



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

**TESIS**

Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimentarios en  
Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa,  
2025

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de  
salud

**PRESENTADO POR**

Sanchez Salguero, Andrea de Fatima

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**DOCENTE ASESOR**

Mg. Reginaldo Huamani, Rafael

<https://orcid.org/0000-0002-8326-4276>

**Arequipa, Perú, 2025**

## Constancia de aprobación de investigación



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 20 de enero del 2026

Mg. Jose Yomil Perez Gómez  
Decano de la Facultad de salud  
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que, **Bach. Sanchez Salguero, Andrea de Fatima**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

**TITULADO:**

**"AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SEÑORITAS AREQUIPA, 2025"**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Firmado digitalmente por:  
REGINALDO HUAMANI Rafa-  
FAU 20168014002 soft  
Motivo: Soy el autor del  
documento  
Fecha: 20/01/2026 13:46:52-0

Mg. Rafael Reginaldo Huamani  
DNI N° 40817543

Código ORCID N° 0000-0002-8326-4276

## Declaratoria de autenticidad de la investigación

### DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Sánchez Salguero Andrea de Fátima , identificada con DNI N°76256239 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada "Factores sociodemográficos y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial en el Hospital Regional Eleazar Guzmán Barrón, Nuevo Chimbote-2024", declaramos bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría

- a. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- b. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- c. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente
- d. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del

19%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 21 de enero del 2026



Sanchez Salguero, Andrea de fatima  
DNI: 76256239





0122748327



**NOTARIA**  
**BOLIVAR CALLATA RUBEN RAUL**  
**SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

DNI 76256239  
Primer Apellido SANCHEZ  
Segundo Apellido SALGUERO  
Nombres ANDREA DE FATIMA

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

**SANCHEZ SALGUERO, ANDREA DE FATIMA**  
DNI 76256239



**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

Operador: 73238069 - Karol Jimena Huahuala Apaza

Fecha de Transacción: 21-01-2026 12:55:37

Entidad: 10400425502 - BOLIVAR CALLATA RUBEN RAUL

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>  
Número de Consulta: 0122748327



## **Dedicatoria**

A mi familia por haberme educado como la persona que soy actualmente y todos los logros que tengo hasta ahora se lo debo a ustedes en los que incluye este. Me moldearon con normas y con libertad, siempre estuvieron presente animándome a terminar mi profesión.

Andrea de Fátima

## **Agradecimiento**

A nuestro señor por darme las fuerzas de no rendirme y siempre iluminar mi camino

Mi agradecimiento a la Universidad Autónoma de Ica, y al magister Reginaldo encargado de nosotros en hacer posible esta tesis con su conocimiento que nos brindó y ayudo.

A mis dos madres que tengo a mi monita y madrecita Lucia, que siempre me estuvieron presentes con sus consejos para seguir adelante en este camino de formación profesional. A mi padre, por todo sacrificio desplegado en mi crecimiento como persona.

A mi tíos, que siempre me decían (cuando chata el título) gracias a todos ellos por brindarme siempre su fuerza y por confiar en mí, cada palabra de aliento permitieron la culminación de mi tesis y es un orgullo decir "sí pude hacerlo".

## Resumen

La presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, durante el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 188 adolescentes, a quienes se les aplicaron dos cuestionarios estructurados, orientados a evaluar la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Los resultados evidenciaron que el 87 % de las adolescentes presentó una preocupación moderada respecto a su imagen corporal, mientras que el 7,4 % mostró una preocupación leve. En relación con los hábitos alimentarios, se identificó que el 52,7 % presentó hábitos alimentarios inadecuados, y el 47,3 % presentaron hábitos alimentarios adecuados. En conclusión, los hallazgos permitieron afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, 2025, observándose una correlación positiva de magnitud moderada  $Rho$  de Spearman = 0,345; Sig. = 0,001. Por lo tanto, es importante abordar la imagen corporal como un factor relevante en la promoción de conductas alimentarias saludables durante la adolescencia.

**Palabras clave:** autopercepción, imagen, hábitos, alimentarios y insatisfacción.

## **Abstract**

This research aimed to analyze the relationship between body image self-perception and eating habits in adolescents at the Señoritas Arequipa Educational Institution during 2025. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The sample consisted of 188 adolescents, who completed two structured questionnaires designed to assess their body image self-perception and eating habits. The results showed that 87% of the adolescents had moderate concerns about their body image, while 7.4% showed mild concerns. Regarding eating habits, 52.7% exhibited inadequate eating habits, and 47.3% exhibited adequate eating habits. In conclusion, the findings allowed us to affirm that there is a statistically significant relationship between self-perception of body image and eating habits in adolescent girls at the Señoritas Arequipa Educational Institution, 2025, observing a moderate positive correlation (Spearman's Rho = 0.345; Sig. = 0.001). Therefore, it is important to address body image as a relevant factor in promoting healthy eating behaviors during adolescence.

**Keywords:** self perception, image, eating habits, and dissatisfaction.

## Índice general

Constancia de aprobación de investigación.....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación.....	iii
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice general.....	ix
Índice de tablas.....	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
1.1. Descripción del problema.....	3
1.2. Pregunta de investigación general.....	5
1.3. Preguntas de investigación específicas.....	5
1.4. Objetivo general.....	5
1.5. Objetivos específicos.....	5
1.6. Justificación e importancia.....	6
1.7. Alcances y limitaciones.....	7
<b>II. MARCO TEORICO.....</b>	<b>9</b>
2.1. Antecedentes.....	9
2.2. Bases teóricas.....	15
2.3. Marco conceptual.....	20
<b>III. METODOLOGIA.....</b>	<b>23</b>
3.1. Tipo y nivel de investigación.....	23
3.2. Diseño de la investigación.....	23
3.3. Hipótesis general y específicas.....	24
3.4. Identificación de las variables.....	24
3.5. Matriz de operacionalización de variables.....	26
3.6. Población muestra.....	29
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	32
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
4.1. Presentación de resultados.....	33
4.2. Interpretación de los resultados.....	42

<b>V. ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b> .....	45
<b>5.1. Análisis inferencial</b> .....	45
<b>VI. DISCUSION DE LOS RESULTADOS</b> .....	51
<b>6.1. Comparación de los resultados</b> .....	51
<b>CONCLUSIONES</b> .....	55
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	56
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	57
<b>ANEXOS</b> .....	65
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	66
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	68
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición.....	74
Anexo 4: Base de datos .....	79
Anexo 5: Documento de Autorización de la ejecución de tesis .....	82
Anexo 6: Evidencia fotográfica.....	84
Anexo 7: Evidencia del consentimiento informado .....	88
<b>Anexo 8: Informe del turnitin al 19% de similitud</b> .....	89

## Índice de tablas

Tabla 1: Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	33
Tabla 2: Insatisfacción corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	33
Tabla 3: Miedo a subir de peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	34
Tabla 4: baja autoestima por la apariencia físico en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	35
Tabla 5: Deseo de perder peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	35
Tabla 6: Hábitos alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	36
Tabla 7: Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	37
Tabla 8: Insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	38
Tabla 9: Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	39
Tabla 10: Baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	40
Tabla 11: Deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	41
Tabla 12: Prueba de normalidad .....	45
Tabla 13: Correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025. ....	46
Tabla 14: Correlación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025. ....	47
Tabla 15: correlación entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025. ....	48
Tabla 16: Correlación entre la baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	49

Tabla 17:Correlación entre el deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	50
---	----

### **Índice de figuras**

Ilustración 1:Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	33
Ilustración 2: Insatisfacción corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	34
Ilustración 3: Miedo a subir de peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	34
Ilustración 4:Baja autoestima por la apariencia física en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	35
Ilustración 5: Deseo de perder peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	36
Ilustración 6:Habitos alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025. ....	36
Ilustración 7:Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	37
Ilustración 8:Insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	38
Ilustración 9:Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	39
Ilustración 10:Baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	40
Ilustración 11:Deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. ....	41



## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que los trastornos relacionados con la alimentación y la autopercepción de la imagen corporal representan un problema creciente en la salud pública adolescente. De acuerdo con sus reportes más recientes, millones de jóvenes en el mundo presentan conductas alimentarias inadecuadas como el ayuno prolongado, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados o la restricción selectiva de alimentos, muchas veces motivadas por la presión social y los estándares de belleza difundidos por los medios de comunicación y redes sociales. Estas prácticas no solo afectan la nutrición, sino también la autoestima, el desarrollo físico y la salud mental de los adolescentes<sup>1</sup>.

A nivel internacional, países como Chile han reportado un incremento en los problemas vinculados a la percepción de la imagen corporal en escolares y adolescentes. Estudios realizados en la última década revelan que cerca del 40% de adolescentes manifiestan sentirse insatisfechos con su cuerpo, situación que se asocia directamente con dietas restrictivas, omisión de comidas y riesgo de trastornos alimenticios. Esta tendencia refleja una problemática común en América Latina, donde los cambios culturales y la globalización han reforzado modelos de belleza que no siempre corresponden a realidades saludables<sup>2</sup>.

En el contexto peruano, investigaciones recientes han demostrado que los adolescentes son un grupo particularmente vulnerable frente a la influencia de estereotipos de belleza y el consumo de alimentos poco saludables. El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) ha señalado que los niveles de sobrepeso y obesidad en adolescentes han aumentado en la última década, a la par de la insatisfacción con la propia imagen corporal<sup>3</sup>.

Cabe mencionar también en Arequipa, la situación no es diferente. Se observa que gran parte de las adolescentes presentan prácticas poco saludables, como asistir a clases sin desayunar o reemplazar comidas principales por golosinas y bebidas azucaradas. A ello se suma la presión

estética derivada de los entornos escolares y las redes sociales, lo que genera en muchas estudiantes incomodidad frente a su cuerpo, especialmente en etapas de cambios físicos propios de la adolescencia.

Por ello este trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025” Este trabajo de investigación está, dividido por capítulos de la siguiente manera:

Capítulo I: presenta la introducción de la investigación, donde se explica el propósito del estudio y su relevancia. Capítulo II: Describe el planteamiento del problema dentro de ello se describe el problema, las preguntas de investigación general y específicas, el objetivo general y específicos, así como la justificación e importancia y el alcance y limitaciones. Capítulo III: Se reúne los antecedentes, el marco teórico y el marco conceptual. Capítulo IV: Explica la metodología empleada, dentro de ello se encuentra el tipo, nivel y diseño de la investigación cabe mencionar también que están la hipótesis general y específicas, identificación de las variables, matriz de operacionalización de variables, población, muestra también encontramos las técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de análisis y procesamiento de datos. Capítulo V: Se evidencia los resultados organizados en tablas y figuras, así como su interpretación. Capítulo VI: en este capítulo se encuentra el análisis de los resultados, presentando la contrastación de hipótesis. Capítulo VII: Se encuentra la discusión de los resultados, la comparación de los resultados con antecedentes. Luego conclusiones y recomendaciones y por último las referencias bibliográficas y los anexos.

La autora

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción del problema**

La adolescencia es una de las etapas de grandes transformaciones emocionales, físicas y sociales, donde la imagen corporal adquiere un valor importante en el desarrollo de la identidad. En este periodo los adolescentes a veces tienen ideas distorsionadas de su cuerpo, influenciadas por ideales estéticos de las redes sociales y entornos sociales<sup>4</sup>.

En tanto según, Organización mundial de la salud estima que más de 340 millones de niños y adolescente entre 5 y 19 años tienen sobre peso u obesidad. Esta cifra ha aumentado alarmante en las últimas décadas, convirtiéndose en una de las principales amenazas para la salud pública del siglo XXI. Paralelamente, estudios internacionales han evidenciado que una parte importante de los adolescentes no tiene una percepción realista de su cuerpo; muchos subestiman su peso, mientras otros exageran, cayendo en conductas alimentarias de riesgo como el ayuno prolongado, dietas extremas o uso de laxantes<sup>5</sup>.

En Brasil, la relación entre los adolescentes y su imagen corporal ha adquirido una creciente relevancia en los últimos años. Diversas investigaciones han revelado que un alto porcentaje de jóvenes, especialmente mujeres, se sienten insatisfechos con su apariencia física, sin que necesariamente exista un sobrepeso real. Esta percepción distorsionada del cuerpo suele estar acompañada por prácticas alimentarias poco saludables, como dietas muy restrictivas, omisión de comidas o incluso el uso de productos que prometen una pérdida de peso rápida, como laxantes estos estudios muestran un promedio de 3 de cada 10 adolescentes se sienten inconformes con su cuerpo mientras que en otros grupos supera más del 70% cabe mencionar también que más del 30% de los adolescentes expresan insatisfacción de su imagen corporal<sup>6</sup>.

Para el Ministerio de Salud es preocupante esta situación donde ha reportado que entre un 7.3 % y 11.4 % de adolescentes peruanos

presentan síntomas asociados a trastornos de la conducta alimentaria, principalmente en mujeres. Además, se estima que al menos 1 de cada 5 adolescentes tiene sobrepeso o presenta hábitos alimentarios poco saludables, como omitir comidas, preferir alimentos ultraprocesados y tener escasa ingesta de frutas o verduras. Investigaciones realizadas en Lima y otras ciudades han evidenciado que la distorsión de la imagen corporal en adolescentes está asociada al mal manejo emocional, influencia mediática y presión social<sup>7</sup>.

En la región Arequipa, la Gerencia Regional de Salud (GERESA) ha advertido un incremento en los casos de sobrepeso y obesidad en menores de edad. Según reportes recientes, cerca del 18 % de adolescentes atendidos en centros de salud presentan exceso de peso, y muchos de ellos manifiestan insatisfacción con su imagen corporal. Esta situación se ve agravada por el consumo excesivo de alimentos procesados, el sedentarismo y la falta de educación nutricional adecuada en los hogares y colegios<sup>8</sup>.

En la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, se ha podido observar una tendencia preocupante entre las adolescentes; muchas de ellas no consumen un desayuno adecuado antes de asistir a clases y, durante el día, optan por alimentos de bajo valor nutricional como frituras, golosinas y bebidas azucaradas. Este patrón alimenticio, sumado a una constante preocupación por su peso y apariencia física, pone en riesgo tanto su salud física como su bienestar emocional. Algunas estudiantes expresan sentirse insatisfechas con su cuerpo, se comparan frecuentemente con sus compañeras o con figuras en redes sociales, y en ocasiones recurren a dietas extremas sin supervisión médica. Esta realidad refleja la necesidad de investigar cómo la autopercepción corporal influye en sus decisiones alimentarias y qué factores están contribuyendo a estas conductas.

## **1.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025?

## **1.3. Preguntas de investigación específicas**

- **P.E.1:** ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?
- **P.E.2:** ¿Cuál es la relación entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?
- **P.E.3:** ¿Cuál es la relación entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?
- **P.E.4:** ¿Cuál es la relación entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?

