un riesgo de recaída.

**2.1.2.2. Miedo a subir de peso.** Gómez et al. (2018) nos dice que las personas pueden ser discriminadas por presentar características particulares en su apariencia, como tener sobrepeso, que está definido como un almacenamiento irregular o desmedido de grasa, el cual es contraproducente para la salud, y en la sociedad actual existe un rechazo al sobrepeso y culto a la delgadez promovida por los medios tradicionales, ya que estas personas sufren de exclusión y suele estar relacionado con la manifestación de prejuicios o actitudes hacia ellas. Por ello, algunas personas usan calificativos negativos buscando referirse a las personas obesas, describiéndolas como torpes, flojas y vulgares.

**2.1.2.3. Baja autoestima por la apariencia física.** Villalobos (2019) nos indica que la autoestima hace referencia a la evaluación positiva o negativa que una persona tiene de sí misma. Es la tendencia a saber que estás en forma para la vida y satisfaces tus necesidades, te sientes empoderado para enfrentar los desafíos que se presentan y mereces la felicidad. Cuando hablamos de baja autoestima o falta de autoestima, nos referimos a una visión de nosotros mismos que nos impide vernos como valiosos, talentosos o simplemente hacer juicios objetivos sobre quiénes somos.

**2.1.2.4. Deseo de perder peso.** Granero et al. (2018) menciona que el peso corporal es uno de los parámetros más objetivos de la salud física, mental y social en todas las edades, pero durante la adolescencia tiene efectos únicos e idiosincrásicos que no encontramos en ninguna otra etapa de la vida, es decir, en términos de salud, la pérdida de peso corporal en una persona, afecta a los fluidos, músculos, tejidos y grasas, el cual afecta a una parte o por completo al organismo, generando atrofia local, degeneración o apoptosis. Durante la adolescencia, la mayor parte de la pérdida de peso no se debe necesariamente a la salud, como en las otras etapas de la vida, sino por influencia social, moda, características psicopatológicas o trastornos mentales.

### **2.1.3. Teorías**

**2.1.3.1. Teoría de la Comparación Social.** La teoría de la comparación social de Festinger (1954, citada en Palomino y Solís, 2018) se considera la más valiosa dentro de las teorías de la imagen física, explicando cómo las personas hacen contraste de su imagen sobre otras (similares a ellas) para instituir su postura y/o autoevaluación, los individuos se comparan con otras sin ser objetivas ellas mismas. Festinger sugirió que las comparaciones ascendentes pueden tener consecuencias negativas, como una autoestima más baja, mientras que las comparaciones descendentes pueden tener consecuencias positivas, como una mayor autoestima.

Aunque Festinger indica que las consecuencias relacionadas con el cotejo pueden ser positivos o negativos, participar en comparaciones sociales relacionadas con la belleza, puede resultar especialmente para las mujeres, tienen un sesgo negativo porque las mujeres suelen hacer comparaciones aleatorias (compararse con otras mujeres se considera más bonitos que los ideales sociales normales), lo que hace que se sientan mal con su imagen corporal.

## **2.2. Hábitos alimentarios**

### **2.2.1. Definición**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las prácticas de alimentación son hábitos adquiridos por el individuo que se basa en la incidencia de actos en relación a la elaboración, elección e ingesta de alimentos influenciados por la disponibilidad y acceso de éstos y también por el nivel de educación alimentaria que deben empezar en los primeros años de vida (Ávila et al., 2018).

Palomino y Solís (2018) definen que los hábitos alimentarios son conductas que las personas adquieren a través de comportamientos repetitivos al momento de seleccionar,

preparar y consumir los alimentos, relacionados primordialmente con las características socioeconómico, psicosocial y cultural de la población.

Diferentes estudiosos la establecen como la elección de individuos o grupos en respuesta a presiones sociales y culturales para preparar y consumir un pequeño grupo de posibles fuentes de alimentos, posiblemente relacionado con las cantidades de comidas diarias, su horario y los alimentos consumidos, emociones, acompañantes, aspectos sensoriales (sabor, olor, textura), tabúes, compañerismo, hábitos de compra y almacenamiento (Ávila et al., 2018).

El desarrollo de hábitos saludables puede ayudar a prevenir todas las formas de desnutrición, así como enfermedades no transmisibles. Si bien, las alteraciones en los hábitos alimentarios son el resultado de una mayor producción de alimentos altamente procesados, una rápida urbanización y cambios en los estilos de vida. Además, las personas comen muchos alimentos ricos en calorías, grasas, azúcar y sal; de lo contrario, muchas personas ya no comen frutas y verduras todos los días debido a los hábitos alimentarios inadecuados (Castiñeiras et al., 2018).

### ***2.2.2. Dimensiones***

**2.2.2.1. Factor interno: Conducta Alimentaria.** Cuquejo et al. (2017) nos dice el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos ya sea en la frecuencia y los tipos de alimentos consumidos.

**2.2.2.2. Factor externo: Ambiente.** Villalobos et al. (2020) menciona que en el factor externo es el entorno que estará impulsado por los medios de comunicación, familiares y amigos.

### ***2.2.3. Teoría***

**2.2.3.1. Modelo de la Promoción de la Salud.** Nola Pender (1982, citada en Palomino y Solís, 2018) en su teoría, identifica factores cognitivo-perceptuales de los individuos que se ven alterados por características situacionales, personales e interpersonales, lo que lleva a participar en la facilitación de conductas saludables cuando se experimentan previamente. Esta teoría se refiere y dilata la capacidad para expresar la relación entre los factores que se cree que influyen en los cambios en el comportamiento saludable. El modelo está basado en educar a los individuos en cómo llevar una vida saludable y así poder cuidarse, ya que reducirá la cantidad de personas a padecer de alguna enfermedad.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se configura en un enfoque cuantitativo, puesto que implica la realización de un proceso cuyas características distinguibles son su sistematicidad, secuencialidad y rigurosidad, partiendo de una premisa que indica tanto el logro final de los objetivos esperados y la obtención de una respuesta para el problema planteado. Por otra parte, fue necesaria la puesta en marcha de pruebas estadísticas para el contraste de hipótesis; por lo que, dado el tipo de estudio se emplearon mediciones numéricas en la evaluación de variables y dimensiones de la investigación (Carrasco, 2019).

