

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS, EL GRADO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERCEPCIÓN
DE LA IMAGEN CORPORAL EN
ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE
ASISTEN AL LICEO DE PARAÍSO EN LA
PROVINCIA DE CARTAGO, DURANTE
EL SEGUNDO CUATRIMESTRE DEL
2024.**

NICOLE PALMA FERNÁNDEZ

2024.

Resumen

Introducción: Los hábitos alimenticios en los adolescentes están estrechamente vinculados con diversos factores, como la actividad física y la percepción de la imagen corporal. Durante la adolescencia, un periodo crítico en el desarrollo físico y psicológico, los adolescentes comienzan a adoptar patrones de alimentación y niveles de actividad física que pueden tener un impacto significativo en su salud a largo plazo. La actividad física influye en la salud metabólica y, al mismo tiempo, la percepción corporal puede moldear las decisiones alimentarias y las conductas relacionadas con el ejercicio. **Objetivo general:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024. **Metodología:** Estudio correlacional realizado mediante un instrumento de elaboración propia, aplicado a una muestra de 100 adolescentes. **Resultados:** Se encontró que los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física en adolescentes están asociados con factores específicos, como el consumo de agua y de alimentos tanto saludables como no saludables. Asimismo, se identificó una relación entre los lugares donde se consumen los alimentos (hogar, colegio y soda) y el nivel de actividad física. Sin embargo, no se observaron relaciones significativas entre los tiempos de comida ni entre la persona responsable de preparar los alimentos y la actividad física. Tampoco se identificó una relación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal. **Conclusiones:** Los hábitos alimenticios y el grado de actividad física están relacionados con factores específicos como el consumo de agua y ciertos grupos de alimentos, tanto saludables como no saludables. Aunque no se encontró una relación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal, sí se evidenció una asociación significativa entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física. Además, se observó que las mujeres tienen un nivel de actividad física más bajo que los hombres, y ambos géneros muestran discrepancias en la percepción de su imagen corporal.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, actividad física, percepción de la imagen corporal, adolescentes, nutrición.

Abstract

Introduction: Eating habits in adolescents are closely linked to various factors, such as physical activity and body image perception. Adolescence, a critical period in physical and psychological development, is when young individuals begin to adopt dietary patterns and activity levels that can significantly impact their long-term health. Physical activity influences metabolic health, while body image perception can shape dietary choices and exercise behaviors. **General Objective:** To determine the relationship between eating habits, physical activity levels, and body image perception among adolescents aged 15 to 18 years attending Liceo de Paraíso in the province of Cartago during the second semester of 2024. **Methodology:** A correlational study conducted using a self-developed instrument applied to a sample of 100 adolescents. **Results:** Eating habits and physical activity levels in adolescents were found to be associated with specific factors, such as water consumption and the intake of both healthy and unhealthy foods. A relationship was also identified between the places where food is consumed (home, school, and cafeterias) and physical activity levels. However, no significant relationships were observed between meal timing or the person responsible for preparing meals and physical activity. Additionally, no significant relationship was identified between physical activity levels and body image perception. **Conclusions:** Eating habits and physical activity levels are linked to specific factors, such as water consumption and certain food groups, both healthy and unhealthy. Although no relationship was found between physical activity and body image perception, a significant association was observed between eating habits and physical activity levels. Furthermore, it was noted that females have lower physical activity levels than males, with both genders showing discrepancies in their body image perception.

Keywords: Eating habits, physical activity, body image perception, adolescents, nutrition.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	1
Abstract.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1.1 Antecedentes del problema.....	9
1.1.2 Delimitación del problema	14
1.1.3 Justificación.....	14
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN 15	
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
1.4.1 Alcances de la investigación.....	16
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	19
2.1.1 Hábitos Alimenticios	20
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	32
3.3.1 Población.....	33
3.3.2 Muestra	33
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	35
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	35
3.4.1 Validez del cuestionario.....	36
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	36
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	38
3.7 PLAN PILOTO.....	43
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	44
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	44