## **1.4. Objetivo general**

Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

## **1.5. Objetivos específicos**

- **O.E.1:** Establecer la relación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.
- **O.E.2:** Identificar la relación entre el miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025.
- **O.E.3:** Reconocer la relación entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

- **O.E.4:** Identificar la relación entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

## **1.6. Justificación e importancia**

Durante la adolescencia, los cambios físicos y emocionales generan una serie de desafíos relacionados con la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos. La imagen corporal se convierte en un aspecto clave de su identidad, influenciada no solo por factores biológicos, sino también por la cultura, los medios de comunicación y el entorno social. Comprender cómo una adolescente se ve a sí misma permite analizar no solo su autoestima, sino también las decisiones que toma respecto a su alimentación y su salud<sup>9</sup>.

**Justificación teórica:** En este sentido, el presente estudio encuentra su respaldo teórico en enfoques que analizan la construcción del esquema corporal y la influencia del entorno en la percepción del cuerpo. Cuando esta percepción se distorsiona, pueden aparecer prácticas alimentarias poco saludables. Por ello, fue importante explorar el vínculo entre la autopercepción física y los hábitos alimentarios esto no solo contribuye a la comprensión de la conducta del adolescente, sino que también permite ampliar el conocimiento sobre factores psicosociales que inciden en su bienestar integral de cada uno de los adolescentes<sup>9,10</sup>.

**Justificación práctica:** En sinergia con los campos de la educación y la salud, la investigación ha buscado generar información relevante sobre una problemática que, aunque está presente en muchas instituciones educativas, suele pasar inadvertida, la relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios de las adolescentes. Con este estudio nos permitió comprender de una manera sistemática cómo se articulan los factores emocionales, sociales y culturales con los hábitos alimenticios de las adolescentes. La investigación respondió a una necesidad social urgente en Arequipa. Los principales beneficiarios son los estudiantes de la

Institución Educativa señoritas Arequipa, quienes saben directamente los resultados de la investigación y fueron partícipes en la promoción y prevención donde también la institución educativa es participe de los resultados esta información se comparte con los padres de familia. Los resultados tienen un efecto positivo tanto en la salud física como en la salud emocional. La investigación fue viable porque se desarrolló en un entorno educativo accesible, con el apoyo de la institución y con la disponibilidad de instrumentos previamente validados. Asimismo, los costos y recursos necesarios fueron factibles de asumir, lo que aseguró la adecuada ejecución del estudio y la obtención de resultados confiables<sup>11</sup>.

**Justificación metodológica:** Este trabajo de investigación fue de enfoque cuantitativo que nos permitió establecer relaciones de cómo perciben su imagen las estudiantes y qué tipo de hábitos alimenticios presentan. Esta elección metodológica busco generar evidencia estadística confiable, que contribuyo a tomar decisiones fundamentadas en datos reales y verídicos. por lo tanto, este estudio nos permitió aportar un valor significativo para futuras investigaciones y estudios similares.

**Importancia:**

Este estudio fue relevante porque colocó en el centro del análisis a las adolescentes, un grupo que con frecuencia enfrentó en silencio diversas presiones sociales relacionadas con su cuerpo y con sus patrones de consumo de alimentos.

## **1.7. Alcances y limitaciones**

### **1.7.1. Alcance**

**Alcance espacial:** La investigación se realizó en la Institución educativa señoritas Arequipa. La institución educativa señoritas Arequipa, se encuentra ubicado en la Calle Lucas Poblete 214 en el departamento de Arequipa.

**Alcance temporal:** La investigación fue ejecutada durante el mes de Julio, Agosto, Setiembre, Octubre, Noviembre y Diciembre del año 2025.

**Alcance metodológico:** La presente investigación se efectuó en relación a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes, donde se dio a conocer la conceptualización y sus características principales con el cual se brindó un aporte de información valiosa en torno a una realidad actual.

### **1.7.2. Limitaciones**

Una de las principales limitaciones del presente estudio fue el proceso de gestión administrativa para obtener la autorización de la institución educativa. Este procedimiento demandó un tiempo considerable debido a la necesidad de cumplir con los requisitos formales y las coordinaciones internas establecidas por la dirección y el área pedagógica. Esta situación generó un ligero retraso en el cronograma previsto para el inicio de la recolección de datos.

## II. MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Espínola et. al. (2025). La presente investigación fue realizada en Paraguay con el objetivo de, verificar la discrepancia entre la imagen auto percibida y la deseada, con un análisis por género, masculino y femenino, se obtuvieron informaciones sobre la autoimagen percibida y la deseada a través del Test de Siluetas de Stunkard, Sorenson y Schulusinger (1983). La muestra incluyó a 179 alumnos. Los principales hallazgos indican que un 26.26% de los participantes se percibió más delgado de lo que realmente es y deseó ser aún más delgado de lo percibido. Así también, se concluye que los hallazgos revelan una importante discrepancia entre la imagen auto percibida y la deseada por estos adolescentes porque, a pesar de que la totalidad de los participantes se encontraban con un IMC dentro del rango saludable, los mismos manifestaron un deseo significativo de alcanzar una figura más delgada <sup>49</sup>.

Lara (2025). La investigación fue realizada con el objetivo del estudio fue analizar la relación entre la autopercepción del peso corporal (APC) y la declaración de enfermedades no transmisibles (DENT) en adolescentes chilenos. Se utilizó un diseño retrospectivo relacional entre las variables de APC y DENT en Chile, correspondiente a 500 adolescentes de 15 a 19 años. Se reportó una relación significativa entre la APC de sobrepeso/obesidad con el diagnóstico de hipertensión arterial (HTA) ( $p=0,014$ ) y enfermedades cardiovasculares (ECV) como accidente vascular, trombosis o derrame cerebral ( $p=0,01$ ). Se concluye que una APC incorrecta se asocia con un mayor riesgo de desarrollar ENT, por lo que es necesario educar a los adolescentes respecto a la importancia de una correcta autopercepción para prevenir problemas de salud en el futuro<sup>12</sup>.

Rivera (2024). La investigación fue realizada en Ecuador con el objetivo principal de fundamentar teóricamente la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años, mediante una revisión bibliográfica con el propósito de comprender el efecto que provoca en la salud y el bienestar general de los estudiantes en su etapa de desarrollo. La metodología se enmarcó en un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental, centrado en el entorno natural y sin manipulación de variables, se empleó una revisión bibliográfica comparativa y una revisión sistémica de artículos científicos relacionados con el tema. Resultados los adolescentes presentan, una tendencia creciente hacia el consumo de alimentos procesados y con alto contenido calórico, junto con una disminución de la AF regular<sup>50</sup>.

Beltrán y Vásquez S.J. (2023). La investigación fue realizada con el objetivo de medir la imagen corporal y la práctica de ejercicio el método fue cuantitativo correlacional de tipo no experimental transversal que abarco 400 escolares de 12 a 18 años .Los resultados indicaron que estudiantes hasta los 14 años o décimo año de EGB, tanto varones y damas , el porcentaje indicó que estuvieron satisfechos con la imagen corporal; la diferencia no fue medible con los estudiantes que tuvieron insatisfacción con su imagen corporal y preocupación por su peso, oscilando entre el 43 % y 49 % La insatisfacción de la imagen corporal y la preocupación por el peso se reflejó en los estudiantes de 16 años, con un 58 % en los hombres y un 59 % en las mujeres ;en cambio , se registró la mayor satisfacción por la imagen corporal en adolescentes con 12 años, en un 57 % los hombres y en 53 % las mujeres. en conclusión, se encontró que los estudiantes mujeres de 15 a 18 años tienen tendencia a esta insatisfacción<sup>13</sup>.

Vidal et.al (2023). La investigación fue realizada con el propósito de “determinar la concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional real en la población chilena 15 años a más. Metodología fue un estudio transversal analítico basado en

la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017. El estado nutricional se midió mediante (IMC) y el peso corporal auto percibido. El número total de participantes fue de 5483 de los cuales los resultados por edades muestran una menor proporción de sobrepeso y obesidad en el grupo de 15-24 años con un 28,8 % (IC 95 %: 24,1 %-34,1 %) pero las persona de mayores de 24 años a más tienen niveles altos. En conclusión, se obtuvo más de la mitad de los chilenos tienen distorsión de la imagen física prevaleciendo la subestimación del peso corporal. Esta subestimación es mayor en las mujeres, los adultos con sobrepeso y obesidad<sup>14</sup>.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Venturo (2024). Realizó un estudio en 116 adolescentes mujeres del plantel educativo Clorinda Matto de Turner, en Lima, durante el año 2023. De enfoque cuantitativo, con diseño observacional, transversal y de alcance correlacional asociativo. Aplicó el Body Shape Questionnaire (BSQ) y un formulario estructurado para identificar y clasificar los hábitos alimentarios. Se encontró que el 17.24%, 23.28%, 25.00%, 15.52% y 18.9% correspondían a estudiantes de primero a quinto año de secundaria, respectivamente. El 18% presentó hábitos alimentarios no saludables, mientras que el 82% mostró hábitos saludables. Asimismo, el 54.3% manifestó algún grado de preocupación respecto a su imagen corporal: el 20.7% evidenció preocupación leve, el 21.6% preocupación moderada y el 12.1% preocupación extrema. Concluyó que existió una correlación inversa significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes.<sup>15</sup>.

Gallardo (2024). Realizó un estudio en 511 adolescentes mujeres de nivel secundario, con el objetivo de determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional. De enfoque cuantitativo, no experimental y de alcance correlacional. Las estudiantes respondieron un cuestionario para evaluar su autopercepción de la imagen corporal y se aplicó una ficha de

observación para la valoración antropométrica. Se obtuvo que el 57% no presentó insatisfacción respecto a su imagen corporal, mientras que el 25% mostró una insatisfacción moderada. Asimismo, el 45% no expresó preocupación por su peso, aunque el 28% indicó una preocupación extrema. El índice de masa corporal fue adecuado para la edad en el 67% de las participantes y la talla resultó apropiada en el 96%. A través de la prueba Chi-cuadrado de Pearson se identificó significancia estadística ( $p < 0.05$ ) entre las variables analizadas. Concluyó que la autopercepción de la imagen corporal presentó una asociación significativa con el estado nutricional de las estudiantes.<sup>16</sup>

Álvarez (2022). Realizó un estudio en 50 adolescentes del primero al quinto año de secundaria de una institución educativa privada de Lima, con el objetivo de determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. De enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, de corte transversal y diseño no experimental. Los resultados evidenciaron una significancia estadística de  $0.00 < 0.05$ , confirmando la existencia de una correlación positiva entre ambas variables. Además, el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.718, lo que indicó un grado de correlación moderada. En relación con la autopercepción de la imagen corporal, el 48% presentó preocupación moderada y el 40% preocupación leve. Respecto a los hábitos alimentarios, el 56% mostró riesgo de hábitos inadecuados, mientras que el 44% no presentó dicho riesgo. Concluyó que existe correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal.<sup>17</sup>

Chinchay (2021). Esta investigación fue realizada con el objetivo de establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en los estudiantes del 5to. de secundaria Ccamalaqui de la región lima provincias el método empleado fue una investigación descriptiva correlacional de corte transversal en adolescentes del sexo femenino, la muestra fue 67 adolescentes seleccionados a través del muestreo probabilístico con un 95% de

confiabilidad los datos fueron procesados en el programa SPSS-22 y el análisis fue realizado mediante la prueba de la chi cuadrada. En los resultados se observa que no existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios (p valor=0.077). Asimismo, se aprecia que la dimensión cognitiva-afectiva es la que predomina como componente de la autopercepción de la imagen corporal favorable en un 67% y los determinantes de tipo social son los que predominan en los hábitos alimenticios en un 91%. Se concluye que no existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios<sup>18</sup>.

Japurá (2021). El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del COVID-19, en estudiantes del 5to. grado del colegio Glorioso comercio 32. La metodología de la investigación fue analítica la población estuvo conformado por 207 estudiantes. Los resultados fueron: Menos del 50% de estudiantes presenta hábitos alimentarios buenos, el 15.5% muy buenos hábitos alimentarios: la frecuencia de consumo de alimentos muestra que los estudiantes no consumen alimentos saludables, priorizan su alimentación en base a alimentos no saludables. Con respecto a La autopercepción corporal, el 31 9% no tienen preocupación y, el 13.5% presenta extrema preocupación, y el 70% presenta algún grado de preocupación. La relación de las variables y según la prueba Chi-cuadrado. Se obtuvo un nivel de significancia de 0.071. resultado mayor a 0.05: por tanto, se concluye 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"<sup>19</sup>.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Soto (2025). Realizó un estudio en 300 estudiantes de psicología, seleccionados a partir de una población de 400 mediante muestreo

no probabilístico por cuotas, con el objetivo de identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la insatisfacción corporal. De enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y correlacional. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y moderada entre la insatisfacción corporal y el uso excesivo de redes sociales ( $Rho=0.33$ ,  $p<0.001$ ). Se determinó que la mayoría de los participantes presentó niveles medios y altos de adicción, siendo el 34% quienes alcanzaron un nivel elevado. Asimismo, el 67.7% mostró un nivel alto de insatisfacción corporal. Las dimensiones de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales se asociaron de forma significativa con la insatisfacción corporal. <sup>20</sup>

Chávez (2023). Realizó un estudio en 135 estudiantes universitarios varones, de 18 a 25 años, con el objetivo de establecer la relación entre la insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria. De enfoque cuantitativo, con metodología descriptiva, correlacional y de corte transversal. Los resultados mostraron que la mitad de los estudiantes presentó niveles de riesgo medio y alto de trastornos alimentarios, siendo el riesgo bajo el de mayor frecuencia. La mayoría evidenció un estado normal y de bajo deterioro en su salud mental general, mientras que una tercera parte presentó deterioro. No se halló relación significativa entre el sexo o la edad con la insatisfacción corporal, ni entre la edad y los trastornos de la conducta alimentaria. Concluyó que existió una correlación significativa entre la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en los estudiantes, con una significancia de 0.001 y un coeficiente Rho de Spearman de 0.732 <sup>21</sup>.

Lipa (2022). Realizó un estudio en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, con el objetivo de establecer la relación entre la percepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. De enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Los resultados mostraron que el 69.7% presentó insatisfacción con su imagen corporal, mientras que el 30.4% se manifestó satisfecho, siendo el 82.4% de este último grupo de sexo

femenino. Entre quienes mostraron insatisfacción corporal, el 67.9% realizaba actividad física de nivel moderado a alto. En relación con los hábitos alimentarios, se identificó que el 70.1% tenía hábitos suficientes, el 15.2% deficientes y el 14.7% saludables. Asimismo, el 67.1% de los estudiantes con hábitos suficientes presentó insatisfacción corporal leve, mientras que el 80.6% no evidenció insatisfacción. Se concluyó que el nivel de actividad física mostró relación significativa con los hábitos alimentarios ( $p < 0.001$ ).<sup>21</sup>.

## **2.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Definición en la autopercepción de la imagen corporal.**

Se refiere a la forma en que un individuo percibe, evalúa y siente respecto a su propio cuerpo. En la adolescencia, esta percepción adquiere un carácter determinante, dado que se experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales que influyen en la manera en que los jóvenes construyen su identidad, la imagen corporal no solo comprende la apariencia objetiva, sino también las emociones y pensamientos asociados al cuerpo. Una percepción positiva suele relacionarse con la aceptación y el cuidado de la salud, mientras que una percepción negativa puede generar insatisfacción y prácticas alimentarias riesgosas <sup>22</sup>.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la percepción de la imagen corporal como una construcción multidimensional que integra aspectos perceptivos de cómo se ve el individuo, cognitivos sobre lo que piensa sobre su cuerpo, afectivos sobre qué siente respecto a su apariencia y conductuales de cómo actúa en consecuencia<sup>23</sup>.