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), las investigaciones pueden ser de diferentes tipos; sin embargo, uno de los más importante es con respecto al alcance de investigación. En ese sentido, la investigación, en concordancia con los mismos autores, es de alcance correlacional, ya que busca relacionar dos variables. Es decir, la investigación se centra en encontrar el nivel de relación de dos fenómenos en un tiempo determinado. Al mismo tiempo, de acuerdo con su finalidad, la investigación es de tipo aplicada, puesto que no se limita en recolectar evidencia científica, sino que busca aplicar los conocimientos del tema para solucionar un problema práctico.

En consonancia con Hernández y Mendoza (2018), los diseños de investigación son estrategias que el investigador realiza durante todo el proceso de investigación. En tal sentido, los estudios cuantitativos, según los criterios de los mencionados autores, tienen dos grandes diseños: experimentales y observacionales (no experimentales). El primero se caracteriza por la manipulación de la variable independiente con el objetivo de conocer el estímulo sobre la variable dependiente, mientras que, en el segundo caso, el investigador sólo se limita en observar fenómeno y registrar los datos.

Dicho esto, la investigación fue de diseño no experimental. Paralelamente, dentro de los grupos de los observacionales o no experimentales, existe una subdivisión entre los diseños longitudinales y transversales. En este caso, el primero hace alusión a más de una medición, mientras que el segundo a una sola medición, es decir, en un momento determinado. Por consiguiente, la investigación fue de diseño no experimental transversal, puesto que sólo se recogerán datos en un tiempo determinado (Ñaupás et al., 2018).

### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

En cuanto al ámbito temporal la investigación fue llevada a cabo en el año 2022, incluyendo tanto la recolección de datos como el análisis de los mismos. Por otro lado, en relación al ámbito espacial, la investigación fue realizada en una institución educativa particular "EL DIVINO MAESTRO" del distrito de Villa el Salvador.

#### **3.2.1. Delimitación**

En cuanto a la delimitación de la investigación, habiendo señalado las delimitaciones para el eje temporal y espacial, solo cabe recalcar que, según las delimitaciones metodológicas fue enfocada en ser cuantitativa, correlacional y aplicada, es decir que se buscó a la ampliación de los conocimientos, así como la solución de problemas reales dentro del contexto de la relación entre las dos variables mediante el empleo de los datos numéricos. Además, se aplicó una encuesta y se analizó los resultados a través de la estadística descriptiva e inferencial. Esto con la finalidad de emitir las conclusiones pertinentes.

### **3.3. Variables**

**Variable 1:** Autopercepción de la imagen corporal.

**Definición conceptual:** la imagen corporal es un constructo psicológico complejo, en donde refiere que la autopercepción del cuerpo ocasiona una representación mental, que se compone por un esquema corporal perceptivo y así como los pensamientos, emociones y conductas que lo acompañan (Jiménez et al., 2017).

**Definición operacional:** Hace referencia a la percepción de las adolescentes de la institución seleccionada sobre su cuerpo. Se medirá a través del test de imagen corporal - cuestionario B.S.Q, el cual estuvo conformado por 34 ítems.

**Variable 2:** Hábitos alimentarios.

**Definición conceptual:** Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres adquiridos por el individuo que se basa en la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por la disponibilidad y acceso de éstos y también por el nivel de educación alimentaria que deben empezar en los primeros años de vida (Ávila et al., 2018).

**Definición operacional:** Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres adquiridas por las adolescentes en relación a su alimentación. Se midió a través del cuestionario sobre los hábitos alimentarios, el cual estuvo conformado por 37 ítems.

### **3.4. Población y muestra**

La población, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), es el conjunto de elementos o unidades de análisis sobre la cual se realizó la investigación. En tal sentido, la población puede estar constituida por personas o cosas. En la presente investigación, la población estuvo conformado por escolares femeninas de secundaria de la I.E.P. "EL DIVINO MAESTRO" del distrito de Villa el Salvador (Ñaupas et al., 2018).

***Criterios de inclusión:***

- Estudiantes femeninas de la I.E.P. "EL DIVINO MAESTRO" del distrito de Villa el Salvador.
- Estudiantes de los grados de 1° a 5° año de secundaria.
- Estudiantes que cuenten con la autorización de sus padres para participar en la encuesta.

***Criterios de exclusión:***

- Sólo estudiantes del género masculino.
- Contar con alguna condición que le impida responder los cuestionarios.
- Estudiantes que no cuenten con la autorización de sus padres para participar en la encuesta.

La muestra, de acuerdo con el mismo autor, es el subconjunto de la población a través de la cual se recolectan los datos para medir los parámetros de las variables propuestas en la investigación. En tal sentido, la muestra debe de ser representativa, vale decir, debe de contener las mismas características de la población. En la presente investigación, la muestra fue de 50 escolares femeninas 1° a 5° año de secundaria de la I.E.P. "EL DIVINO MAESTRO" del distrito de Villa el Salvador (Ñaupas et al., 2018).

### **3.5. Instrumentos**

Según Hernández y Mendoza (2018), la técnica es el procedimiento de cómo se recolectan los datos en campo, es decir, la forma de recolectar la información de la realidad. En tal sentido, Carrasco (2019) plantea que la encuesta es una de las técnicas con más facilidades y propicias para las investigaciones con personas. Por consecuencia, la técnica que se usó en esta investigación fueron las encuestas.

Para medir la autopercepción corporal en este estudio se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ) en su versión abreviada y adaptada al idioma español, hecha por Raich,

et al. (como se citó en Monrroy y Huamán, 2020), además que es el más usado en la mayoría de las investigaciones relacionadas a este tema. Es un instrumento conformado por 34 ítems, cuya finalidad es la medición de la preocupación por el peso, la insatisfacción de la imagen corporal, el temor a subir de peso, la baja autoestima a raíz de la apariencia y el deseo de lograr la pérdida de peso.