3.10 ANALISIS DE DATOS	45
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	46
4.1 DATOS GENERALES	47
4.1.1 Datos Sociodemográficos	47
4.1.2 Hábitos alimenticios	48
4.1.3 Actividad Física	55
4.1.4 Percepción Corporal	66
4.1.5 Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física en la población por medio de pruebas estadísticas.....	67
4.1.6 Relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de la población por medio de pruebas estadísticas.	74
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	75
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	76
5.1.1 Resultados Univariados	76
5.1.2 Resultados Bivariados	¡Error! Marcador no definido.
5.1.2.1 Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física.	87
5.1.2.2 Relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal.....	89
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
6.1 CONCLUSIONES.....	91
6.2 RECOMENDACIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	94
ANEXOS	104
Anexo 1. Instrumento	105
Anexo 2. Resultados Plan Piloto	113
Anexo 3. Declaración jurada	133
Anexo 4. Consentimiento informado.....	134

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	35
Tabla 2. Operacionalización de las variables.....	39
Tabla 3. Datos sociodemográficos de los adolescentes participantes.....	47
Tabla 4. Frecuencia de consumo de alimentos en los participantes, según género.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5. Resultados de la Actividad Física de los Participantes según género, de acuerdo con el cuestionario IPAQ.....	62
Tabla 6. Percepción de la imagen corporal de los participantes de la investigación según género.....	67
Tabla 7. Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física en la población por medio de pruebas estadísticas.....	67
Tabla 8. Relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de la población por medio de pruebas estadísticas.....	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Lugar donde los participantes de la investigación consumen la mayoría de sus comidas, según género.....	48
Figura 2. Persona que suele preparar los alimentos en el hogar de los participantes de la investigación, según género.....	49
Figura 3. Tiempos de comida que realizan los participantes de la investigación, según género.	50
Figura 4. Consumo diario de agua en los participantes de la investigación, según género..	51
Figura 5. Actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género. .	55
Figura 6. Tiempo promedio dedicado a actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) cada día en los participantes de la investigación, según género.	56
Figura 7. Actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género.	56
Figura 8. Tiempo promedio dedicado a actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) cada día en los participantes de la investigación, según género.	58
Figura 9. Frecuencia de caminata por al menos 10 minutos continuos (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género.	59
Figura 10. Tiempo promedio dedicado a la caminata (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) cada día en los participantes de la investigación, según género.	60
Figura 11. Tiempo promedio que pasan sentados (en clase, haciendo tareas, jugando videojuegos, viendo televisión, viendo el celular) en los últimos 7 días los participantes de la investigación, según género.....	61
Figura 12. Acompañamiento en la actividad física de los participantes de la investigación, según género	63
Figura 13. Lugar en qué realizan actividad física los participantes del plan piloto de la investigación.....	64

Figura 14. Motivación para realizar actividad física de los participantes de la investigación, según género. 65

Figura 15. Satisfacción corporal de los participantes de la investigación, según género. 66

CAPÍTULO I: EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este capítulo se presenta el tema investigado, donde se incluyen estudios previos e información relevante al problema como referencia para la línea de estudio. Además, se especifica la población y se justifica el estudio a partir de los objetivos propuestos con el fin de generar datos actualizados.

1.1.1 Antecedentes del problema

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

En una investigación realizada en Ciudad de México por Zeferino y su equipo en 2021, se identificó un alto porcentaje de jóvenes con distorsión en la percepción de su propio cuerpo, lo cual se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Esto se debe a que tienden a subestimar su peso, viéndose más delgados de lo que realmente son. Además, el estudio reveló que la forma en que estos jóvenes perciben su figura está estrechamente vinculada con sus hábitos alimenticios y el nivel de actividad física que practican. También se encontró que la insatisfacción con la apariencia física puede motivar la adopción de dietas restrictivas y el uso de suplementos ergogénicos con el fin de alcanzar la imagen corporal idealizada.

Un estudio realizado en Santa Fe, Argentina, en 2020 reveló que la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios significativos a nivel físico, psicológico y social. Durante este período, se producen transformaciones profundas que afectan tanto la percepción del cuerpo como las conductas alimentarias. Estos cambios están impulsados por factores biológicos, además de presiones sociales y culturales que imponen estándares de belleza y expectativas sobre la apariencia física. La búsqueda de aceptación y la exposición a ideales de belleza poco realistas en los medios de comunicación desempeñan

un papel central en la formación de las conductas alimentarias de los adolescentes, lo que a menudo los lleva a adoptar dietas restrictivas y a preocuparse excesivamente por su peso (Gerbotto et al., 2020).