Por su parte, Contreras, sostiene que la autopercepción corporal constituye un determinante clave de la autoestima y de los hábitos de vida, ya que una valoración negativa del cuerpo incrementa el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas, mientras que una valoración positiva favorece la adopción de estilos de vida saludables<sup>24</sup>.

#### **a. Factores que influyen en la autopercepción.**

- **Biológicos:** En esta etapa los cambios puberales están presentes en esta etapa como el crecimiento rápido, se da el desarrollo de caracteres sexuales, también influye el índice de masa corporal como el sobrepeso u obesidad esto genera mayor insatisfacción corporal en el género femenino predomina más el deseo de estar delgadas<sup>25</sup>.
- **Psicológicos:** La autoestima baja aumenta el riesgo de percibir de manera negativa su cuerpo, en esta etapa también está presente el perfeccionismo y la ansiedad y el compararse con sus demás compañeras(25).
- **Familiares:** Este es uno de los factores que influyen en los adolescentes el comentario de los padres e integrantes de la familia sobre el peso o apariencia del adolescente, también es influido el estilo de crianza(25).
- **Sociales y culturales:** Dentro de este factor se puede percibir en el adolescente los medios de comunicación como las redes sociales donde exponen ideales de bellezas irreales con filtros digitales dentro de ello también están las burlas o bullying del aspecto físico del adolescente existen culturas donde valoran la delgadez como un sinónimo de éxito (25).
- **Estilos de vida:** dentro de esto están los factores de los hábitos alimentarios que puede tener el estudiante como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y comidas con alto contenido calórico (25).

#### **3.2.1.1. Dimensiones de la autopercepción corporal.**

##### **- D1: Insatisfacción corporal**

La insatisfacción corporal se entiende como la discrepancia entre el cuerpo real y el cuerpo ideal que se desea alcanzar. De acuerdo con Rodríguez, esta inconformidad es uno de los predictores más importantes de conductas alimentarias desordenadas en adolescentes. En las instituciones educativas, las comparaciones sociales y la presión por cumplir estándares de belleza influyen en

que las adolescentes valoren su cuerpo de manera negativa, incluso estando dentro de un rango de peso saludable (26).

- **D2: Miedo a subir de peso**

El miedo a ganar peso es una preocupación constante entre adolescentes, especialmente en mujeres. Este temor se intensifica en la etapa escolar debido a la influencia de los medios de comunicación y redes sociales que asocian la delgadez con éxito y aceptación. La Asociación Americana de Psicología señala que este miedo puede llevar a restricciones alimentarias, prácticas excesivas de ejercicio o adopción de dietas poco saludables. En consecuencia, la obsesión por evitar el aumento de peso genera un riesgo para la salud física y mental(27).

- **D3: Baja autoestima por la apariencia física corporal.**

La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma. En adolescentes, la apariencia física constituye un componente clave de su autoconcepto. Cuando la percepción corporal es negativa, puede derivar en una baja autoestima, inseguridad personal y dificultad en las relaciones sociales. Destacan que la relación entre autoestima e imagen corporal es estrecha: mientras una autopercepción positiva refuerza la confianza personal, una autopercepción negativa incrementa sentimientos de inferioridad y vulnerabilidad frente a críticas externas(28).

- **D4: Deseo de perder de peso corporal.**

El deseo de perder peso se presenta con frecuencia en la adolescencia, incluso en quienes no tienen exceso de peso. Este fenómeno está estrechamente relacionado con los modelos de delgadez promovidos por la sociedad y, más recientemente, por las redes sociales Neumark, advierte que, aunque en algunos casos motiva cambios positivos en la alimentación y el ejercicio, también puede conducir a conductas extremas como dietas restrictivas, consumo de productos adelgazantes sin supervisión y otros hábitos que ponen en riesgo la salud integral(29).

### **3.2.2. Hábitos alimentarios.**

Los hábitos alimentarios se entienden como el conjunto de conductas aprendidas y repetitivas relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos, que responden tanto a necesidades fisiológicas como a factores culturales y sociales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, estos hábitos se forman desde la infancia y están fuertemente influenciados por el contexto familiar, educativo y social (30).

Según Contreras y García, los hábitos alimentarios no se limitan a la ingesta de nutrientes, sino que integran patrones culturales, creencias y emociones en torno a la comida, configurando así una práctica social que impacta directamente en la salud física y psicológica(31).

#### **a. Factores que influyen en los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios no son estáticos, sino que responden a múltiples factores:

- **Biológicos:** Necesidades energéticas, cambios hormonales durante la pubertad y metabolismo.
- **Psicológicos:** Emociones, autoestima, estrés, y la percepción de su imagen.
- **Sociales:** influencias de los grupos o del entorno del adolescente influencia de los medios de comunicación(32).

#### **b. Tipos de hábitos alimentarios**

- **Hábitos saludables:** Consumo regular de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas de calidad e hidratación adecuada. Estos se relacionan con mejor rendimiento académico, control del peso y bienestar emocional.
- **Hábitos no saludables:** Omisión del desayuno, consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y ultraprocesados, ingesta frecuente de comida rápida y bajo consumo de agua. Estos incrementan el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas(33).

#### **3.2.2.1. Dimensiones de los hábitos alimentarios.**

**a. D1: Conducta alimentaria.**

Es entendida de como el conjunto de acciones, decisiones y elecciones relacionadas con la obtención, preparación y consumo de alimentos, influenciadas por factores culturales, sociales, económicos y psicológicos. Por lo tanto, la conducta alimentaria es un fenómeno aprendido, moldeado por la familia y la sociedad a través de la repetición de prácticas cotidianas. Los hábitos alimentarios se consolidan como la expresión estable de esta conducta, resultado de repetir lo que se aprende en el entorno familiar y social(34).

En tanto, Pérez nos da el concepto de la conducta alimentaria como un comportamiento donde es, observable en relación con la alimentación, que incluye desde la elección de alimentos hasta la frecuencia y cantidad de consumo. Destacan que esta conducta es dinámica, ya que puede modificarse en función de cambios en el entorno o la disponibilidad de los alimentos. Donde, los hábitos alimentarios son la forma estable y rutinaria en que se manifiesta esta conducta a lo largo del tiempo(35).(36)

Para Gil, la conducta alimentaria es el resultado de la interacción entre factores internos (hambre, emociones, preferencias) y externos (costumbres familiares, publicidad, economía). Subraya que no es un acto aislado, sino una respuesta adaptativa al ambiente. Para él es donde, los hábitos surgen cuando estas conductas se repiten y se integran como parte de la rutina diaria, convirtiéndose en patrones relativamente estables(37)

**b. D2: Ambiente.**

El ambiente alimentario es definido como el conjunto de condiciones físicas, económicas, políticas y socioculturales que influyen en las elecciones de alimentos. Incluye disponibilidad, accesibilidad, costo y marketing de productos. Donde un ambiente saludable facilita la formación de hábitos saludables; una alimentación no saludable refuerza elecciones de alto riesgo (comida rápida, bebidas azucaradas)(38).

En tanto, otro autor menciona que el ambiente es un espacio que rodea al individuo y que condiciona sus comportamientos. En el contexto alimentario, se refiere a los entornos micro (hogar, escuela, lugar de trabajo) y macro (sistema de producción y políticas alimentarias). Ante ello se puede cambiar el ambiente, por ejemplo, poner frutas al alcance de los niños, puede modificar de manera efectiva sus hábitos de alimentación(39).

Por otra parte, el entorno alimentario toxico puede generarse un ambiente en el que los alimentos ultra procesados y de baja calidad nutricional son abundantes, baratos y fuertemente promocionados. Este tipo de entorno moldea los hábitos alimentarios hacia patrones poco saludables, favoreciendo la obesidad y enfermedades crónicas. Por lo tanto, la exposición constante a este tipo de entorno normaliza el consumo de productos de baja calidad nutricional y dificulta la adopción de hábitos saludables(40).

### **3.2.3. Modelo de Nola Pender.**

El Modelo de Promoción de la Salud constituye un enfoque teórico que busca comprender el proceso mediante el cual las personas deciden cuidar su salud y el papel de la enfermería en la promoción de conductas favorables para el bienestar. Este modelo pone énfasis en los factores propios de cada individuo, como sus experiencias previas, características personales (cognitivas, perceptivas y situacionales), así como en los beneficios y obstáculos que perciben y en la confianza que tienen en su capacidad para actuar. Su finalidad es impulsar el desarrollo de recursos y estilos de vida que favorezcan el bienestar integral, entendiendo la salud como algo más que la simple ausencia de enfermedad(41).

### **2.3. Marco conceptual**

- **Adolescente:** La adolescencia es un periodo de crecimiento físico, intelectual, de la personalidad y de todo el ser de la persona, comprendido entre la infancia y la edad adulta. En esta etapa se da una serie de conflictos problemas de adaptación a causa de los cambios que ocurren tanto en lo biológico, psíquico y en lo social del individuo(42).

- **Ambiente:** Es el conjunto dinámico de elementos naturales y sociales que rodean a un ser vivo, un espacio o un momento histórico, condicionando su forma de vida y las circunstancias en las que se desarrolla(39).
- **Autopercepción:** Es la representación que cada persona construye en la mente sobre su propio cuerpo y brinda al hombre el reconocimiento de su propio cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio. Partiendo de la conciencia, la situación e información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia y la situación en el ambiente(42).
- **Autoestima baja:** La baja autoestima la que orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida(42).
- **Bajo peso:** Que su masa corporal está por debajo del rango requerido para una buena salud. Su cuerpo podría carecer de la nutrición necesaria para mantener sus tejidos y funciones(35,42).
- **Conducta:** Se refiere al modo en que una persona o ser vivo manifiesta su comportamiento e interacción en respuesta a un entorno o situación concreta(35).
- **Delgadez:** Es el aspecto que presenta una persona cuando su peso corporal es inferior al que le correspondería según su edad, sexo y talla(43)
- **Estudiantes:** Se refiere a la persona que dedica su actividad principal al aprendizaje organizado de conocimientos y destrezas, ya sea en instituciones educativas o de manera autodidacta(44).
- **Grupo etario:** Es un grupo de individuos agrupados de acuerdo con su edad cronológica, que comparten una misma etapa del ciclo de vida y, con frecuencia, valores, normas y experiencias similares(44).
- **Hábitos:** Es un comportamiento aprendido y repetido con frecuencia que se vuelve automático, requiriendo poco o ningún esfuerzo consciente para realizarse. Estos pueden ser tanto

positivos, como hábitos saludables que mejoran tu bienestar físico y mental, o negativos, como los vicios(36).

- **Alto en grasa:** Si contiene un alto porcentaje de grasa en su composición, puede representar un factor de riesgo para la salud, favoreciendo el aumento de peso, alteraciones en los niveles de colesterol y la aparición de enfermedades cardiovasculares si se consume en exceso(34).
- **Nutritivo:** Se entiende como el conjunto de elementos que suministran los nutrientes esenciales, tales como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales, necesarios para el desarrollo, las funciones vitales y el bienestar del cuerpo(45).
- **Saludables:** Se refiere a aquello que promueve la salud física y mental, como una alimentación equilibrada (rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas) y un estilo de vida activa(34).
- **Satisfacción:** Es el sentimiento de bienestar que surge al cumplir un deseo, necesidad o expectativa, resultando en un estado de placer o contento(46)
- **Vulnerable:** Describe la característica que expone a una persona o entidad a sufrir perjuicio, ya sea corporal o emocional(46).

### III. METODOLOGIA

#### 3.1. Tipo y nivel de investigación

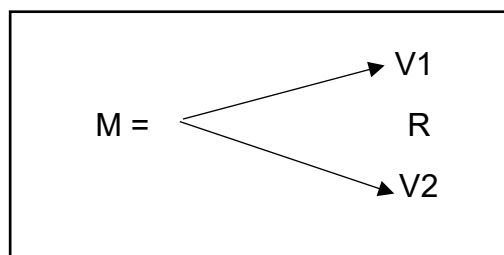
La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se recurrió a la recolección y análisis de datos numéricos para comprender el fenómeno de estudio(47).

Fue considerada de tipo básico, porque no busca intervenir en la realidad, sino aportar conocimiento útil para comprender la relación entre la forma en que las adolescentes perciben su imagen corporal y sus hábitos alimentarios(48).

En cuanto al nivel, es descriptivo correlacional. Fue descriptivo porque permitió identificar cómo se presentan cada una de las variables en las estudiantes; porque se estableció si existe relación entre ambas variables(48).

#### 3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental y de corte transversal. Es no experimental porque no se manipularon las variables, sino que se recolectaron, tal como se manifiestan en la realidad de las adolescentes(48). Asimismo, fue de corte transversal porque la información fue recolectada en un solo momento y con un tiempo establecido, durante el año 2025.



Donde:

- **M** = Muestra.
- **V<sub>1</sub>** = Variable 1
- **R** = Correlación

- $V_2$  = Variable 2

### **3.3. Hipótesis general y específicas**

#### **Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

#### **Hipótesis específicas:**

**H.E.1:** Existe relación significativa entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**H.E.2:** Existe relación significativa entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**H.E.3:** Existe relación significativa entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**H.E.4:** Existe relación significativa entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

### **3.4. Identificación de las variables**

#### **4.4.1. Variable dependiente:**

- **Autopercepción de la imagen corporal.**

Se entiende como el conjunto de prácticas cotidianas relacionadas con la selección, cantidad y frecuencia de los alimentos que consume una persona. En adolescentes, estos hábitos no solo responden a necesidades biológicas, sino también a influencias familiares, sociales y culturales que orientan su manera de alimentarse(42).

**Dimensiones:**

- Insatisfacción corporal.
- Miedo a subir de peso.
- Baja autoestima por la apariencia física corporal.
- Deseo de perder de peso corporal.

**4.4.2. Variable independiente:****- Hábitos alimentarios.**

Hace referencia a la forma en que una persona evalúa y siente su propio cuerpo, considerando aspectos como el peso, la figura y la apariencia física. En la etapa adolescente, esta percepción se construye a partir de experiencias personales, comparación con pares y mensajes sociales, influyendo en su autoestima y bienestar(36).

**Dimensiones:**

- Conducta alimentaria.
- Ambiente.