*Descripción:* la alumna que fue parte de la aplicación de la encuesta valoró cada uno de los 34 ítems según escala de frecuencia tipo Likert de 6 grados (1: nunca, 2: raramente, 3: alguna vez, 4: a menudo, 5: muy a menudo, 6: siempre). La puntuación total oscila entre los valores de 34 a 204 puntos.

Los puntos de corte, con respecto a la imagen corporal, fueron los siguientes:

- 34-80 puntos: no existe preocupación.
- 81-110 puntos: preocupación leve.
- 111-140 puntos: preocupación moderada.
- 141-204 puntos: preocupación extrema.

*Validez y confiabilidad:* La aplicación de la prueba estadística de alfa de Cronbach resultó valores de 0.93 a 0.97 en población no clínica, el coeficiente de correlación intercalases con test-retest corresponde a 0.88. Mientras que, el coeficiente de correlación de Pearson sobre la validez convergente osciló en valores de 0.61 a 0.81.

Para la variable hábitos alimentarios se utilizó el cuestionario propuesto por Palomino y Solis (2018) que fue validado para una población similar de adolescentes. Este cuestionario se divide en dos factores (interno y externo). Para evaluar el factor interno (conducta alimentaria) se observan dos subdivisiones, la primera que va desde la pregunta 1 a la 3 y son de opción múltiple con respuesta cerrada, y la segunda que comienza de la pregunta 4 a la 13

donde se evaluó la frecuencia y el tipo de alimento a través de una escala de opción múltiple con respuesta cerrada. Por último, para evaluar el factor externo (ambiente), corresponden las preguntas desde la 14 a la 29, las cuales evaluaron los indicadores sobre la familia y amigos, cuan influencia posee estos individuos sobre las adolescentes, mientras que las preguntas de la 30 a la 37 evaluaron la influencia que tienen los medios de comunicación sobre los hábitos alimentarios.

*Validez y confiabilidad:* Para la prueba de validez, se necesitó el apoyo de 8 profesionales de salud quienes mencionaron estar de acuerdo con la aplicación del instrumento. Mientras que, para la confiabilidad, se obtuvieron valores con respecto a tres métodos: según Spearman-Brown (0,568), según Rulon-Guttman (0,567) y Alfa de Cronbach (0,754) (Palomino y Solis, 2018).

### **3.6. Procedimientos**

Para llevar a cabo la presente investigación se siguieron los siguientes pasos:

- Se presentó una solicitud de permiso dirigido a la directora de la I.E.P. “EL DIVINO MAESTRO”.
- Se envió un consentimiento informado virtual a los padres de familia mencionando el proceso del estudio.
- Se enviaron las encuestas a las participantes que fueron autorizados por sus padres para poder realizar la revisión estadística de sus respuestas.
- Se procesaron los datos anteriores mediante el análisis estadístico tanto inferencial como descriptivo, con la finalidad de dar respuesta a las preguntas de la investigación.
- Finalmente, se ordenó la sistematización de información y con base a los resultados se realizará la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

### 3.7. Análisis de datos

Una vez que se tengan todas las encuestas completas fueron tabuladas en el programa Microsoft Excel para luego ser subida al software SPSS versión 26. En este último se procesará toda la información ítem por ítem de tal forma que se puedan construir dimensiones y variables para ser analizadas.

El análisis estadístico descriptivo se realizó para las variables categóricas, a través de tablas de frecuencias y porcentajes. En el caso de la estadística inferencial, el análisis se realizó por medio de pruebas de hipótesis de correlación. Para medir la correlación se usó el coeficiente Rho de Spearman.

### 3.8. Consideraciones éticas

Los aspectos éticos a considerar en la presente investigación fueron los siguientes:

- **Autonomía:** El investigador implementó un previo consentimiento informado, dando a conocer el propósito del mismo, y sobre todo respetando la participación voluntaria de las estudiantes.
- **Beneficencia:** El trabajo presente genera beneficios al investigador y a los estudiantes de nutrición para fomentar la ejecución de otros estudios en el futuro.
- **No maleficencia:** Se aplicó un cuestionario que no afectó a las participantes. El resultado de la investigación dio oportunidad para informar la influencia que tiene la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios.
- **Justicia:** El investigador al momento de la implementación del cuestionario no generó preferencias por nadie. La información necesitada fue ofrecida y los datos no fueron modificados ni los resultados.

## IV. RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 50 escolares femeninas de 1° a 5° grado de secundaria, en donde se les enviaron y resolvieron unos cuestionarios y se obtuvieron los resultados siguientes:

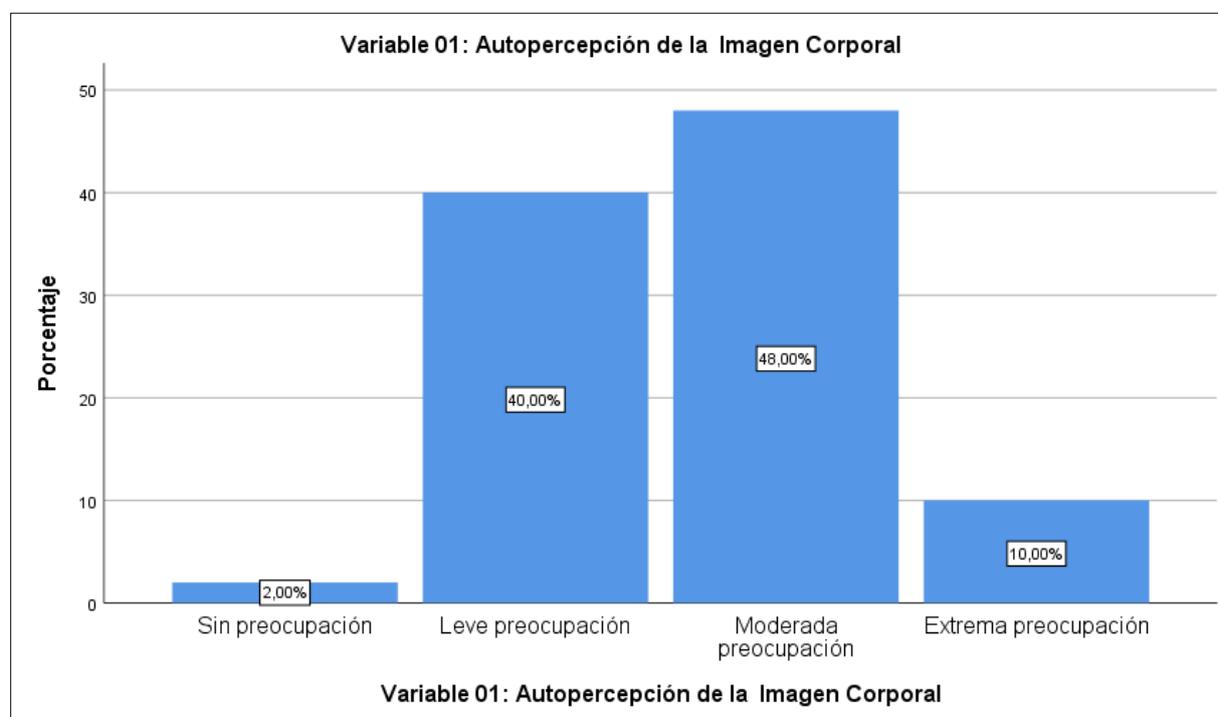
### 4.1. Autopercepción de la imagen corporal