Un estudio realizado en Nuevo León, México, en 2020 señaló que las mujeres suelen preocuparse más por su apariencia que los hombres, debido a una mayor insatisfacción con su imagen. La investigación también determinó que participar en actividades deportivas está relacionado con una percepción corporal más positiva, lo que mejora la salud y la autoestima. Sin embargo, en el ámbito de los deportes de élite, especialmente en disciplinas como la gimnasia rítmica y los deportes de resistencia, pueden surgir efectos adversos debido a la asociación con trastornos alimenticios y las presiones socioculturales. Estos resultados destacan la importancia de abordar la imagen corporal entre los adolescentes para promover su salud mental y bienestar físico (Ceballos et al., 2020).

Según una investigación realizada en la ciudad de Córdoba, Colombia, se determinó la relación entre la percepción de la imagen corporal y los niveles de actividad física en adolescentes, donde los resultados mostraron que la mayoría de los adolescentes tienen bajos niveles de actividad física. Además, los datos antropométricos indicaron una considerable variabilidad en el peso, lo que sugiere que la percepción corporal puede influir en los hábitos de actividad física, y estos, a su vez, afectan cómo se percibe el cuerpo. La evaluación reveló que una cuarta parte de los participantes tiene una percepción significativamente distorsionada de su imagen corporal, viéndose más grandes de lo que realmente son, mientras que la mayoría presenta una percepción menos distorsionada (Díaz et al., 2023).

En Santo Domingo, República Dominicana, un estudio exploró la relación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes de secundaria. Los hallazgos indicaron que los varones se consideran más en forma, atléticos, rápidos y

fuertes en comparación con las mujeres. Además, confirman estudios previos que muestran que los hombres están más satisfechos con su imagen corporal, mientras que las mujeres experimentan mayor insatisfacción. Aunque ambos géneros aspiran a ser delgados, los varones se muestran menos preocupados por ello. La investigación también reveló preocupantes niveles de inactividad física en ambos géneros, donde los masculinos mostraron un mayor nivel de actividad física en general (Cruz et al., 2022).

Una investigación realizada en Huancayo, Perú, en 2022 señaló que la percepción corporal entre adolescentes es un área poco estudiada, aunque tiene un impacto significativo en los hábitos alimenticios. El estudio reveló que solo el 12.7% de los estudiantes está satisfecho con su imagen corporal, en contraste con el 80.3% de insatisfacción observado en el resto de los adolescentes. La publicidad también desempeña un papel crucial en la formación de la imagen corporal y sus efectos en la alimentación. Los hallazgos sugieren que, dado que la insatisfacción corporal es un factor clave en los problemas alimenticios, es esencial desarrollar intervenciones que aborden tanto la salud física como la percepción corporal de los jóvenes (Márquez et al., 2021).

En un estudio realizado en Trujillo, Perú, por Mejía y Castillo (2022), con una muestra de 120 adolescentes, demostró que el 21.7% de la población estudiada tiene sobrepeso y el 13.3% obesidad, lo que indica que el 35% enfrenta problemas de malnutrición o desórdenes alimenticios. Estos hallazgos, consistentes con estudios en otras regiones, resaltan la influencia del estilo de vida urbano, caracterizado por el sedentarismo y una dieta rica en alimentos poco saludables. Además, un preocupante 87.4% de los adolescentes presenta una percepción distorsionada de su imagen corporal, viéndose más grandes de lo que realmente son, siendo esta distorsión más pronunciada entre los varones. Esta insatisfacción corporal, moldeada por factores socioculturales y la influencia de los medios de comunicación, puede

derivar en problemas de salud a largo plazo, como trastornos alimenticios. Es fundamental abordar estos problemas mediante una adecuada supervisión nutricional y la educación sobre hábitos alimenticios saludables.

Según Pérez, Castro y Chacón (2023), en su estudio realizado en España con adolescentes de entornos rurales en la provincia de Córdoba, no revela variaciones significativas en los patrones de consumo alimentario de los jóvenes en relación con variables como la actividad física, el comportamiento sedentario, el nivel socioeconómico y el peso. Sin embargo, se identifican tendencias en las que los jóvenes mayores tienden a adoptar conductas dietéticas menos saludables, probablemente debido a una menor supervisión parental y un acceso más fácil a alimentos rápidos y dulces. Aunque no se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre un nivel socioeconómico más alto y una dieta de mejor calidad, se sugiere una posible asociación en la que contextos socioeconómicos más elevados podrían estar relacionados con prácticas nutricionales más saludables y mayor actividad física. Además, los estudios destacan limitaciones como la dependencia de cuestionarios autoadministrados y el tamaño de la muestra, lo que indica la necesidad de emplear métodos de investigación más rigurosos en el futuro.