### 3.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Autopercepción de la imagen corporal	Insatisfacción corporal	Preocupación corporal.	1,2	Ordinal a. Nunca b. A veces c. Siempre	a. Extrema preocupación (1 a 11 puntos) b. Moderada preocupación (12 a 18 puntos) c. Leve preocupación (19 a 27 puntos) d. Sin preocupación (28 a 34 puntos)	Cuantitativo
		Intensión dietética.	3			
		Miedo a engordar.	4,5			
		Distorsión post ingesta.	6			
	Miedo a subir de peso	Malestar emocional.	7,8			
		Percepción corporal negativa.	9,10			
		Comparación corporal.	11,12			
		Distracción corporal.	13,14			
	Baja autoestima por la apariencia física	Ropa ajustada.	15,16			
		Culpa alimentaria.	17,18			
		Aislamiento social.	19,20			

		Dieta por imagen corporal.	21,22			
		Complejo corporal.	23,24,25			
		Comparación injusta.	26,27			
		Ansiedad	28			
		Rechazo al espejo.	29			
		Chequeo Corporal.	30			
	Deseo de perder peso	Vergüenza Corporal.	31	Ordinal a. Nunca b. A veces c. Siempre		
		Uso de laxantes.	32			
		Comparación entre pares.	33			
		Ejercicio por imagen.	34			
Hábitos alimentarios	Conducta alimentaria	El consumo frecuente de los alimentos.	1,2,3,4,5,6,7	Ordinal	a. Adecuados hábitos alimentarios. (19 a 37 puntos)	Cualitativo nominal
		Tipo de alimento que consume.	8,9,10,11,12,13			
	Ambiente	Nivel que influencia los	14,15,15,16,17,18,19,20			

	medios de comunicación.		b. Inadecuados hábitos alimentarios (1 a 18 puntos)	
	Nivel de influencia de la familia.	21,22,23,24,25,26,27,28,29		
	Nivel de influencia de los amigos.	30,31,32,33,34,35,36,37		

### 3.6. Población muestra

Según Hernández Sampieri, la población es el conjunto de todos los casos que coinciden con determinadas especificaciones. Es decir, es el universo total de elementos o individuos que poseen características comunes

La población estuvo conformada por 300 estudiantes adolescentes que están cursando sus estudios en la Institución Educativa de Señoritas de Arequipa durante el año académico 2025.

La muestra es el método utilizado para elegir un grupo representativo de individuos de una población, con la finalidad de analizar sus características y extrapolar los hallazgos al conjunto total(47). Donde el cálculo de la muestra fue con la fórmula de población finita. Lo cual la cantidad de la muestra fue de 188 adolescentes.

$$n_0 = \frac{Z^2 p(1 - p)}{e^2}$$

**Donde:**

- **Z**= 1.96 (95% de confianza).
- **N**= 300 (Población).
- **P**= 0.5 y **1 - p**= 0.5 (Max. Variabilidad).
- **e**= 0.05 (Margen de error).

**Reemplazando:**

$$N_0 = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2} = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025} = \frac{0.9604}{0.0025} = 384.16$$
$$n = \frac{300 \times 384.16}{(300 - 1) + 384.16} = \frac{115,248}{683.16} = 168.70$$

$$N_0 = \frac{169}{1 - 0.10} = 187.4 \Rightarrow \mathbf{188}$$

$$N_0 = \mathbf{188}$$

**Criterio de inclusión:**

- Estudiantes mujeres matriculadas en la Institución Educativa de Señoritas de Arequipa en 2025.
- Estudiantes donde sus padres han firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que firmen su asentimiento informado.
- Adolescentes de 12 a 17 años cumplidos al momento de la recolección de datos.

**Criterio de exclusión:**

- Estudiantes de sexo masculino y que no pertenecen a la Institución Educativa de Señoritas de Arequipa en 2025.
- Estudiantes donde sus padres no han firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que no firmaron su asentimiento informado.
- Menores de 12 años.
- Estudiantes del cuarto y quinto grado de la I.E. Señoritas Arequipa.

**4.6.3. Muestreo:**

Es una técnica de muestreo probabilístico que consiste en segmentar la población en grupos homogéneos y excluyentes, denominados estratos, de los cuales se eligió de manera aleatoria una parte de cada uno para conformar la muestra total(47).

Para seleccionar la muestra se utilizó el muestreo probabilístico estratificado, tomando en cuenta los distintos grados académicos en este caso se realizará el estudio en el cuarto y quinto grado de la institución educativa señoritas, Arequipa.

<b>GRADO</b>	<b>SELECCIÓN</b>
- <b>Cuarto grado (4to.)</b>	<b>Secciones</b>
	<b>Sección A:</b> 28 estudiantes.
	<b>Sección B:</b> 28 estudiantes.
	<b>Sección C:</b> 27 estudiantes.
	<b>Sección D:</b> 27 estudiantes.
	<b>Total: 110 alumnos.</b>
- <b>Quinto grado (5to.)</b>	<b>Secciones</b>
	<b>Sección A:</b> 26 estudiantes.
	<b>Sección B:</b> 26 estudiantes.

	<b>Sección C: 26 estudiantes.</b>
	<b>Total: 78 alumnos.</b>

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **4.7.1. Técnica:**

En esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta, que implica la aplicación de un cuestionario previamente diseñado y organizado. Este método facilitó la recolección de datos de forma directa y uniforme acerca de opiniones, percepciones, actitudes y conductas vinculadas con la problemática que se investigó(47).

#### **4.7.2. Instrumentos:**

##### **- Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal.**

Para medir la variable de autopercepción de la imagen corporal se empleó el instrumento de Body shape Questionnaire (BSQ) en su versión abreviada al idioma español tal como lo cito Álvarez Pariona en el año 2022, este instrumento consta de cuatro dimensiones las cuales son: Insatisfacción corporal, miedo a subir de peso, baja autoestima por la apariencia física corporal, deseo de perder de peso corporal y constó de 34 indicadores con escala de Likert Nunca, raramente, alguna vez, a menudo, muy a menudo y siempre. Para ello la escala final es 1- No existe preocupación de 34 a 80 pts. seguido de preocupación leve de 81 a 110 pts., preocupación moderada de 111 a 140 pts. y 141 a 204 pts. preocupación extrema(17).

##### **Validez y confiabilidad:**

Es un instrumento validado por juicio de expertos y sometido a prueba estadística de alfa de Cronbach donde el resultado fue de 0.93 a 0.97(17).

##### **- Cuestionario de Hábitos alimentarios.**

Para la medición de la segunda variable denominada “hábitos alimenticios”, se utilizó un cuestionario validado inicialmente por Palomino y Solís (2018) y posteriormente revalidado por Álvarez Pariona (2022). Este instrumento consta de 37 indicadores y emplea una escala tipo Likert, la cual clasifica los resultados en dos categorías: hábito alimenticio adecuado e inadecuado(17).

**Validez y confiabilidad:**

El cuestionario fue sometido a la validación de contenido mediante juicio de expertos, y su confiabilidad se evaluó a través de la prueba estadística Alfa de Cronbach, obteniéndose un coeficiente de 0,754, lo que evidencia una consistencia interna aceptable(17).

**3.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

La información fue recolectada y se realizó el vaciado de datos al programa office Excel. Seguido de ello los datos fueron procesados en el programa SPSS-27.

Se determino la prueba de normalidad si va ser una prueba paramétrica o no paramétrica en este caso se determinó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

La prueba de hipótesis y de correlación se realizó con la prueba estadística de Rho de Spearman.

Los resultados fueron presentados en tablas cruzadas con sus respectivas interpretaciones.

## IV. RESULTADOS

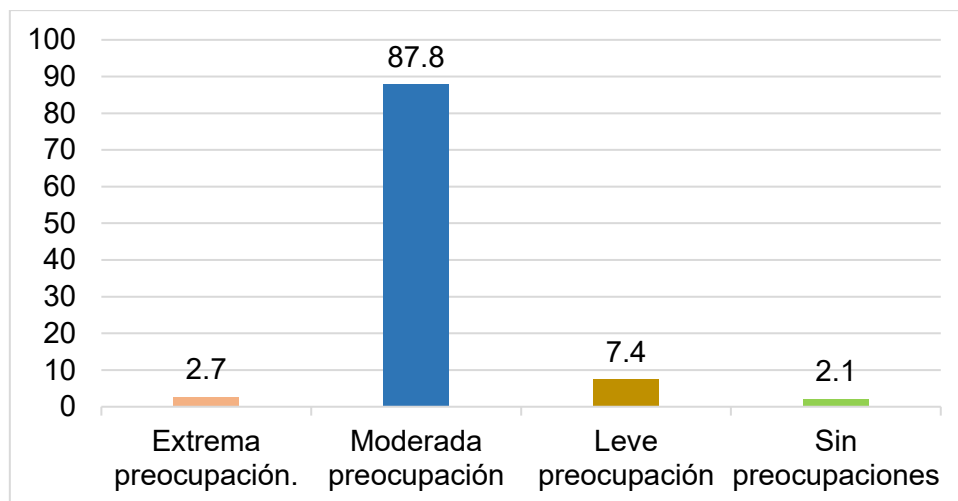
### 4.1. Presentación de resultados

**Tabla 1: Auto percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

Auto percepción de la imagen corporal	Frecuencia	Porcentaje
Extrema preocupación.	5	2.7
Moderada preocupación	165	87.8
Leve preocupación	14	7.4
Sin preocupaciones	4	2.1
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

*Fuente:* Base de datos generado a partir del cuestionario de la auto percepción de la imagen corporal.

**Ilustración 1: Auto percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

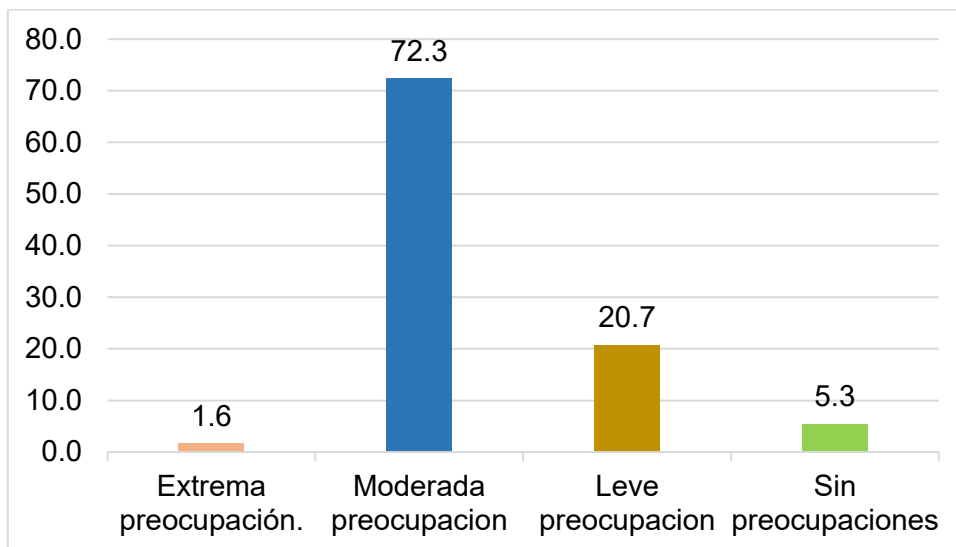


**Tabla 2: Insatisfacción corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

Insatisfacción corporal	Frecuencia	Porcentaje
Extrema preocupación.	3	1.6
Moderada preocupación	136	72.3
Leve preocupación	39	20.7
Sin preocupaciones	10	5.3
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

*Fuente:* Base de datos generado a partir del cuestionario de la auto percepción de la imagen corporal.

**Ilustración 2: Insatisfacción corporal en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

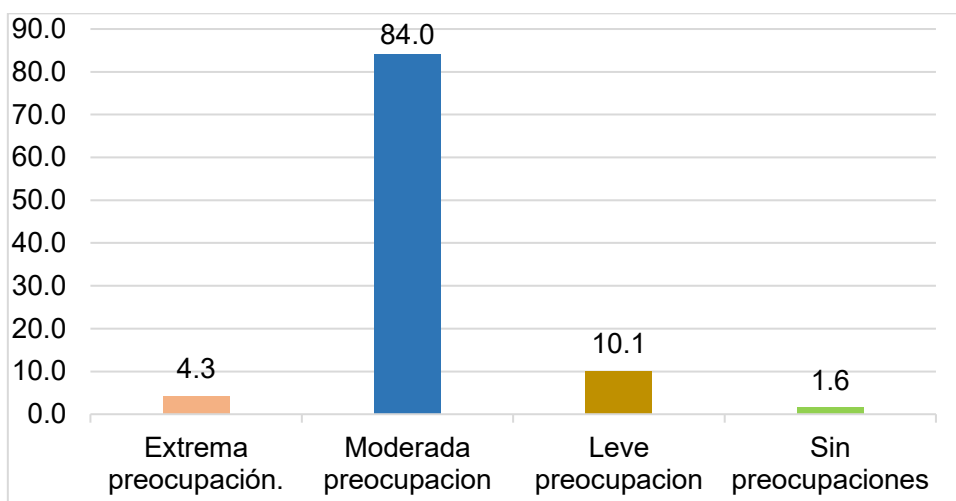


**Tabla 3: Miedo a subir de peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

Miedo a subir de peso	Frecuencia	Porcentaje
Extrema preocupación.	8	4.3
Moderada preocupación	158	84.0
Leve preocupación	19	10.1
Sin preocupaciones	3	1.6
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de la autopercepción de la imagen corporal.

**Ilustración 3: Miedo a subir de peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

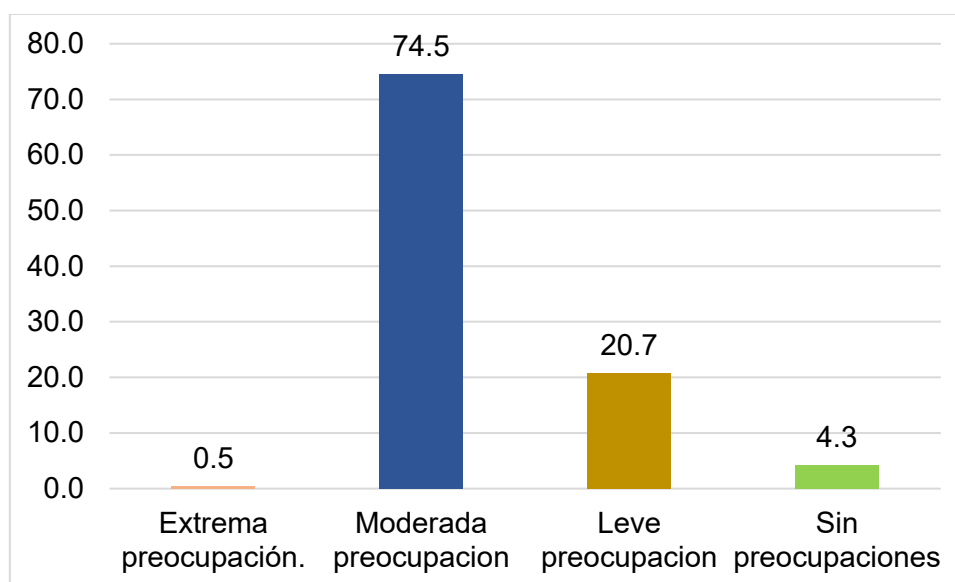


**Tabla 4: baja autoestima por la apariencia físico en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

<b>Baja autoestima por la apariencia física</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Extrema preocupación.	1	0.5
Moderada preocupación	140	74.5
Leve preocupación	39	20.7
Sin preocupaciones	8	4.3
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

*Fuente:* Base de datos generado a partir del cuestionario de la autopercepción de la imagen corporal.