**Tabla 1**

*Grado de autopercepción de la imagen corporal*

Variable 01: Autopercepción de la imagen corporal		
Grado	Frecuencia	Porcentaje
Sin preocupación	1	2%
Leve preocupación	20	40%
Moderada preocupación	24	48%
Extrema preocupación	5	10%
Total	50	100%

**Nota:** Inferencia estadística realizada en SPSS 26.

**Figura 1***Autopercepción de la imagen corporal*

**Nota:** Extraído de la encuesta realizada.

Sobre la autopercepción de la imagen corporal, en la tabla 1 y figura 1 se observó que el 2% de las estudiantes ( $n=1$ ) tuvieron un grado sin preocupación; el 10% presentaron una extrema preocupación ( $n=5$ ); el 40% tuvieron un grado de leve preocupación ( $n=20$ ); finalmente, el grado moderada preocupación fue el de mayor valor porcentual equivalente a 48% ( $n=24$ ). Esto resalta la leve y moderada preocupación sobre la autopercepción de la imagen corporal entre las encuestadas, donde muy pocas adolescentes tuvieron un grado de sin preocupación y extrema preocupación por la imagen corporal.

## 4.2. Hábitos alimentarios

**Tabla 2**

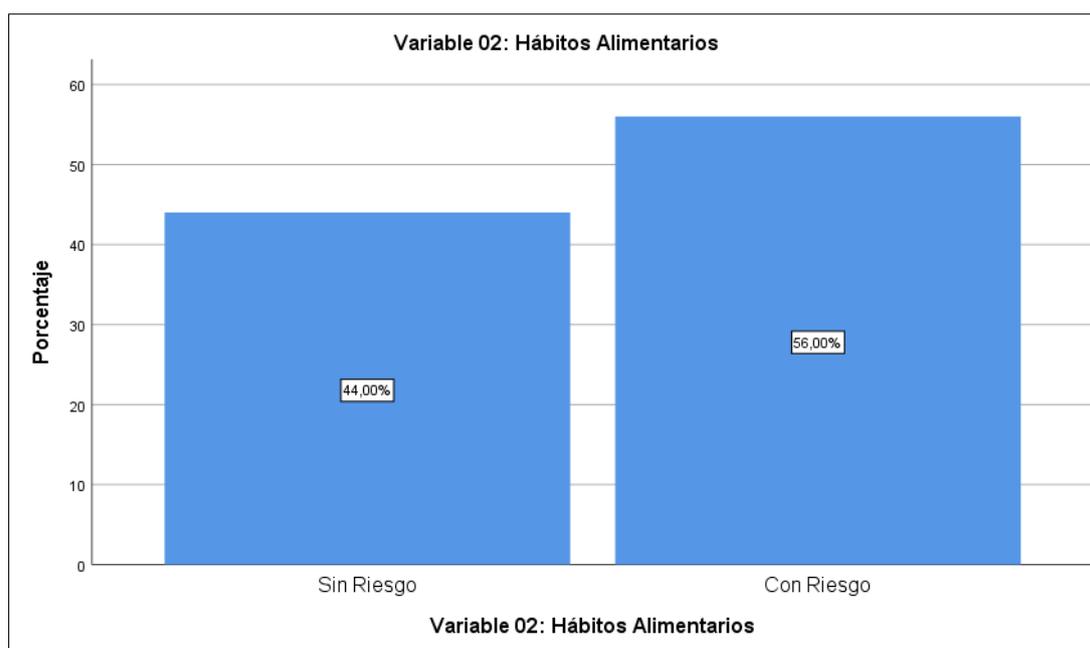
*Hábitos alimentarios*

Variable 02: Hábitos Alimentarios		
	Frecuencia	Porcentaje
Sin Riesgo	22	44%
Con Riesgo	28	56%
Total	50	100%

**Nota:** Inferencia estadística realizada en SPSS 26.

**Figura 1**

*Hábitos alimentarios*



**Nota:** Extraído de la encuesta realizada.

En la tabla 2 y figura 2, se analizó los hábitos alimentarios, donde el 44% de las adolescentes presentaron grado sin riesgo (n=22), mientras que el 56% grado con riesgo (n=28). Esto resaltó una mayor predominancia en las estudiantes con presentar riesgo a hábitos alimentarios inadecuados.