Por otro lado, en una investigación realizada en Temuco, Chile, se analizó la interacción entre la percepción del cuerpo y la participación en clases de Educación Física, destacando cómo factores sociales, psicológicos y ambientales influyen en esta relación. Utilizando el Body Shape Questionnaire y grupos focales, se detectó un interés moderado hacia la imagen corporal, con notables disparidades de género en la preocupación por la misma. Se subraya el papel crucial del docente, cuyas prácticas y actitudes educativas impactan directamente en la motivación de los estudiantes hacia la actividad física escolar. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias educativas efectivas para mejorar la percepción

corporal y fomentar una participación positiva en las clases de Educación Física, a pesar de la resistencia que puede generar la naturaleza obligatoria de esta asignatura entre los estudiantes. Así, se considera esencial abordar estas dinámicas para optimizar el ambiente de aprendizaje físico y emocional en los centros educativos (Lagos et al., 2022).

Las redes sociales marcan un cambio significativo en cómo se percibe la imagen corporal y la salud, introduciendo influencias perjudiciales a través de mensajes relacionados con la belleza, la moda y las dietas extremas. Este fenómeno intensifica la preocupación por la imagen corporal, conduciendo a comportamientos como dietas restrictivas, ejercicio excesivo y una generalizada insatisfacción. La juventud y los adultos jóvenes son particularmente susceptibles dado que atraviesan etapas críticas de desarrollo físico y psicosocial, donde existe mayor probabilidad a desarrollar trastornos alimenticios como vigorexia y distorsiones en la percepción corporal. Los medios de comunicación y las industrias de belleza imponen nuevos estándares que promueven un ideal de cuerpo "saludable" pero inalcanzable, perpetuando modelos que impactan negativamente la salud mental y física de la sociedad. Este contexto subraya la urgente necesidad de implementar programas efectivos de prevención e intervención para mitigar estos efectos adversos y fomentar prácticas de bienestar genuinas y sostenibles (Rosales et al., 2022).

En una investigación llevada a cabo en Murcia, España (2020) se encontraron valores medios de autoconcepto entre los adolescentes participantes, destacándose la autoestima como la dimensión más valorada positivamente y la fuerza como la menos valorada. Con la edad, se observó una disminución del autoconcepto, especialmente en los aspectos de autoestima y competencia percibida. Los niveles de actividad física fueron globalmente bajos y no cumplían con las directrices de la OMS, siendo los chicos más activos en comparación con las chicas. No se encontraron diferencias significativas en los niveles de actividad física

según la edad. Respecto a la percepción de la imagen corporal, no se evidenciaron diferencias significativas entre géneros, aunque las chicas mostraron una tendencia a identificarse con figuras más delgadas. Finalmente, se identificaron correlaciones significativas entre el nivel de actividad física y todas las dimensiones del autoconcepto, aunque no se encontraron correlaciones significativas entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal (García et al., 2020).

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se centró en examinar la relación entre los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en 100 adolescentes tanto hombres como mujeres entre los 15 a 18 años. Donde la población abarcada se conformó de personas nacionales, que asisten al Liceo de Paraíso, sin un nivel socioeconómico específico. Además, dicha investigación se llevó a cabo durante el segundo y tercer cuatrimestre de 2024, abarcando los meses de junio a diciembre en la provincia de Cartago.

1.1.3 Justificación

Durante la adolescencia, una etapa esencial en el desarrollo integral de las personas, se presentan cambios profundos tanto a nivel físico como psicológico y social. En este período, los jóvenes comienzan a establecer patrones de alimentación y actividad física que pueden tener repercusiones duraderas en su salud y bienestar. Además, es común que surjan percepciones erróneas sobre su propio cuerpo. La importancia de investigar cómo se relacionan los hábitos alimenticios, la actividad física y la imagen corporal en esta etapa radica en el efecto significativo que tienen sobre la salud física y mental de los adolescentes (García et al., 2018).