**Ilustración 4: Baja autoestima por la apariencia física en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

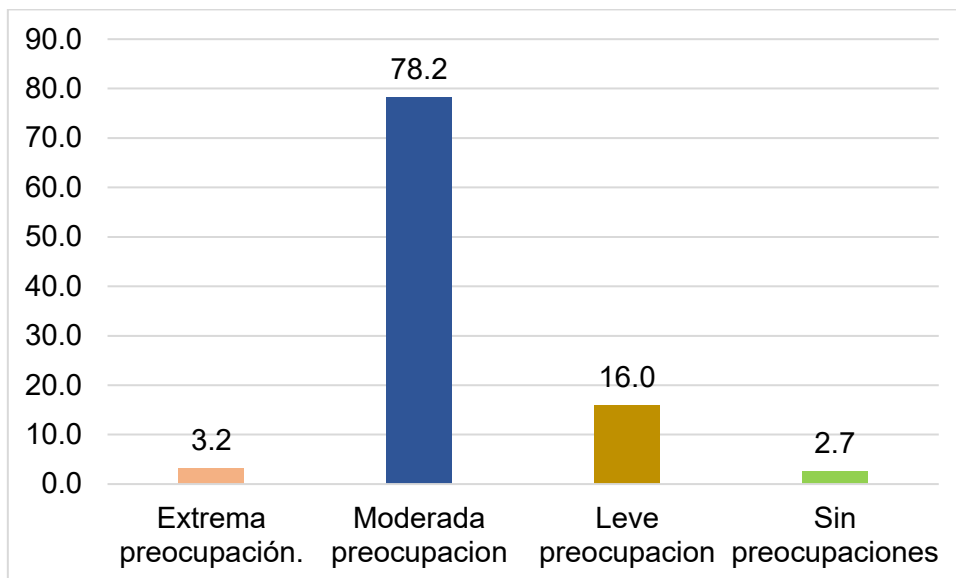


**Tabla 5: Deseo de perder peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

<b>Deseo de perder peso</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Extrema preocupación.	6	3.2
Moderada preocupación	147	78.2
Leve preocupación	30	16.0
Sin preocupaciones	5	2.7
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

*Fuente:* Base de datos generado a partir del cuestionario de la autopercepción de la imagen corporal.

**Ilustración 5: Deseo de perder peso en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

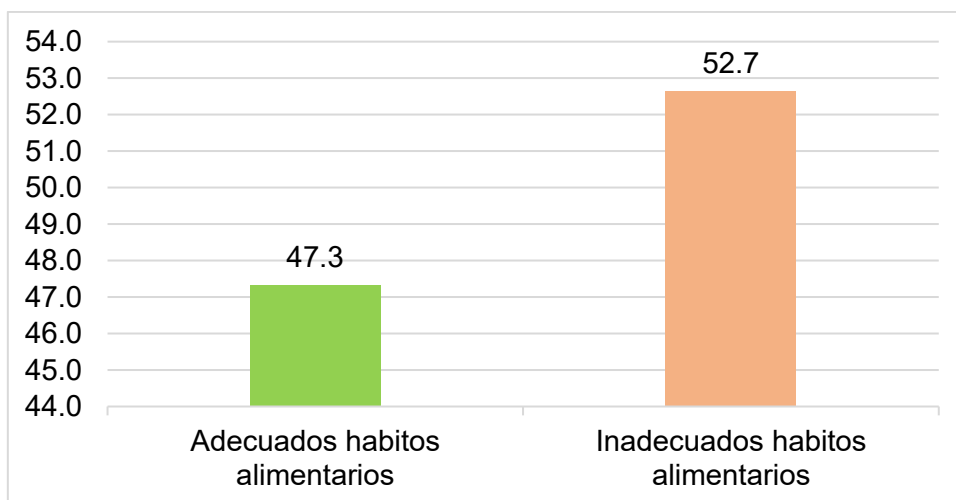


**Tabla 6: Hábitos alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

Hábitos alimentarios	Frecuencia	Porcentaje
Adecuados hábitos alimentarios	89	47.3
Inadecuados hábitos alimentarios	99	52.7
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de auto percepción de la imagen corporal.

**Ilustración 6: Hábitos alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.**

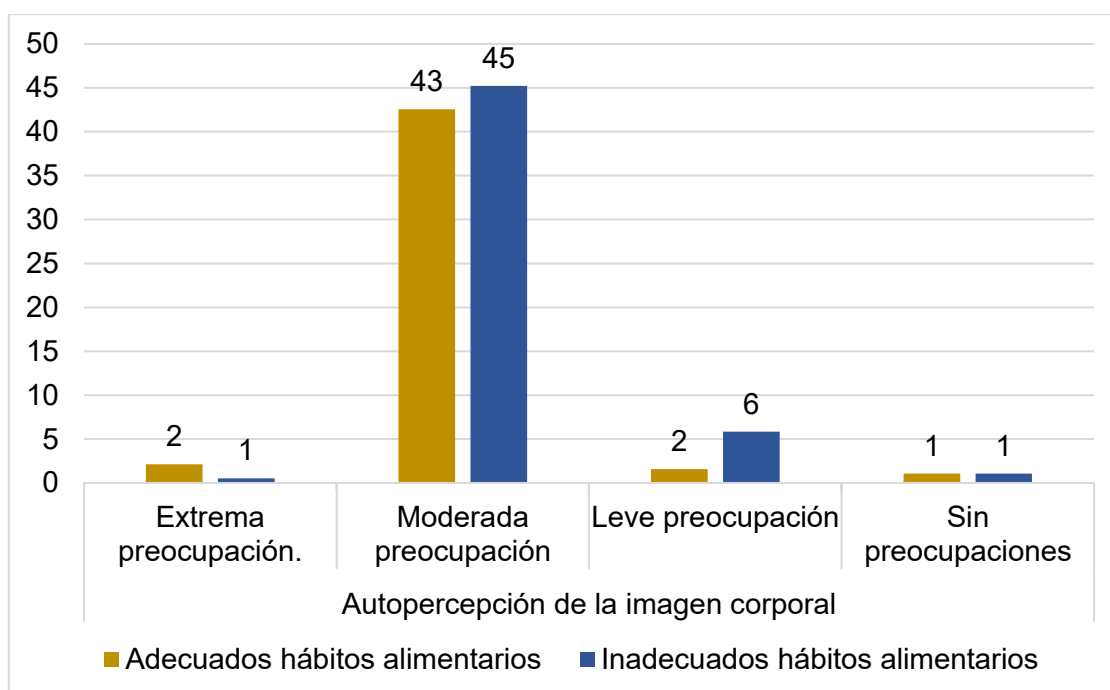


**Tabla 7:Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

		Hábitos alimentarios					
		Adecuados hábitos alimentarios		Inadecuados hábitos alimentarios		Total	
		fi	f%	fi	f%	fi	f%
<b>Autopercepción de la imagen corporal</b>	Extrema preocupación	4	2	1	1	5	2.7
	Moderada preocupación	80	43	85	45	165	87.8
	Leve preocupación	3	2	11	6	14	7.4
	Sin preocupaciones	2	1	2	1	4	2.1
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>53</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

**Ilustración 7:Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

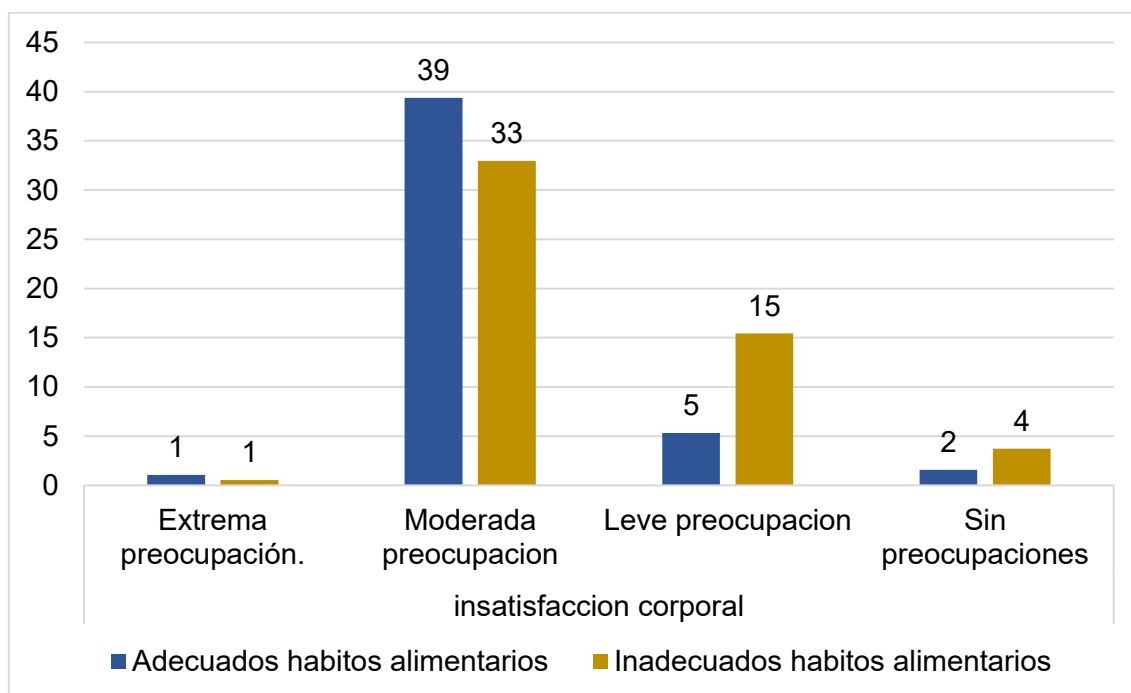


**Tabla 8: Insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

		Hábitos alimentarios				Total	
		Adecuados hábitos alimentarios		Inadecuados hábitos alimentarios		fi	f%
		fi	f%	fi	f%		
<b>Insatisfacción corporal</b>	Extrema preocupación.	2	1	1	1	3	1.6
	Moderada preocupación	74	39	62	33	136	72.3
	Leve preocupación	10	5	29	15	39	20.7
	Sin preocupaciones	3	2	7	4	10	5.3
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>53</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

**Ilustración 8: Insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

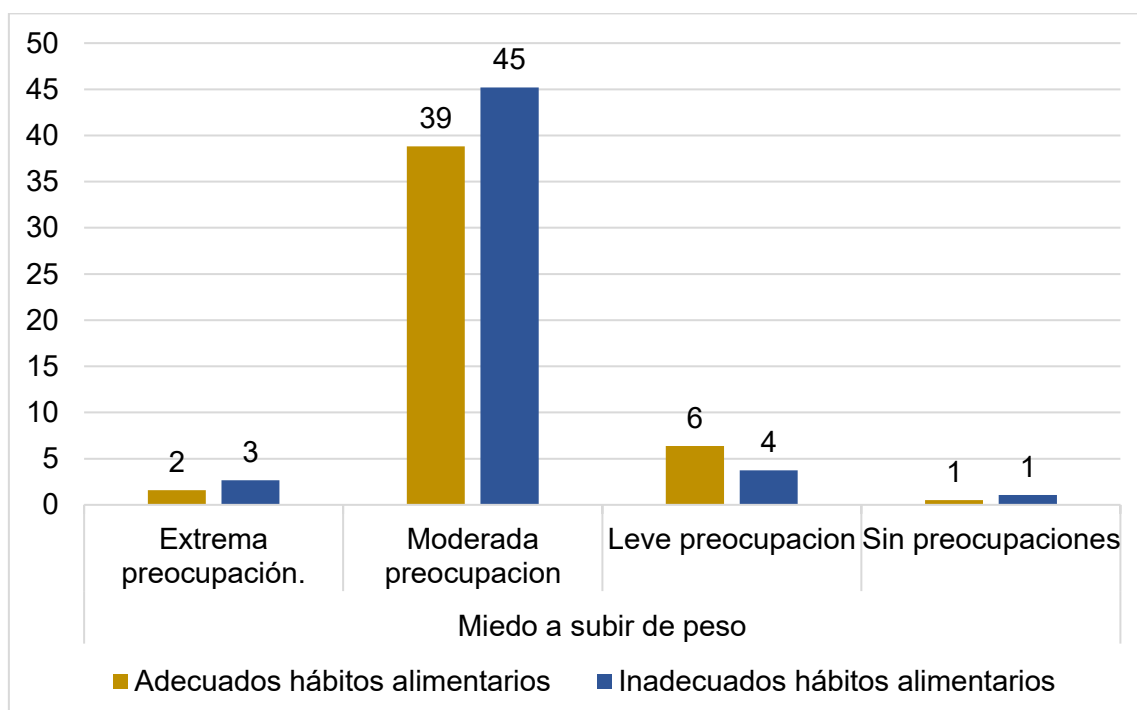


**Tabla 9: Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

		Hábitos alimentarios					
		Adecuados hábitos alimentarios		Inadecuados hábitos alimentarios		Total	
		fi	f%	fi	f%	fi	f%
<b>Miedo a subir de peso</b>	Extrema preocupación.	3	2	5	3	8	4.3
	Moderada preocupación	73	39	85	45	158	84.0
	Leve preocupación	12	6	7	4	19	10.1
	Sin preocupaciones	1	1	2	1	3	1.6
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>53</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>	

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de auto percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

**Ilustración 9: Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

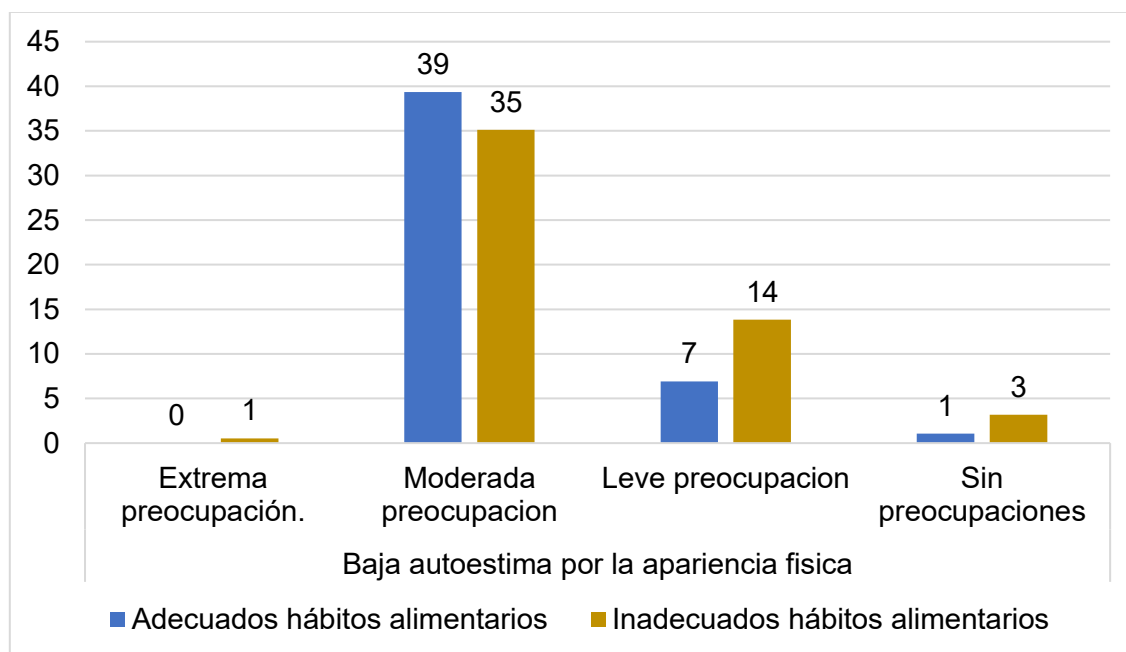


**Tabla 10: Baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

		Hábitos alimentarios					
		Adecuados hábitos alimentarios		Inadecuados hábitos alimentarios		Total	
		fi	f%	fi	f%	fi	f%
<b>Baja autoestima por la apariencia física</b>	Extrema preocupación.	0	0	1	1	1	0.5
	Moderada preocupación	74	39	66	35	140	74.5
	Leve preocupación	13	7	26	14	39	20.7
	Sin preocupaciones	2	1	6	3	8	4.3
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>53</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