### 4.3. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios

**Tabla 3**

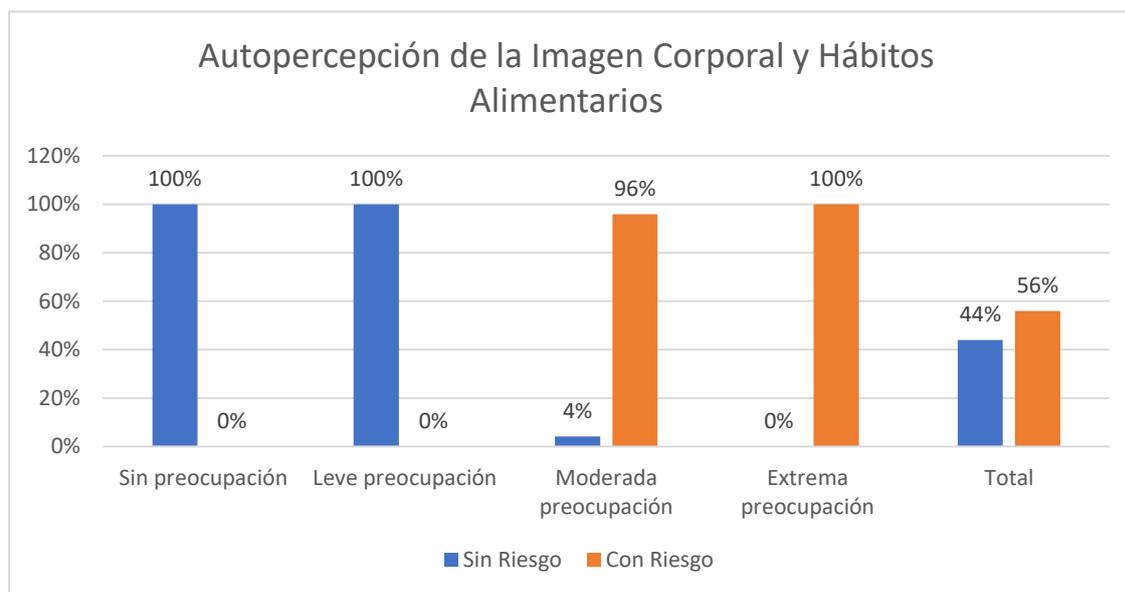
*Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de lima, 2022.*

Variable 01: Autopercepción de la imagen corporal	Variable 02: Hábitos alimentarios				Total	
	Sin Riesgo		Con Riesgo		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Sin preocupación	1	100%	0	0%	1	100%
Leve preocupación	20	100%	0	0%	20	100%
Moderada preocupación	1	4%	23	96%	24	100%
Extrema preocupación	0	0%	5	100%	5	100%
Total	22	44%	28	56%	50	100%

**Nota:** Inferencia estadística realizada en SPSS 26.

**Figura 3**

*Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios*



**Nota:** Extraído de la encuesta realizada.

En la tabla 3 y figura 3, se observa los resultados de la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes. En donde los hábitos alimentarios con riesgo tuvieron una mayor prevalencia en moderada (96%) y extrema (100%) preocupación por la imagen corporal.

**Tabla 4***Correlación hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal*

<b>Correlación hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal</b>				
			Variable 02: Hábitos alimentarios	Variable 01: Autopercepción de la imagen corporal
Rho de Spearman	Variable 02: Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1.000	0,718
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	50	50
	Variable 01: Autopercepción de la imagen corporal	Coefficiente de correlación	0,718	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	50	50

**Nota:** Inferencia estadística realizada en SPSS 26.

Como el nivel de significancia fue de  $0.000 < 0.05$ , entonces aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula, es decir, se pudo afirmar que existe evidencia estadística de correlación positiva entre las variables hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal. En cuanto al coeficiente Rho de Spearman tuvo un valor de 0.718, lo cual indica una correlación moderada entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con respecto al objetivo general cuyo fin fue determinar la correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las estudiantes de secundaria de una I.E.P., se obtuvo como resultado de las pruebas de Rho Spearman que si existió (nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ ) y era moderada (0.718). Tres años antes, Palomino y Solis (2019), también encontraron una importante correlación de las variables en adolescentes, de ambos sexos, en una I.E. limeña, pero a través de las pruebas de Chi cuadrado con valores de  $Ji^2 = 6.119$ ,  $GL=1$  y  $P = 0.013$ . Del mismo modo, Chinchay (2018) aplicó la prueba chi-cuadrado donde obtuvo como resultado la existencia de una significativa relación entre las variables, con un  $p=0,003$  para estudiantes en la etapa de la adolescencia en Lima.

Sin embargo, Japura (2020) empleando la prueba chi-cuadrado de Pearson alcanzó un nivel de significancia  $0,071 > 0,05$ ; por lo tanto, concluyó que no existe una correlación importante entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en los estudiantes de quinto año de secundaria de una I.E. puneña. Como se observó la relación entre las variables ha sido ratificada por la mayoría de estudios, sobre todo, en la actualidad, donde la autopercepción de la imagen corporal fue un tema fundamental para los adolescentes, viéndose ellos envueltos en el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados.

Mientras que, a través de la evaluación del nivel de autopercepción de la imagen corporal se identificó las respuestas de mayor porcentaje a los grados moderados (48%) y leves (40%), añadiendo además que el grado de extrema preocupación sólo obtuvo el 10% de la opinión de las adolescentes de la I.E.P. En el estudio de Salvador et al. (2018), por otro lado, el grado que alcanzó mayor predominancia fue el de sin preocupación con un 59% para las adolescentes de los centros educativos de Chile, seguido a esto la preocupación leve con un 23%, moderada en un 14.8% y extrema en un 3.2%.

Fontenla (2018) también obtuvo como grado predominante al de sin preocupación por la imagen corporal con un 72% para las adolescentes mujeres españolas, 12% leve, 10% moderada y solo 6% extrema. Ellas señalaron además que el aumento de percepción se debía en muchos casos por estar aburridas y se toma en cuenta dos periodos de grupo de edad, se observó una mayor preocupación en las adolescentes de 16 a 18 años que las de 13 a 15 años de edad.

En el estudio de Japura (2020), fueron resultados no tan diferenciada entre tres de los grados: sin preocupación (31.9%), preocupación leve (30%) y preocupación moderada (24.6%). En cambio, Monroy et al. (2020) obtuvieron otra predominancia, siendo la preocupación leve la de mayor porcentaje con 39.6%, seguido por la preocupación moderada con 29.7%. Es posible mencionar que este fue el estudio que más se asemeja a los resultados encontrados en la presente investigación, sobre todo considerando su similitud en la preocupación extrema con un 11.7% de las adolescentes de la I.E. limeña. Cambiado dicha línea, una situación preocupante era de Rafael (2018), con respecto a la variable autopercepción de la imagen corporal en adolescentes, dado que el 64.8% de ellos presentaron una preocupación alta, el 16.8% moderada, el 12% leve y el 6.4% no presentaron preocupación.