El aumento del sedentarismo entre los escolares es una preocupación global que se ha intensificado en los últimos años, impulsada por el avance de la tecnología y las condiciones

generadas por la pandemia. Esta tendencia ha llevado a un crecimiento en los casos de malnutrición, con consecuencias a largo plazo como el surgimiento de enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud mental, incluyendo estrés, ansiedad y depresión. Es por ello que, realizar investigaciones a nivel local es crucial para obtener datos que permitan diseñar intervenciones y políticas de salud pública adaptadas a las necesidades específicas de esta población (Núñez et al., 2020).

El propósito de esta tesis es contribuir al conocimiento existente sobre la relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Los resultados obtenidos ofrecen una base sólida para que futuros investigadores y profesionales del área de la salud puedan desarrollar estrategias y programas preventivos enfocados en promover hábitos alimenticios saludables, mejorar la actividad física y fomentar una imagen corporal positiva entre los adolescentes.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el grado de actividad física con la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago durante el segundo cuatrimestre del 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio-demográficamente a la población de estudio a través de una encuesta.
- Conocer los hábitos alimenticios de la población por medio de un cuestionario de hábitos de alimentación y frecuencia de consumo.
- Determinar el nivel de actividad física de la población mediante el cuestionario IPAQ.
- Evaluar la percepción de la imagen corporal de la población utilizando el test de siluetas.
- Analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física en la población por medio de pruebas estadísticas.
- Investigar la relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de la población por medio de pruebas estadísticas.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La presente investigación examina la conexión entre los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que estudian en el Liceo de Paraíso, ubicado en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre de 2024. Este estudio pretende abordar de forma integral aspectos fundamentales que impactan tanto el desarrollo físico como psicológico de los adolescentes, buscando ofrecer una comprensión más exhaustiva de cómo estos elementos interrelacionados influyen en su bienestar global.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Este estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra podría afectar la generalización de los hallazgos, dado que se limita a un grupo específico de adolescentes en una ubicación geográfica y temporal concreta. Además, la utilización de cuestionarios de auto reporte para evaluar hábitos alimenticios, actividad física y percepción de la imagen corporal puede introducir sesgos de respuesta y subjetividad en los datos recolectados. Además, la temporalidad del estudio, realizado durante un único cuatrimestre, podría no capturar variaciones estacionales o cambios a largo plazo en los comportamientos de los adolescentes. Finalmente, las limitaciones éticas relacionadas con la privacidad y el consentimiento de los participantes también deben ser consideradas, asegurando el manejo adecuado de la información sensible recolectada.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

La adolescencia es una fase esencial caracterizada por numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales que impactan profundamente en la salud y el bienestar general de los jóvenes. En este contexto, los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal desempeñan roles cruciales y entrelazados en la formación de su identidad y salud a largo plazo. Este marco teórico se dedica a explorar y comprender estas tres variables, ofreciendo una base sólida para analizar su interrelación en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso, en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre de 2024.

El objetivo de este marco teórico es revisar y sintetizar la literatura existente sobre los hábitos alimenticios, la actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Se busca identificar los factores que influyen en estos comportamientos y percepciones, así como también, entender las consecuencias de su interacción en la salud física y mental de los jóvenes. Además, se examinan teorías y modelos relevantes que explican cómo se desarrollan y se relacionan estos aspectos durante la adolescencia.

En esta sección, se discuten los hallazgos de investigaciones previas, se analizan las brechas en el conocimiento actual y se establece la relevancia del presente estudio. Al proporcionar una comprensión integral de estos temas, este marco teórico no solo justifica la importancia de la investigación, sino que también sienta las bases para el análisis y la interpretación de los datos obtenidos en la investigación. En última instancia, se espera que este trabajo contribuya a desarrollar estrategias efectivas para promover hábitos saludables y una percepción corporal positiva entre los adolescentes, mejorando así su calidad de vida y bienestar general.