**Ilustración 10: Baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

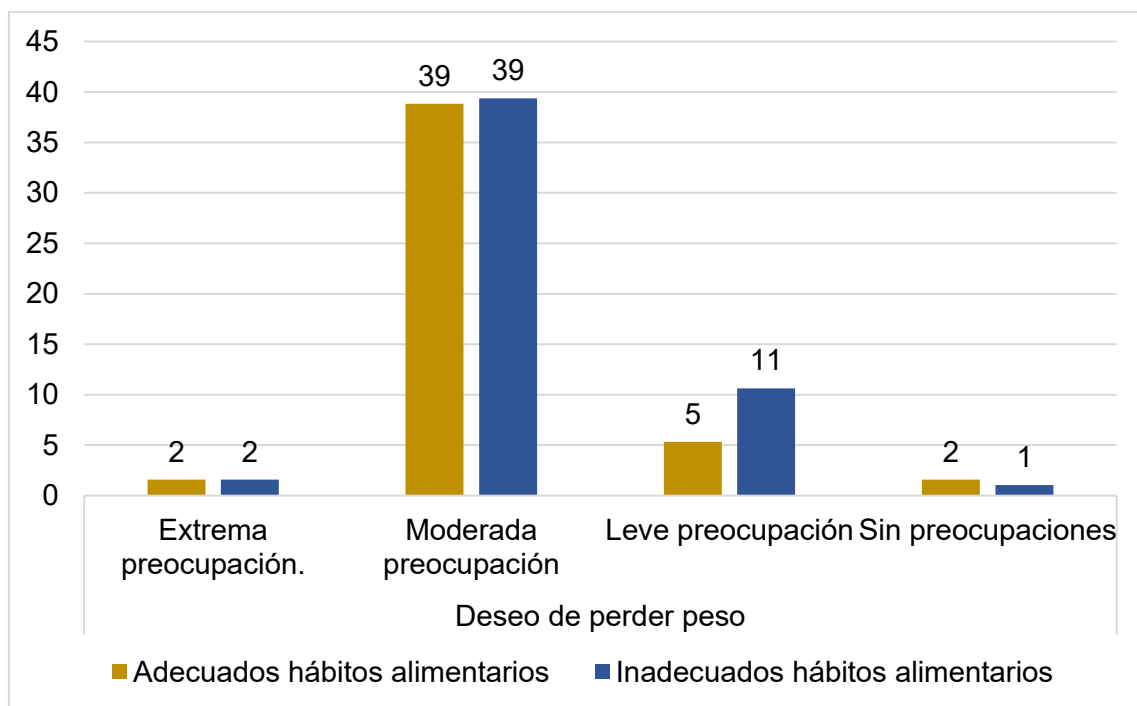


**Tabla 11: Deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

		Hábitos alimentarios					
		Adecuados hábitos alimentarios		Inadecuados hábitos alimentarios		Total	
		fi	f%	fi	f%	fi	f%
<b>Deseo de perder peso</b>	Extrema preocupación.	3	2	3	2	6	3.2
	Moderada preocupación	73	39	74	39	147	78.2
	Leve preocupación	10	5	20	11	30	16.0
	Sin preocupaciones	3	2	2	1	5	2.7
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>47</b>	<b>99</b>	<b>53</b>	<b>188</b>	<b>100.0</b>	

**Fuente:** Base de datos generado a partir del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

**Ilustración 11: Deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**



## 4.2. Interpretación de los resultados

En la tabla N°1 e Ilustración Nro. 1: podemos observar que el 87,8 % de las adolescentes presenta una preocupación moderada por su imagen corporal, lo que indica que la mayoría mantiene una constante atención a su apariencia física. Un 7,4 % manifiesta una preocupación leve, reflejando una relación relativamente más tranquila con su imagen. En tanto, un 2,7 % evidencia una preocupación extrema, mientras que solo el 2,1 % señala no tener preocupaciones.

En la tabla N°2 e Ilustración Nro. 2: podemos observar que, el 72,3 % de las adolescentes presenta una insatisfacción corporal moderada, evidenciando inconformidad con su cuerpo sin llegar a niveles severos. Un 20,7 % muestra insatisfacción leve, lo que puede considerarse parte de los cambios propios de la adolescencia. No obstante, un 1,6 % manifiesta insatisfacción extrema y solo el 5,3 % no presenta preocupaciones, lo que indica que la mayoría no se siente plenamente satisfecha con su imagen corporal.

En la tabla N°3 e Ilustración Nro. 3: podemos observar que, el 84,0 % de las adolescentes presenta un miedo moderado a subir de peso, reflejando una preocupación constante por el control del peso corporal. Un 10,1 % expresa este temor de manera leve, mientras que un 4,3 % lo vive de forma extrema. Apenas un 1,6 % manifiesta no tener miedo a subir de peso.

En la tabla N°4 e Ilustración Nro. 4: podemos observar que, el 74,5 % de las adolescentes presenta baja autoestima en un nivel moderado, lo que sugiere que la percepción del aspecto físico influye considerablemente en su valoración personal. Un 20,7 % muestra baja autoestima leve, mientras que un 0,5 % presenta niveles extremos. Solo el 4,3 % señala no tener preocupación.

En la tabla N°5 e Ilustración Nro. 5: podemos observar que, el 78,2 % de las adolescentes presenta un deseo moderado de perder peso, lo que refleja la internalización de ideales corporales. Un 16,0 %

manifiesta este deseo de manera leve y un 3,2 % de forma extrema. En tanto, únicamente el 2,7 % no presenta deseo de perder peso.

En la tabla N°6 e Ilustración Nro. 6: Podemos observar que, el 52,7 % de las adolescentes presenta hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 47,3 % mantiene hábitos adecuados. Estos resultados muestran una ligera predominancia de prácticas alimentarias poco saludables, lo que representa un riesgo para la salud y el bienestar integral de los adolescentes.

En la tabla N°7 e Ilustración Nro. 7: Podemos observar que. la preocupación moderada por la imagen corporal es predominante tanto en adolescentes con hábitos alimentarios adecuados 43 % como en aquellas con hábitos inadecuados 45 %, todo ello en conjunto el 87,8 % del total. Asimismo, la preocupación leve se observa con mayor frecuencia en quienes presentan hábitos inadecuados en un 6% en comparación con las que tienen hábitos adecuados en un 2 %, lo que sugiere que una percepción corporal menos favorable puede coexistir con prácticas alimentarias poco saludables.

En la tabla N°8 e Ilustración Nro. 8: Podemos observar que, la insatisfacción corporal moderada es más frecuente en adolescentes con hábitos alimentarios adecuados en un 39 % que, en aquellas con hábitos inadecuados en un 33 %, sumando un 72,3 % del total. Sin embargo, la insatisfacción leve se presenta con mayor proporción en el grupo con hábitos inadecuados en un 15% frente a las que tienen hábitos adecuados en un 5 %, lo que sugiere una posible influencia de la insatisfacción corporal en conductas alimentarias no saludables.

En la tabla N° 9 e Ilustración Nro. 9: Podemos observar que, el miedo moderado a subir de peso predomina tanto en adolescentes con hábitos adecuados en un 39 % como en aquellas con hábitos inadecuados en un 45 %, alcanzando el 84,0 % del total de la población. El miedo extremo se presenta ligeramente más en el grupo con hábitos inadecuados en un 3 % en comparación con el grupo de

hábitos adecuados que es un 2 %, lo que evidencia que este temor no siempre se acompaña de prácticas alimentarias saludables.

En la tabla N°10 e Ilustración Nro. 10: Podemos observar que, la baja autoestima moderada por la apariencia física es predominante en adolescentes con hábitos alimentarios adecuados en un 39 % y en aquellas con hábitos inadecuados en un 35 %, lo cual representa en un total del 74,5 %. Los niveles leves de baja autoestima son más frecuentes en adolescentes con hábitos inadecuados en un 14 % en cambio los que tienen hábitos adecuados es en un 7%, mientras que la ausencia de preocupación se observa mayormente en quienes mantienen hábitos adecuados en un 1 %.

En la tabla N°11 e Ilustración Nro. 11: Podemos observar que, el 78 % del total de los adolescentes tienen una preocupación moderada, seguido del 16% tienen una preocupación leve y un 2.7% no tienen preocupación cabe mencionar también que el 39% de los adolescentes tienen hábitos alimentarios adecuados.

## V. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 5.1. Análisis inferencial

#### 5.1.1. Prueba de normalidad

##### Hipótesis planteada:

- $H_0$ : La Variable tiene una distribución normal.
- $H_a$ : La Variable no tiene una distribución normal

**Tabla 12: Prueba de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Autopercepción de la imagen corporal	0.489	188	0.000
Hábitos alimentarios	0.354	188	0.000

*a. Corrección de significación de Lilliefors*

##### Decisión:

Con base en los resultados obtenidos en la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, se observa que los valores de significancia para la variable autopercepción de la imagen corporal (Sig. = 0,000) y para la variable hábitos alimentarios (Sig. = 0,000) son menores al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ), concluyéndose que ambas variables no siguen una distribución normal, razón por la cual, para el análisis posterior de la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios, se empleó la estadística no paramétrica, del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

## HIPÓTESIS GENERAL

### 1. Planteamiento de la hipótesis general

$H_a$ : Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. Tienen una leve preocupación.

$H_0$ : No existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025. Tienen una leve preocupación.

2. Nivel de significancia (p):  $\alpha = 0.05$ .

3. Prueba estadística: Rho de Spearman

**Tabla 13: Correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025.**

		Autopercepción de la Imagen corporal	Hábitos alimentarios
Rho de spearman	Autopercepción de la imagen corporal	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1.000 0.345 188
	Hábitos alimentarios	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	0.345 1.000 188

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (Bilateral)\*\*

### Decisión:

De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla N°13. Se observa que el valor de significancia bilateral (Sig. = 0,001) lo cual es menor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, evidenciándose además una correlación positiva de magnitud moderada con Rho = 0,345.

### HIPÓTESIS ESPECIFICAS

#### 1. Planteamiento de la hipótesis específica N° 1

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

2. Nivel de significancia (p):  $\alpha = 0.05$ .

3. Prueba estadística: Rho de Spearman

**Tabla 14: Correlación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025.**

		Insatisfacción corporal	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Insatisfacción corporal	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,245**
		N	188
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	,245**
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	188	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### Decisión:

Según los resultados obtenidos, en la tabla N° 14. Se observa que, el valor de significancia bilateral (Sig. = 0,001) lo cual es menor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). En consecuencia, se determina que existe una relación estadísticamente significativa entre la insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, presentándose una correlación positiva de magnitud baja con Rho = 0,245.

### 1. Planteamiento de la hipótesis específica N° 2

**$H_a$ :** Existe relación significativa entre el miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**$H_0$ :** No existe relación significativa entre el miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

2. Nivel de significancia (p):  $\alpha = 0.05$ .

3. Prueba estadística: Rho de Spearman

**Tabla 15: correlación entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa 2025.**

			Miedo a subir de peso	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Miedo a subir de peso	Coeficiente de correlación	1.000	0.428
		Sig. (bilateral)		0.003
		N	188	188
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	0.428	1.000
		Sig. (bilateral)	0.003	
		N	188	188

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (Bilateral)\*\*

### **Decisión:**

De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla N° 15. Se observa que el valor de significancia bilateral (Sig. = 0,003) es menor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Por lo tanto, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre el miedo a subir de peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, evidenciándose una correlación positiva de magnitud moderada con Rho = 0,428.

### **1. Planteamiento de la hipótesis específica N° 3**

**$H_a$ :** Existe relación significativa entre la baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**$H_0$ :** No existe relación significativa entre la baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

2. Nivel de significancia (p):  $\alpha = 0.05$ .
3. Prueba estadística: Rho de Spearman.

**Tabla 16: Correlación entre la baja autoestima por la apariencia física y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

			Baja autoestima por la apariencia física	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Baja autoestima por la apariencia física	Coefficiente de correlación	1.000	,420*
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	188	188
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,420*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	188	188

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Decisión:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla N° 16 podemos observar que, el valor de significancia bilateral (Sig. = 0,000) lo cual es menor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ), motivo por el cual se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). En consecuencia, se determina que existe una relación estadísticamente significativa entre la baja autoestima por la apariencia física y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, observándose una correlación positiva de magnitud moderada con Rho = 0,420.

**1. Planteamiento de la hipótesis específica N° 4**

**$H_a$ :** Existe relación significativa entre el deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.

**2. Nivel de significancia (p):**  $\alpha = 0.05$ .

**3. Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 17: Correlación entre el deseo de perder peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.**

			Deseo de perder peso	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Deseo de perder peso	Coeficiente de correlación	1.000	0.416
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	188	188
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	0.416	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	188	188

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (Bilateral)\*\*

**Decisión:**

De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla N° 17 podemos observar que, el valor de significancia bilateral (Sig. = 0,001) lo cual es menor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>). En consecuencia, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre el deseo de perder peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, presentándose una correlación positiva de magnitud moderada con Rho = 0,416.

## VI. DISCUSION DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Comparación de los resultados

La presente investigación tuvo como propósito principal analizar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, durante el año 2025. Asimismo, se buscó comprender cómo las distintas dimensiones de la autopercepción de la imagen corporal tales como la insatisfacción corporal, el miedo a subir de peso, la baja autoestima por la apariencia física y el deseo de perder peso como se relacionan con los hábitos alimentarios en las adolescentes.

Los resultados obtenidos permiten evidenciar de qué, manera las adolescentes perciben y valoran su propio cuerpo, lo cual cobra especial relevancia en esta etapa del desarrollo, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, la imagen corporal se convierte en un factor determinante que puede orientar tanto conductas saludables como prácticas alimentarias inadecuadas, reafirmando la importancia de abordar estos aspectos desde una perspectiva preventiva y educativa.

En relación con el objetivo general, los resultados obtenidos en esta investigación muestran que existe una asociación directa y estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa. La correlación identificada presenta una intensidad moderada con Rho de Spearman = 0,345 y un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,001$ , lo que confirma que la relación observada no es producto del azar. Este hallazgo sugiere que las percepciones y valoraciones que las adolescentes construyen sobre su propio cuerpo influyen en la forma en que seleccionan, regulan y mantienen sus prácticas alimentarias, especialmente en una etapa marcada por cambios físicos y una elevada influencia del entorno social.