Acerca de los hábitos alimentarios, se evidenció que el 56% de las adolescentes presentaron riesgo a hábitos alimentarios inadecuados y el 44% sin riesgo. Así mismo, Monroy et al. (2020) determinaron que el 58.6% de las estudiantes presentaron riesgo a conductas alimentarias y el 41.4% no presentaron riesgo. Del mismo modo, Guerrero (2019) concluyó que el mayor porcentaje de sus participantes que tenían distorsión de la imagen corporal obtuvieron hábitos alimentarios inaceptables (55.4%) y aceptables fueron el 38.2%, resultados que coinciden con la presente investigación.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluyó que existe una mayor predominancia en leve (40%) y moderada (48%) preocupación por el nivel de autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.
- 6.2. Asimismo, se evidenció en esta investigación que el 56% de las encuestadas presentaron riesgo a los hábitos alimentarios inadecuados y el 44% obtuvieron hábitos alimentarios sin riesgo a ser inadecuados.
- 6.3. Se concluyó que existe una correlación entre las variables hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022. En donde se evidenció un valor de 0.00 en la prueba Rho de Spearman, siendo un valor de significancia menor a 0.05.

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Los centros educativos deben priorizar los temas de autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en sus currículos, a través de programas y dinámicas interactivas, dirigido por un equipo multidisciplinario como los nutricionistas y psicólogos, de modo que concienticen a los adolescentes a aceptarse tal y como son y no guiarse de estereotipos irreales que difunden los medios de comunicación.
- 7.2. Las familias, en especial los padres de familia, deben de apoyar a sus hijos a la aceptación de su imagen corporal, dándoles mucha confianza y amor. Más aún, en la etapa de la adolescencia donde debido a los cambios corporales que experimentan se llenan de dudas e inseguridades.
- 7.3. Los profesionales de la nutrición deben promover la ley de la alimentación saludable en los colegios y no solo dirigido a los escolares sino también a los padres de familias, profesores y directores, con el fin de evitar unos hábitos alimentarios inadecuados.
- 7.4. Se debe incentivar en los colegios el control mensual de evaluación nutricional en los adolescentes, con la finalidad de cuidar su salud y así evitar los trastornos de conducta alimentaria (anorexia o bulimia) o enfermedades no trasmisibles (sobrepeso, obesidad, etc.).

## VIII. REFERENCIAS

- Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J., y Guerra, J. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte Sanitario*, 17(3), pp. 217–225. <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
- Carrasco, S. (2019). Metodología de la investigación científica (19a ed.). San Marcos E I R.
- Carrillo, P., Rosa, A., y García, E. (2021). Estudio transversal sobre la relación entre la actividad física y la calidad de la dieta en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(1), pp. 95–103. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1139>
- Castiñeiras, T., Díaz, N., y Suárez, M. (2018). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), pp. 99-107. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
- Chinchay, A. (2019). *Autopercepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa Ventura Ccalamaqui*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Barranca]. Repositorio Institucional UNAB. <https://hdl.handle.net/20.500.12935/52>
- Cuquejo, L., Aguiar, C., Domínguez, G., y Hermosilla, A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: una patología en auge?. *Pediatría (Asunción)*, 44(1), 37-42. <http://www.revistaspp.org/index.php/pediatria/article/view/151>
- Duno, M., y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), pp. 545–553. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000500545>
- Enríquez, R., y Quintana, M. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Revistas de*

- Investigación UNMSM*, 77(2), pp. 117-122.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>
- Faura, J. y Luna, C. (2017). Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Avances en psicología*, 25(2), pp. 209-222.  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/356>
- Fontenla, M. (2018). *Grado de insatisfacción corporal y riesgo de trastorno del comportamiento alimentario en una población adolescente*. [Tesis de maestría, Universidad Oberta de Catalunya, España].  
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/83770/3/mfontenlaTFM0618memoria.pdf>
- Gómez, C., Vega, S., y Fernández, E. (2018). Actitudes negativas hacia la obesidad en jóvenes españoles: diferencias por sexo, edad y nivel educativo. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 32-36.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6272823>
- Granero, A., Lucas, J., Sicilia, Á., Medina, J., y Alcaraz, M. (2018). Análisis de los estereotipos socioculturales hacia cuerpo delgado y cuerpo musculoso: diferencias en función del sexo y discrepancia con el peso. *Revista de Psicodidáctica*, 23(1), pp. 26-32.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103417301028>
- Guadarrama, R., Hernández, J., y Veytia, M. (2018). “Cómo me percibo y cómo me gustaría ser”: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 5(1), pp. 37-43.  
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
- Guerrero, R. (2019). *Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios de adolescentes de edades entre 13 y 18 años del colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad de

- Concepción del Uruguay]. Repositorio Institucional UCU.  
<http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/250>
- Guevara, R., Urchaga, J., García, E., Tárraga, P., y Moral, J. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 40(1), pp. 40–48.  
<https://doi.org/10.12873/401guevara>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGrawHill.
- Iñiguez, M. (2018). *Relación de la imagen corporal, índice de masa corporal y hábitos alimentarios en los adolescentes de segundo de bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina, 2017-2018*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE.  
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16098>
- Japura, D. (2021). *Hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del colegio glorioso comercio 32 Juliaca-2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP.  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/17207/Japura\\_Salamanca\\_Roxana\\_Doris.pdf?sequence=1](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/17207/Japura_Salamanca_Roxana_Doris.pdf?sequence=1)
- Jiménez, P., Jiménez, A., y Bacardí, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), pp. 479–489.  
<https://doi.org/10.20960/nh.455>
- Monroy, B., Huamán, M., y Castañeda, G. (2020). *Conductas alimentarias y percepción de la imagen corporal en las adolescentes de 5° de secundaria de la I.E.E. Teresa Gonzales De Fanning, Lima, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Callao].

Repositorio

Institucional

UNAC.