2.1.1 Hábitos Alimenticios

En cuanto a los hábitos alimenticios, se suelen asociar al momento del día en que se consumen las comidas principales, como el desayuno, el almuerzo y la cena, así como a las cantidades ingeridas. Los hábitos alimenticios implican un conjunto de conductas sostenidas por una persona que abarcan la elaboración, selección y consumo de alimentos. Estos hábitos están influenciados por factores culturales, económicos y sociales que afectan sus decisiones o patrones alimenticios. (Valencia, 2023)

Durante la adolescencia, se experimentan cambios significativos tanto físicos como psicológicos, lo cual puede dificultar la adopción de hábitos alimenticios saludables. Los adolescentes, en este período de búsqueda de identidad y autonomía, tienden a tomar decisiones por sí mismos y pueden rechazar consejos que podrían beneficiar su salud. Esto a menudo resulta en patrones alimenticios que no satisfacen las necesidades nutricionales aumentadas durante esta etapa. Es crucial promover desde temprano hábitos alimenticios adecuados, que incluyan una dieta variada con abundantes frutas y verduras, mientras se limita el consumo de dulces, bebidas azucaradas, panes, helados y alimentos fritos, entre otros. (Bravo, 2021)

2.1.1.1 Hábitos Alimenticios Adecuados

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), los hábitos alimenticios saludables contribuyen al bienestar general y previenen enfermedades. Esto implica seguir una dieta balanceada que garantice el aporte adecuado de todos los nutrientes esenciales. Es aconsejable diversificar la alimentación incluyendo frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables en proporciones adecuadas. Asimismo, se enfatiza la moderación en el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas. Mantener una hidratación adecuada y establecer horarios regulares para las comidas complementan estos hábitos.

Promover un entorno positivo y evitar la ingesta de alimentos ultra procesados son prácticas complementarias que respaldan una alimentación saludable.

De este modo, una alimentación adecuada es crucial para mantener el cuerpo saludable y fuerte. No solo la cantidad de alimentos que se consumen es importante, sino también su calidad, ya que ambos aspectos tienen un impacto significativo en la salud general. Es esencial comprender qué nutrientes proporciona cada alimento para poder seleccionar platos y menús que satisfagan las necesidades nutricionales de manera efectiva. (Universidad Veracruzana, 2021)

2.1.1.2 Hábitos Alimenticios inadecuados

Los hábitos alimenticios inadecuados se refieren a prácticas dietéticas que aumentan el riesgo de desarrollar diversas enfermedades, como el sobrepeso, la obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles y la diabetes tipo 2. Estos hábitos incluyen un alto consumo de alimentos ricos en calorías, grasas trans, azúcares añadidos, sal y grasas saturadas. Además, se caracterizan por una ingesta insuficiente o nula de frutas, verduras y hortalizas, lo que contribuye a deficiencias nutricionales y problemas de salud relacionados. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Según Bravo (2020) menciona los siguientes hábitos inadecuados:

- **No desayunar:** Omitir el desayuno, que debería incluir carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas, puede afectar negativamente el rendimiento diario y el metabolismo.
- **Elevado consumo de bocadillos:** Saltarse las comidas o no comer lo suficiente en los horarios adecuados puede llevar a comer en exceso posteriormente, sin considerar la calidad ni el momento de consumo de los alimentos.

- **Tomar muchos refrescos, aunque sean light:** Aunque las versiones light de los refrescos contienen menos calorías, su alto contenido en azúcares y el efecto gaseoso pueden tener repercusiones negativas para la salud si se consumen en exceso.
- **No beber la cantidad suficiente de agua:** El cuerpo necesita al menos dos litros de agua a diario para funcionar correctamente, independientemente de sentir sed o no.
- **Abusar de los alimentos light:** Aunque los alimentos light tienen menos calorías que sus contrapartes regulares, consumirlos en exceso puede contribuir al aumento de peso debido a otros ingredientes o hábitos alimenticios.
- **Consumir bebidas alcohólicas:** El consumo frecuente de bebidas alcohólicas, debido a su alto contenido calórico, puede provocar un aumento rápido de peso y afectar negativamente la salud en general.

Así mismo, los hábitos alimenticios inadecuados constituyen un problema cada vez más preocupante, especialmente entre la población joven. La carencia de educación nutricional, la influencia de los medios de comunicación y la presión social por alcanzar ciertos estándares de belleza poco realistas han llevado a numerosos adolescentes a adoptar conductas alimentarias poco saludables. El consumo excesivo de comida chatarra, la implementación de dietas restrictivas y el sedentarismo son algunos de los factores que contribuyen al desarrollo de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad.

2.1.1.3 Factores determinantes para la formación de los hábitos alimenticios en adolescentes

Los hábitos alimentarios de los hijos están principalmente condicionados por la situación económica, el nivel educativo y los ingresos de los padres. Este último aspecto tiene una influencia significativa, ya que las condiciones laborales de los padres conllevan a una menor

inversión de tiempo en la preparación de las comidas y a la falta de dedicación para cocinar con alimentos saludables (Ruitton, 2020).