Al contrastar estos resultados con investigaciones previas, se advierte una coincidencia conceptual con el estudio desarrollado por Lara, quien también identificó una relación significativa entre variables estudiadas, reforzando la idea de que la imagen corporal cumple un rol determinante en la conducta alimentaria. De igual manera, los hallazgos se alinean con lo reportado por Chávez, quien evidenció una relación positiva de mayor intensidad entre ambas variables, lo que permite inferir que, aunque la fuerza de la asociación puede variar según el contexto y las características de la población, la tendencia de la relación se mantiene. Asimismo, los resultados del presente estudio guardan coherencia con lo señalado por Lipa, quien destaca que la percepción corporal se encuentra estrechamente vinculada con la adopción de hábitos alimentarios, influyendo tanto en conductas saludables como en prácticas inadecuadas.

En relación con el objetivo específico N.º 1, referido a la insatisfacción corporal, los resultados del presente estudio evidencian la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre la insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa. La asociación identificada presenta una intensidad baja ( $Rho$  de Spearman = 0,245 y un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,001$ , valor inferior al umbral establecido  $p = 0,05$ , lo que indica que, si bien la relación es consistente, su fuerza es moderada dentro de la población estudiada.

Al contrastar estos hallazgos con investigaciones previas, se observa concordancia con lo reportado por Beltrán y Vásquez, quienes identificaron que un porcentaje importante de mujeres presenta una preocupación moderada por su imagen corporal, lo que refuerza la influencia de la insatisfacción corporal en las conductas relacionadas con la alimentación. De manera similar, los resultados guardan relación con el estudio de Álvarez, quien encontró una asociación positiva entre la percepción corporal y los hábitos alimentarios, resaltando el impacto que la valoración del propio cuerpo tiene sobre la conducta alimentaria. No obstante, los hallazgos del presente estudio difieren de los reportados por Gallardo, quien no evidenció niveles significativos de insatisfacción corporal en su

población de estudio, diferencia que podría explicarse por factores contextuales, socioculturales o por las características propias del grupo etario.

En relación con el objetivo específico N.º 2, referido al miedo a subir de peso, los resultados del presente estudio ponen en evidencia la existencia de una relación directa y estadísticamente significativa entre el miedo al aumento de peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa. La asociación identificada presenta una intensidad moderada (Rho de Spearman = 0,428) y un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,003$ , valor que se encuentra por debajo del umbral establecido ( $p < 0,05$ ), lo que confirma que este temor influye de manera relevante en las prácticas alimentarias adoptadas por las adolescentes.

Al comparar nuestros resultados con estudios previos, se observa concordancia con lo reportado por Álvarez, quien identificó que un porcentaje considerable de adolescentes presenta una preocupación moderada por el aumento de peso, evidenciando una tendencia similar a la encontrada en la presente investigación. Asimismo, los hallazgos coinciden con los estudios realizados por Soto y Chávez, quienes señalaron que el miedo a subir de peso se relaciona con conductas alimentarias orientadas al control del peso corporal. Sin embargo, estos resultados difieren de los obtenidos por Japurá, quien no encontró una relación significativa entre el temor al aumento de peso y los hábitos alimentarios, diferencia que podría atribuirse a variaciones en el contexto sociocultural, el grupo etario o los instrumentos de medición empleados.

En relación con el objetivo específico nro.3 referido a la baja autoestima asociada a la apariencia física, los resultados del presente estudio evidencian la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre la baja autoestima por la apariencia física y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa. La asociación encontrada presenta una intensidad moderada con Rho de Spearman = 0,420, con un nivel de significancia bilateral de  $p =$

0,000, valor inferior al umbral establecido  $p = 0,05$ , lo que indica que una valoración negativa del propio aspecto físico se relaciona con prácticas alimentarias menos adecuadas.

Al contrastar estos resultados con investigaciones previas, se observa concordancia con los estudios realizados por Venturo y Gallardo, quienes reportaron niveles de preocupación moderada respecto a la apariencia física, evidenciando que la autoestima corporal influye en la conducta alimentaria. Asimismo, los hallazgos se relacionan con lo señalado por Vidal, quien destaca la importancia de la percepción personal en la adopción de hábitos saludables. No obstante, los resultados difieren parcialmente de lo reportado por Venturo en otro contexto, donde no se encontró una relación significativa, debido a que la mayoría de los participantes presentaba una autopercepción corporal favorable, lo que sugiere que las diferencias pueden estar asociadas a características propias de la población estudiada.

Respecto al objetivo específico nro. 4 relacionado con el deseo de perder peso, los resultados del estudio muestran una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el deseo de perder peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa. Esta relación presenta una magnitud moderada con Rho de Spearman = 0,416 y un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,001$ , valor inferior al nivel crítico establecido  $p = 0,05$ , lo que indica que la intención de modificar el peso corporal influye en las decisiones alimentarias adoptadas por las adolescentes.

Estos resultados son coherentes con lo reportado por Álvarez, Chávez y Lipa, quienes evidenciaron que el deseo de perder peso se encuentra vinculado con cambios en los hábitos alimentarios, muchas veces motivados por la búsqueda de aceptación social o ideales estéticos. Sin embargo, los hallazgos difieren de los estudios realizados por Chinchay y Japurá, quienes no encontraron una relación significativa entre estas variables, lo que podría atribuirse a diferencias en el contexto sociocultural, el diseño metodológico o las características de las muestras analizadas.

## CONCLUSIONES

- Primero:** Se determino que, existe una relación estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, 2025 con una correlación positiva de magnitud moderada con  $Rho = 0,345$  y  $Sig. = 0.001$ .
- Segundo:** Se determino que, existe una relación estadísticamente significativa entre la insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, presentándose una correlación positiva de magnitud baja con  $Rho = 0,245$  y  $Sig. = 0.001$ .
- Tercero:** Se determino que, existe una relación estadísticamente significativa entre el miedo a subir de peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, evidenciándose una correlación positiva de magnitud moderada con  $Rho = 0,428$  y  $Sig. = 0.003$ .
- Cuarto:** Se determina que existe una relación estadísticamente significativa entre la baja autoestima por la apariencia física y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, observándose una correlación positiva de magnitud moderada con  $Rho = 0,420$  Y  $Sig. 0=0.000$ .
- Quinto:** Se determina que, existe una relación estadísticamente significativa entre el deseo de perder peso y los hábitos alimentarios en las adolescentes de la Institución Educativa Señoritas Arequipa, presentándose una correlación positiva de magnitud moderada con  $Rho = 0,416$  y  $Sig. = 0.001$ .

## RECOMENDACIONES

- Primero:** A la institución educativa que impulse espacios formativos que ayuden a las adolescentes a **reconocer y valorar su propio cuerpo**, promoviendo una relación más sana con la alimentación. Estas acciones pueden integrarse de manera progresiva en actividades escolares, favoreciendo el bienestar físico y emocional de las estudiantes.
- Segundo:** Se sugiere que el personal de salud fortalezca su rol preventivo mediante charlas, talleres y sesiones educativas, donde se aborde la alimentación desde una mirada integral, considerando aspectos emocionales, sociales y culturales. El acompañamiento cercano puede contribuir a disminuir temores relacionados con el peso y a mejorar la autoestima en esta etapa de desarrollo.
- Tercero:** Resulta importante que los docentes y tutores generen espacios de confianza y diálogo, en los que las adolescentes puedan expresar sus preocupaciones sobre su imagen corporal sin temor a ser juzgadas. De esta manera, se podrá orientar oportunamente y reforzar mensajes positivos que favorezcan hábitos alimentarios saludables.
- Cuarto:** Se recomienda sensibilizar a los padres y cuidadores sobre la influencia que tienen sus palabras y actitudes en la construcción de la autoestima y la percepción corporal de las adolescentes. Promover una alimentación equilibrada en el hogar, junto con una comunicación afectiva, puede marcar una diferencia significativa en el desarrollo de hábitos saludables.
- Quinto:** Se aconseja fortalecer programas de desarrollo personal y autoestima, incorporando actividades que refuercen la valoración personal más allá de la apariencia física. La participación del personal de enfermería y psicología escolar es fundamental para brindar acompañamiento emocional y prevenir conductas alimentarias inadecuadas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización mundial de la salud. Obesidad y sobrepeso. Revista de WHO [Internet]; [Cita el 9 de setiembre 2025]; Pag.24. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf).
2. Duno, Acosta. Percepción de la imagen corporal entre adolescentes universitarios. Revista original Chilena de Nutrición [Internet]; 2019; [Cit. 9 de setiembre del 2025]; vol. 1;46(5):545–53. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n5/0717-7518-rchnut-46-05-0545.pdf>
3. Ministerio de salud. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Decreto Supremo N° 007-2015-SA [Internet]; [cita 9 de setiembre de 2025]; Pág. 6. Disponible en: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/A40123F0A0544D8605257E6700743FD5/%24FILE/30021.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/A40123F0A0544D8605257E6700743FD5/%24FILE/30021.pdf).
4. Santisteban TB. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. Revista Científica (CCM) [Internet]; 2014; [Cit. 9 de set. 2025]; pág. 18(1). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v18n1/ccm02114.pdf>.
5. Organización Mundial de Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Revista WHO salud, resolución WHA55.23 [Internet]; 2002; [Cita 9 de Setiembre de 2025]; pág.24 [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf).
6. Rocha R, De Oliveira Insatisfacción corporal, consumo de drogas y factores asociados entre adolescentes de tres ciudades brasileñas. Revista Latinoamericana de enfermería [Internet] 2022;30. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Nd4qGZwsftYrhwTCxqYCD3n/?format=pdf&lang=es>.
7. Del Solar Ponce. salud de adolescentes. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes R.M. N° 1001-2019 [Internet]; 2019; [Citado el 9 de setiembre de 2025]; Pág. 68. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2296265/Norma%20Te%CC%81>

cnica%20de%20Atencio%CC%81n%20Integral%20de%20Salud%20del%20Adolescente.pdf.pdf?v=1634916167.

8. Gobierno Regional de Arequipa. Plan Regional de la Juventud de Arequipa. Ordenanza regional 168; [Internet]; 2012. Pág. 125. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/normativa-joven-pdf/1/10.pdf>.
9. Trujillo y Vera Molina Et al. Función paterna y la subjetividad de los adolescentes en las Unidades Educativas Fiscales Manta, 2018. Revista San Gregorio. 2019, [Citado el 9 de setiembre de 2025]1;1(33):10. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n33/2528-7907-rsan-33-00050.pdf>.
10. Reyes. Adolescencia entre muros. Libro 1ra. Edición [Internet]; [Citado el 9 de setiembre del 2025]; Vol. 1; México; 2009. Disponible en: <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2021/01/Adolescencia-entre-muros.pdf>.
11. Camarena. Los jóvenes y la educación situación actual. [Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de México Internet];2000, pág. 18 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/112/11202602.pdf>.
12. Lara et. al. Relación entre la autopercepción del peso corporal y la declaración de enfermedades no transmisibles en adolescentes chilenos. Revista Ciencias de la Actividad Física [Internet]. 2025;26(2):34–46. Disponible en: <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/1531>
13. Beltrán y Vásquez. Satisfacción de la imagen corporal y práctica de ejercicio físico en adolescentes. Revista de ciencia y tecnología [Internet]. 2023;18(2):22. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522023000200016&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522023000200016&script=sci_abstract).
14. Vidal et. al. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en una población chilena. Revista Nutrición Hospitalaria [Internet]; 2022 nov 1;39(6):1298–305 pág. 8. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39n6/0212-1611-nh-39-6-1298.pdf>.
15. Venturo et. al. Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023. [Repositorio de la Universidad Federico Villarreal Internet]; 2024, Pág. 68. Disponible en:

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/10170/TESIS\\_VE NTURO\\_MORENO\\_LUZ\\_CLEOFE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/10170/TESIS_VE NTURO_MORENO_LUZ_CLEOFE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16. Gallardo. Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes mujeres de una institución educativa, 2023. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán [Internet]; 2024, pág. 69. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0002-5412-8099>
17. Álvarez et. al. relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de lima, 2022. Repositorio de la universidad Federico Villarreal [Internet]. 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6337>
18. Chinchay. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima. Revista Científica Pakamuros. 2021 Dec 8;9(4):122–32.
19. Japura. 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. Repositorio de la universidad Nacional del Altiplano puno [Internet]; 2021; pág. 96. Disponible en: [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17207/Japura\\_Salamanca\\_Roxana\\_Doris.pdf?isAllowed=y&sequence=.](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17207/Japura_Salamanca_Roxana_Doris.pdf?isAllowed=y&sequence=)
20. Soto et. al. Relación entre adicción a redes sociales e insatisfacción corporal en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa, 2023. Repositorio de la Universidad continental Arequipa, [Internet]; [9 de setiembre de 2025]; pág. 196. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17214/11/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Soto\\_Valencia\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17214/11/IV_FHU_501_TE_Soto_Valencia_2025.pdf).
21. Chávez A. Insatisfacción corporal y su relación con los trastornos de conducta alimenticia en estudiantes varones de una universidad privada de Arequipa 2023. Repositorio de la UCSM. [Internet]; [19 de Noviembre de 2025]; Pág. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3f2e69bc-6919-4b58-a8ce-e2934407e8a6/content>.

22. Lipa. Percepción de la imagen corporal relacionada a los hábitos alimentarios y actividad física durante la pandemia covid-19 en estudiantes universitarios, Arequipa 2021. [Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín Internet]; 2022; [9 de Setiembre de 2025]; Pág. 110. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/242fbae8-57c9-4dd7-98a3-40d38797d74a/content>
23. López et. al. Análisis de los constructos teóricos: vida cotidiana, familia, autopercepción y motivación. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [Internet]; Vol. 14, Año. 2008. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111491012.pdf>.
24. Adhanom. Marco de la Organización Mundial de la Salud, para la participación significativa de las personas con enfermedades no transmisibles y afecciones de salud mental y neurológicas. 2023.
25. Flores. Autopercepción de la disposición para hacer tarea en estudiantes de secundaria mexicanos, Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)[Internet]; 2011; [Cit. 9 de setiembre de 20225]. Vol. 2 Disponible en: <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/1531/1719>.
26. Calvo. Factores que influye en la percepción. Rep. Universidad Cooperativa de Colombia. 2019;61.
27. Morán et. al. Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. Revista los Andes Pediátrica [Internet]; 2024;95(1):69–76. [Cit. 10 de Set. 2025] Pág. 8. Disponible en: <https://andespediatria.cl/index.php/rchped/article/view/4779/4732>.
28. Mar domingo Sanz. Protocolos de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Revista AEPYNA [Internet]; 2008. Pág. 271. Disponible en: <https://aepnya.es/wp-content/uploads/2023/07/protocolos-2010.pdf>.
29. Hinostroza. insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes adolescentes del colegio José Faustino Sánchez Carrión en la ciudad de Huancayo. Repositorio de la universidad san Ignacio de Loyola [Internet]; 2020. [Citado el 10 de setiembre de 2025]; Pág. 36 Disponible en:

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/68f4711d-ebe2-4984-98bb-463c6cd0c9e6/content>.