<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/5566>

Nieto, I., y Lara, B. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), pp. 95–108.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7380549>

Nieto-Ortiz, D., y Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS*, 5(2), pp. 77–92. <https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (31 de agosto de 2018). Alimentación sana. Retrieved from [www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

Palomino, A., y Solis, A. (2018). *Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa emblemática Luis Fabio Xammar*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho]. Repositorio Institucional UNJFSC. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/2295>

Pérez, O., Fernández, M., Aranda, I., Ávila, M., y Cruz, R. (2020). Comparación entre la percepción corporal y el índice de masa corporal en estudiantes de secundaria de dos municipios de Yucatán. *Horizonte Sanitario*, 19(1), pp. 115–126. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3548>

Rafael, S. (2021). *Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima*. [Tesis de postgrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/3418e78b-1270-413b-9af9-79a36685882a>

- Salvador, N., Lagos, R., y Valdés, P. (2018). Relación de la imagen corporal con la ingesta de grasas y micronutrientes en escolares chilenos: un estudio descriptivo correlacional. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 38(1), pp. 40–45. <https://doi.org/10.12873/381NSalvador>
- Solano, N., Cano, A., Blanco, H., y Fernández, R. (2017). Datos psicométricos de la versión abreviada del cuestionario IMAGEN: evaluación de la insatisfacción corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 34 (4), pp. 952-960. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000400027](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400027)
- Villalobos, A., Unikel, C., Hernández, M., y Bojórquez, I. (2020). Evolución de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos, 2006-2018. *Salud pública de México*, 62(6), pp. 734-744. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11545>
- Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41, pp. 22-32. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

## IX. ANEXOS

## 9.1 ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>TÍTULO: “RELACIÓN ENTRE LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE LIMA, 2022”</b>			
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
¿Qué relación existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.	<b>Ho:</b> No existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.  <b>Hi:</b> Existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.	<b>Tipo de estudio:</b> Cuantitativo, tipo correlacional de corte transversal y diseño no experimental.  <b>Población:</b> Escolares femeninas de secundaria de una institución educativa particular de Lima.  <b>Muestra:</b> 50 escolares femeninas 1° a 5° año de secundaria de una institución educativa particular de Lima.  <b>Recolección de datos:</b> Cuestionarios sobre la imagen corporal y hábitos alimentarios.
<b>PROBLEMA ESPECÍFICO</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el grado de la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022?</li> <li>• ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el grado de autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.</li> <li>• Identificar los hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022.</li> </ul>		

## 9.2 ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	La imagen corporal es un constructo psicológico complejo, en donde refiere que la autopercepción del cuerpo ocasiona una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas (Jiménez et al., 2017).	Hace referencia a la percepción de las adolescentes de la institución seleccionada sobre su cuerpo. Se medirá a través del Test de imagen corporal - Cuestionario B.S.Q, el cual está conformado por 34 ítems.	Insatisfacción corporal	Me preocupo por mi figura	<u>ORDINAL</u>
				Pienso en hacer dieta	
				Miedo de convertirme en gorda	
				Me siento más gorda después de comer	
			Miedo a subir de peso	Lloro por sentirme mal con mi figura	Sin preocupación: 34 a 80 puntos.
				Me siento más gorda al verme desnuda	
				Comparo mi figura con otras personas de manera desfavorable	
				No me concentro por pensar en mi figura	
			Baja autoestima por la apariencia física	Evito usar vestimentas que marquen mi figura	Leve preocupación: 81 a 110 puntos.
				Siento gordura por consumo de alimentos con alto contenido calórico	
				Evito ir a eventos sociales por sentirme mal con mi figura	Moderada preocupación: 111 a 140 puntos.
				Pienso en hacer dieta por la preocupación de mi figura	
				Me siento acomplejada con mi cuerpo	Extrema preocupación: 141 a 204 puntos
				Siento injusticia porque otras personas sean más delgadas/os	
Me preocupo por ocupar mucho espacio					
Me siento mal al verme en el espejo					

				Pellizco mi piel para ver cuánta grasa hay	
				Evito la exhibición de mi cuerpo en piscina, playas, etc.	
				Consumo laxante para sentirme más delgada	
			Deseo de perder peso	Comparo mi figura del cuerpo en compañía de otra gente	
				Pienso en hacer ejercicios por la preocupación de mi figura	
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres adquiridos por el individuo que se basa en la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos influenciados por la disponibilidad y acceso de éstos y también por el nivel de educación alimentaria que deben empezar en los primeros años de vida (Ávila et al., 2018).	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres adquiridas por las adolescentes en relación a su alimentación. Se medirá a través del Cuestionario sobre hábitos alimenticios, el cual está conformado por 37 ítems.	Factor interno: Conducta Alimentaria	Frecuencia de los alimentos	<u>NOMINAL</u>
				Tipo de alimento	
			Factor externo: Ambiente	Nivel de influencia de los medios de comunicación	Inadecuado hábito alimentario.
				Nivel de influencia de la familia	Inadecuado hábito alimentario.
				Nivel de influencia de los amigos	

### 9.3 ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del estudio:** “RELACIÓN ENTRE LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE LIMA, 2022”

**Investigadora:** ALVAREZ PARIONA, Dennis Fabiola (Bachiller en Nutrición de la UNFV)

Señor padre de familia, se le solicita la participación de su menor hija en mi investigación que tiene como objetivo estudiar la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de la I.E.P.

La investigación no busca perjudicar a ningún miembro de la población estudiantil, así como a ningún integrante del plantel educativo, en cambio, generará beneficios como conocer la problemática que existe actualmente entorno a estos temas con el fin de formular medidas que contrarresten cualquier situación preocupante.

De igual forma, se señala que la investigación no requerirá que incurra en algún tipo de gasto monetario, solo se necesitará un pequeño lapso del tiempo de su menor hija para la aplicación de los instrumentos. Es necesario añadir que, se trabajará bajo el principio de confidencialidad y que está en facultad de retirar o declinar a su menor hija a ser partícipe de la investigación cuando usted crea pertinente.

Por lo tanto, declaro que luego de haber leído la información proporcionada en el presente documento y de haber formulado las preguntas que permitieran resolver mis dudas, he comprendido los términos y doy consentimiento la participación de mi menor hija en este estudio.

\_\_\_\_\_

Firma padre de familia

Nombre: .....

DNI: .....

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del investigador

Nombre: .....

DNI: .....

## 9.4 ANEXO 4: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### TEST DE IMAGEN CORPORAL – CUESTIONARIO B.S.Q

**Datos generales**

**Código:**

**Grado:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Lee detenidamente cada pregunta y marca con X la alternativa que consideres. No olvides responder todas las preguntas, gracias.

Nº	Preguntas	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
<b>D1</b>	<b>Insatisfacción corporal</b>						
1	Cuando te aburres, ¿te has preocupado por tu figura?						
2	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
3	¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
4	¿Has tenido miedo de engordar?						
5	¿Te ha preocupado que tu piel no sea lo suficientemente firme?						
6	Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gorda?						
<b>D2</b>	<b>Miedo a subir de peso</b>						
7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
8	¿Has evitado correr para que tu piel no rebotara?						
9	Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?						
10	¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11	El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda?						
12	Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿has comparado con la tuya desfavorablemente?						

13	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o conversas)?						
14	Estar desnuda (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda?						
15	¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?						
16	¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
<b>D3</b>	<b>Baja autoestima por la apariencia física</b>						
17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda?						
18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
19	¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						
20	¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?						
21	Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?						
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?						
23	¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?						
24	¿Te ha preocupado que otra gente vea rollitos alrededor de tu cintura o estómago?						
25	¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgada?						
27	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?						
28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29	Verte reflejada en un espejo, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?						

30	¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuánta grasa tenías?						
<b>D4</b>	<b>Deseo de perder peso</b>						
31	¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
32	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?						
33	¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?						
34	La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						

## CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Lee detenidamente, elija y marque con (X) una de las opciones de acuerdo a tu manera de pensar o sentir.

### **D1: FACTOR INTERNO: CONDUCTA ALIMENTARIA**

1. ¿En tus comidas principales que tipo de preparación sueles consumir más en el transcurso de la semana?
  - a) Guisado o sancochado
  - b) A la plancha
  - c) Al horno
  - d) Frituras (pollo a la brasa, salchipapa, pollo broaster, etc.)
  
2. ¿Consumes 2 litros de agua al día?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Nunca
  
3. ¿Compras comida o traes comida de tu casa para consumir en el recreo?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Nunca.

N o	Preguntas	Diari o	5 a 6 veces a la seman a	3 a 4 veces a la seman a	1 a 2 veces a la seman a
4	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?				
5	¿Cuántas veces a la semana acostumbras a almorzar?				
6	¿Cuántas veces a la semana acostumbras a cenar?				
7	¿Cuántas veces en la semana comes frituras (pollo a la brasa, salchipapa, pollo broaster, etc.)?				
8	¿Qué tan seguido consumes leche, queso o yogurt durante la semana?				

9	¿Con qué frecuencia consumes alimentos de origen animal (pollo, pescado, res, cerdo, sangrecita, hígado, etc.)?				
10	¿Con qué frecuencia consumes legumbres (lentejas, alverjas, garbanzo, etc.) a la semana?				
11	¿Con qué frecuencia consumes cereales (arroz, trigo, cebada, etc.) a la semana?				
12	¿Con cuánta frecuencia consumes frutas (plátanos, manzanas, papaya, mandarina, etc.) a la semana?				
13	¿Con cuánta frecuencia consumes verduras (zapallo, tomate, lechuga, brócoli, vainita, etc.) a la semana?				

## D2: FACTOR EXTERNO: AMBIENTE

Nº	Preguntas	Siempre	Nunca
14	¿En tu familia se acostumbra a comer en la calle los sábados o domingos?		
15	¿En tu familia suelen cambiar los horarios de las comidas (por ejemplo: almorzar muy tarde casi de noche)?		
16	¿Piensas que en tu familia no se come saludable y que prefieren consumir las frituras?		
17	¿Tu familia se preocupa por tu alimentación y que consumas balanceado?		
18	¿En el momento de comprar algún alimento, eligen los de mayor aporte para la salud?		
19	¿Tu familia piensa que, a mayor cantidad de alimentos se están alimentando mejor?		
20	¿Crees que tu familia necesita mejorar sus hábitos alimentarios, porque sus hábitos son inadecuados?		
21	¿Sueles acabar toda tu comida?		
22	¿Si deseas comer más de lo que te sirven en un plato, lo haces sin miedo a comer de más?		
23	¿Sientes que comer tus alimentos con tu familia es una buena forma de compartir con ellos?		
24	¿Te desagrada cada vez que alguien te dice que debes de tomar agua?		
25	¿Prefieres consumir los dulces antes que tus alimentos?		
26	¿Tú y tus amigos prefieren comer comida chatarra?		

27	¿Te has sentido diferente por intentar comer frutas y que tus amigos no lo hagan?		
28	¿Cuándo compras te fijas en el valor nutricional que trae en el empaque de cada producto?		
29	¿Cuentas cuántas calorías al día estas consumiendo?		
30	¿Te sientes influenciada por las propagandas cuando compras algún alimento?		
31	¿Acostumbra a consumir los productos que están de moda (por ejemplo: nueva marca de galleta o gaseosa, etc.)?		
32	¿Sueles consumir menos alimentos con el fin de verte como las chicas de los anuncios publicitarios?		
33	¿Piensas que las empresas deberían colocar anuncios con modelos que cumplan estándares reales de la sociedad en la que vives?		
34	¿Piensas que los medios de comunicación idealizan mucho los resultados de consumir un alimento determinado?		
35	¿Piensas que los medios de comunicación influyen positivamente en el momento de la adquisición de un producto alimenticio?		
36	¿Piensas que los productos envasados de consumo humano son dañinos para la salud?		
37	¿Piensas que los modelos de los anuncios publicitarios incrementan el deseo de consumir lo que ellos consumen?		

**9.5 ANEXO 5: COEFICIENTE DE CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN**

NIVELES DE CONFIABILIDAD				
Valores				Interpretación
De	0	a	0.05	Nula
De	0.06	a	0.25	Baja
De	0.26	a	0.50	Media
De	0.50	a	0.75	Moderada
De	0.75	a	1	Alta