30. Carbajal. Dieta de adelgazamiento. Manual de nutrición y dietética. Repositorio de la universidad de Complutense Madrid [Internet]; 2019;13. Pág. 367. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>.
31. Armando Barriguete. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2017. Vol. 23 [Citado el 10 de setiembre de 2025]; pág. 8. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf).
32. Contreras y García. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]; 2017; 23:31–7.
33. Cruz ARN, López OV, Villeda PM, Sosa-Sánchez RÁ, Hernández ML, Vélaselo CO, et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2017; 23:31–7. Pág. 34. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-169154>.
34. Guadarrama E. Preferencias y factores que influyen en la ingesta alimentaria en universitarios mexiquenses según el sexo. Repositorio Instituto de Estudios Sobre la Universidad [Internet]; (IESU. 2023;9.) [Citado el 10 de setiembre de 2025]; pág. 96. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8934975>.
35. Galarza. Hábitos alimentarios saludables. Guía de alimentación [Internet]; 2007. [Citado el 10 de setiembre de 2025]; Pág. 21. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/417/41725649006.pdf>.
36. Santa coloma Suárez et. al. Perspectivas de estudio de la conducta alimentaria., Revista de ciencia y tecnología [Internet]; 2009. vol. 2 [Citado el 10 setiembre de 2025]; pág. 9. Disponible en: [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-PerspectivasDeEstudioDeLaConductaAlimentaria-4905176%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-PerspectivasDeEstudioDeLaConductaAlimentaria-4905176%20(3).pdf).

37. Pérez. Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. Revista ciencia y tecnología en la cultura física [Internet]; 2023. [Cit. 10 de Setiembre de 2025]; Vol. 2(22) Pág. 22. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v18n2/en\\_1996-2452-rpp-18-02-e1485.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v18n2/en_1996-2452-rpp-18-02-e1485.pdf).
38. Gil. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. 2008;297.
39. Fuentes P. Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria Alimentación familiar. Revista de Alimentación [Internet]; 2020; pág. 24. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n10/2529-850X-jonnpr-5-10-1221.pdf>.
40. Bojórquez. Medio ambiente social y conductas alimentarias de riesgo: una exploración en mujeres adolescentes en México. Artículo científico de Conducta alimentaria [Internet]; 2013; pág. 11. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/DC57ptFksmWWjzJgDgJc86k/?format=pdf&lang=es>
41. Generalitis. Trastornos de conductas alimentarias. guía para familias de personas afectadas por trastornos de la conducta alimentaria [Internet]; 2020; pág. 34. Disponible en: [http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-az/t/trastorns\\_conducta\\_ali-](http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-az/t/trastorns_conducta_ali-)
42. Aristizábal. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Artículo de enfermería; [Internet]; 2017 [Citado el 9 de setiembre de 2025]; pág. 8. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
43. Quiroz. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes. [Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de México, internet]; 2015. [Citado el 9 de setiembre de 2025]; pág. 94. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/132423199.pdf>
44. Rodríguez et. al. Adolescente con pérdida de peso. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [Internet];

Volumen IV septiembre 2016 N.º 3 pág. Disponible en: 8  
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/53\\_adolescente\\_con\\_perdida\\_de\\_peso.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/53_adolescente_con_perdida_de_peso.pdf).

45. Dubet. Estudiantes. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [Internet]; 2005; pág. 79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121715008.pdf>.
46. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Alimentación nutritiva y saludable. Guía de alimentación nutritiva saludable, [Internet]; 2021. [Citado el 10 de setiembre de 2025]; Pág. 12. Disponible en: <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5966/file/La%20alimentaci%C3%B3n%20nutritiva%20y%20saludable%20-%20PUBLICACI%C3%93N.pdf>
47. Alves. La vulnerabilidad de los adolescentes en la investigación y en la práctica clínica. Repositorio de la universidad Federal de Uberlândia [Internet]; 2017, Brasil. [Cit. 10 de setiembre de 2025]; Pág. 10 Disponible en: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/hHJLcbGbrMSzn5K6rFM5y6q/?lang=es&format=pdf>.
48. Hernández sampieri. Metodología de la investigación. Libro [Internet]; 1994; vol.1 [Citado el 10 de setiembre de 2025]; pág. 497. Disponible en: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n\\_sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n_sampieri.pdf)
49. Bernal. Metodología de la investigación. Libro de administración, economía, humanidades y ciencias sociales Tercera edición [Internet]; 2019.pag. 322. Disponible en: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>.
50. Rivera. Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años: revisión bibliográfica repositorio de la universidad católica de cuenca [Internet]; 2024, [Citado el 11 de setiembre de 2025]; pág. 43 Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/954e1e09-c22d-407c-8225-d00b75581bba/content>.
51. Espínola et. al. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa de Ciudad del Este, Paraguay. Revista latinoamericana de

ciencias sociales y humanidades [Internet]; 2025; Vol.6 N° 1, [Citado el 11 de setiembre de 2025] pág. 17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10080882>.

## **ANEXOS**

Anexo 1: Matriz de consistencia

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES Y DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025?	<b>OBJETIVOS GENERAL</b> Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.	<b>VARIABLE 1:</b> Autopercepción de la imagen corporal <b>Dimensiones:</b> - Insatisfacción corporal - Miedo a subir de peso - Baja autoestima por la apariencia física - Deseo de perder peso	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo:</b> Básico <b>Nivel:</b> Correlacional <b>Diseño:</b> No experimental <b>Población</b> 300 adolescentes de la I.E. Señoritas Arequipa. <b>muestra:</b> La muestra estará conformada por 188 adolescentes. <b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumento:</b> Cuestionario <b>Técnicas de análisis y procesamiento de datos.</b> - Programa SPSS.26
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</b>		
¿Cuál es la relación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?	Establecer la relación entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.	Existe relación significativa entre la insatisfacción corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.		
¿Cuál es la relación entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?	Determinar la relación entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025.	Existe relación significativa entre el Miedo a subir de peso y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de señoritas Arequipa, 2025.	<b>VARIABLE 2</b> Hábitos alimentarios <b>Dimensiones:</b> - Conducta alimentaria - Ambiente	

<p>¿Cuál es la relación entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?</p>	<p>Reconocer la relación entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.</p>	<p>Existe relación significativa entre la baja autoestima por la apariencia física corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025?</p>	<p>Establecer la relación entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.</p>	<p>Existe relación significativa entre el deseo de perder peso corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025.</p>		

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos



### CUESTIONARIO

### PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Estimado(a) estudiante:

Reciba un saludo, agradecida de antemano por el tiempo que dispone a continuación paso a presentarle el presente cuestionario denominado percepción de la imagen corporal, para realizar la siguiente investigación titulada “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025”.

Toda esta información será anónima.

#### **Instrucciones:**

Marque con una X en la escala que usted considera.

N°	ITEMS	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Siempre
<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>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>BAJA AUTOESTIMA POR LA APARICION FISICA</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 acomplexado 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>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

### HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estimado(a) estudiante:

Reciba un saludo, agradecida de antemano por el tiempo que dispone a continuación paso a presentarle el presente cuestionario denominado hábitos alimentarios, para realizar la siguiente investigación titulada “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025”.

Toda esta información será anónima.

#### **Instrucciones:**

Marque con una X en la escala que usted considera.

N°	ÍTEMS	Diario	5a6 veces a la semana	3a4 veces a la semana	1a2 veces a la semana
1	¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno?				
2	¿Cuántas veces a la semana acostumbras a almorzar?				
3	¿Cuántas veces a la semana acostumbras a cenar?				
4	¿Cuántas veces en la semana comes frituras (pollo a la brasa, salchipapa, pollo broaster, etc.)?				
5	¿Qué tan seguido consumes leche, queso o yogurt durante la semana?				
6	¿Con qué frecuencia consumes alimentos de origen animal (pollo, pescado, res, cerdo, sangrecita, hígado, etc.)?				
7	¿Con qué frecuencia consumes legumbres (lentejas, alverjas, garbanzo, etc.) a la semana?				
8	¿Con qué frecuencia consumes cereales (arroz, trigo, cebada, etc.) a la semana?				
9	¿Con cuánta frecuencia consumes frutas (plátanos, manzanas, papaya, mandarina, etc.) a la semana?				
10	¿Con cuánta frecuencia consumes verduras (zapallo, tomate, lechuga, brócoli, vainita, etc.) a la semana?				
N°	ITEMS	Siempre		Nunca	
11	¿En tu familia se acostumbra a comer en la calle los sábados o domingos?				
12	¿En tu familia suelen cambiar los horarios de las comidas (por ejemplo: almorzar muy tarde casi de noche)?				
13	¿Piensas que en tu familia no se come saludable y que prefieren consumir las frituras?				
14	¿Tu familia se preocupa por tu alimentación y que consumas balanceado?				
15	¿En el momento de comprar algún alimento, eligen los de mayor aporte para la salud?				

16	¿Tu familia piensa que, a mayor cantidad de alimentos se están alimentando mejor?		
17	¿Crees que tu familia necesita mejorar sus hábitos alimentarios, porque sus hábitos son inadecuados?		
18	¿Sueles acabar toda tu comida?		
19	¿Si deseas comer más de lo que te sirven en un plato, lo haces sin miedo a comer de más?		
20	¿Sientes que comer tus alimentos con tu familia es una buena forma de compartir con ellos?		
21	¿Te desagrada cada vez que alguien te dice que debes de tomar agua?		
22	¿Prefieres consumir los dulces antes que tus alimentos?		
23	¿Tú y tus amigos prefieren comer comida chatarra?		
24	¿Te has sentido diferente por intentar comer frutas y que tus amigos no lo hagan?		
25	¿Cuándo compras te fijas en el valor nutricional que trae en el empaque de cada producto?		
26	¿Cuentas cuántas calorías al día estas consumiendo?		
27	¿Te sientes influenciada por las propagandas cuando compras algún alimento?		
28	¿Acostumbras a consumir los productos que están de moda (por ejemplo: ¿nueva marca de galleta o gaseosa, etc.)?		
29	¿Sueles consumir menos alimentos con el fin de verte como las chicas de los anuncios publicitarios?		
30	¿Piensas que las empresas deberían colocar anuncios con modelos que cumplan estándares reales de la sociedad en la que vives?		
31	¿Piensas que los medios de comunicación idealizan mucho los resultados de consumir un alimento determinado?		
32	¿Piensas que los medios de comunicación influyen positivamente en el momento de la adquisición de un producto alimenticio?		
33	¿Piensas que los productos envasados de consumo humano son dañinos para la salud?		
34	¿Piensas que los modelos de los anuncios publicitarios incrementan el deseo de consumir lo que ellos consumen?		
35	¿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.)	
35	¿Consumes 2 litros de agua al día?	a. Siempre b. Casi siempre c. A veces d. Nunca	
36	¿Compras comida o traes comida de tu casa para consumir en el recreo?	a. Siempre b. Casi siempre c. A veces d. Nunca.	



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**IV. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025

Nombre del Experto: Mg. Gary García Gómez

Nombre del instrumento: Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

**V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**VI. OBSERVACIONES GENERALES**

Apellidos y Nombres del validador: Mg. García Gómez, Gary  
Grado académico: Magister en Educación en Docencia, Currículo e Investigación  
N°. DNI: 28304778

### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

#### **INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

##### **I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025

Nombre del Experto: Mg. Gary García Gómez

Nombre del instrumento: Cuestionario sobre la autopercepción de la imagen corporal

##### **II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

<b>Aspectos a Evaluar</b>	<b>Descripción:</b>	<b>Evaluación Cumple/ No cumple</b>	<b>Preguntas a corregir</b>
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

##### **III. OBSERVACIONES GENERALES**

Apellidos y Nombres del validador: Mg. García Gómez, Gary  
Grado académico: Magister en Educación en Docencia, Currículo e Investigación  
N°. DNI: 28304778



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Auto percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025

Nombre del Experto: Mg. Ursula Nancy Reymer Martínez

Nombre del instrumento: Cuestionario sobre la auto percepción de la imagen corporal

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

Apellidos y Nombres del validador: Mg. Ursula Nancy Reymer Martínez  
Grado académico: Magister  
N°. DNI: 40866626



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**IV. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa de señoritas Arequipa, 2025

Nombre del Experto: Mg. Ursula Nancy Reymer Martínez

Nombre del instrumento: Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

**V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**VI. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

Apellidos y Nombres del validador: Mg. Ursula Nancy Reymer Martínez

Grado académico: Magister

N°. DNI: 40866626



DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autopercepción De La Imagen Corporal Y Hábitos Alimentarios  
En Adolescentes De La Institución Educativa De Señoritas Arequipa, 2025.

Nombre del Experto: MADELAINE VIOLETA RISCO SERNAQUE

ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario sobre vínculo afectivo

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sin táctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

OBSERVACIONES GENERALES

Apellidos y Nombres del validador:  
Madelaine Violeta Risco Sernaque  
Grado académico: Magister- investigador RENACYT  
N.º DNI: 09650484



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autopercepción De La Imagen Corporal Y Hábitos Alimentarios  
En Adolescentes De La Institución Educativa De Señoritas Arequipa, 2025.

Nombre del Experto: MADELAINE VIOLETA RISCO SERNAQUE

ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sin tática en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

OBSERVACIONES GENERALES

Apellidos y Nombres del validador:  
Madelaine Violeta Risco Sernaque

Grado académico: Magister- investigador RENACYT







Anexo 5: Documento de Autorización de la ejecución de tesis



**CARTA DE PRESENTACIÓN**

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

**Hace Constar:**

Que, **SANCHEZ SALGUERO, Andrea De Fatima** identificada con código de estudiante **0076256239** del Programa Académico de **ENFERMERÍA**, quien viene desarrollando la tesis denominada: **“AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SEÑORITAS AREQUIPA, 2025.”**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a la estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 07 de Octubre del 2025



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Chincha Alta, 07 de Octubre del 2025

OFICIO N°2133-2025-UAI-FCS

Prof. Eloy V. Roque Carcasi
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SEÑORITAS "AREQUIPA"
Presente.-



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la investigación, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la autorización de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Arequipa 07/11/25.
Se Resuelve.
Autorizar la
aplicación de las
encuestas de
Investigación



Magali Vilca Rojas
S. P. DIRECTORA
I. E. SEÑORITAS AREQUIPA

## Anexo 6: Evidencia fotográfica



Con las alumnas de 4to de secundaria y la tutora: Marleny Aranzamendi .



con alumnas de 4to de secundaria y su tutora: Miriam Aranzamendi .



alunas de 4to de secundaria y la tutora: Guadalupe Mansilla



Alumnas de 5to de secundaria con la tutora :Nancy Zuñiga



alumnas de 5to secundaria con su tutor:  
Francisco Portugal





Alumnas de 5to de secundaria con su tutor: Gilber Almanza

## Anexo 7: Evidencia del consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025.

”

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : ~~Sanchez Salguero, Andrea de Fatima~~  
Estudiantes del programa académico de enfermería

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de describir la Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa de Señoritas Arequipa, 2025 Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 74 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar el cuestionario digital denominado “autopercepción de la imagen corporal” el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera física

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, el/la responsable de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Arequipa ,7 de diciembre de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: NICOLE ALEJANDRA TORRES

DNI :72755448

## Anexo 8: Informe del turnitin al 19% de similitud

### 19% Similitud general




El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

---

#### Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

---

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.