Adicionalmente, los factores que determinan los hábitos alimentarios incluyen la disponibilidad y la facilidad de preparación de los alimentos; la carga y el horario laboral de los padres; el consumo de café en los niños como una práctica habitual; la escasez de recursos disponibles y la asignación económica destinada a la planificación de la alimentación, así como los conocimientos limitados sobre nutrición. Otros elementos relevantes son el entorno familiar, el trabajo de las mujeres y la influencia de los medios de comunicación televisivos (Ruitton, 2020).

La situación económica y profesional de los padres desempeña un rol clave en la formación de los hábitos alimentarios de los hijos. Una menor disponibilidad de tiempo y recursos para adquirir y preparar alimentos nutritivos favorece el consumo de opciones rápidas y menos saludables. Además, la carencia de conocimientos sobre una alimentación balanceada y la influencia de los medios de comunicación contribuyen a la adopción de hábitos alimenticios poco adecuados en el ámbito familiar (Ruitton, 2020).

2.1.1.4 Consecuencias de hábitos alimenticios inadecuados

Los hábitos alimentarios inapropiados en los adolescentes tienen repercusiones significativas en su desarrollo y bienestar. Durante esta etapa clave de crecimiento, una alimentación deficiente en nutrientes esenciales puede ocasionar un desarrollo físico y mental subóptimo. La carencia de vitaminas y minerales necesarios afecta el rendimiento académico y la capacidad de concentración, incrementando la probabilidad de fatiga y dificultades de atención. Asimismo, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas saturadas, favorece el aumento de peso y la prevalencia de la obesidad, lo que a su vez eleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y trastornos

cardiovasculares. Estos malos hábitos alimenticios también pueden afectar la salud emocional, fomentando problemas como la baja autoestima y trastornos alimentarios. Por lo tanto, promover una alimentación equilibrada y saludable en los jóvenes es esencial para su bienestar presente y futuro (Bazan et al., 2021).

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y azucarados no solo aumenta los niveles de obesidad, sino que también eleva considerablemente el riesgo de enfermedades crónicas desde edades tempranas. La falta de nutrientes esenciales en la dieta diaria repercute negativamente en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los jóvenes, limitando sus capacidades y futuras oportunidades. Además, los problemas emocionales como la ansiedad y la depresión subrayan aún más la necesidad de una dieta balanceada, dado que una buena nutrición es fundamental para la salud mental y emocional.

2.1.2 Actividad Física y su importancia

La actividad física engloba cualquier movimiento corporal que implique la contracción de los músculos y aumente el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Esto puede incluir desde actividades cotidianas como caminar o realizar tareas domésticas, hasta deportes más organizados como el baloncesto o la natación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), mantener niveles adecuados de actividad física es fundamental para mejorar y preservar la salud. La OMS recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana, mientras que los niños y adolescentes deben aspirar a un promedio de 60 minutos diarios para promover un estilo de vida activo y saludable (OMS, 2020).

2.1.2.1 Actividad Física en Adolescentes

La actividad física entre adolescentes comprende cualquier forma de movimiento corporal que involucre contracción muscular y resulte en un aumento del gasto energético por encima

de los niveles de reposo. Esto abarca desde la participación en deportes y juegos físicos hasta la realización de ejercicios estructurados o actividades recreativas que favorezcan la salud cardiovascular y muscular. De acuerdo con la American Heart Association (2020), es recomendable que los jóvenes dediquen al menos 60 minutos diarios a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa para obtener beneficios significativos tanto en su salud física como mental.

2.1.2.3 Factores que influyen en el grado de actividad física

Los factores que influyen en el nivel de actividad física entre los adolescentes son diversos y complejos. En primer lugar, el entorno familiar desempeña un papel clave; aquellos jóvenes que provienen de hogares donde se fomenta y se practica regularmente la actividad física tienden a ser más activos. Además, la disponibilidad de espacios seguros y accesibles para la práctica deportiva y el ejercicio también tiene un impacto significativo. Los adolescentes que viven cerca de parques, áreas recreativas o instalaciones deportivas son más propensos a participar en actividades físicas de manera constante (Jiménez et al., 2022).

Otro factor importante es el entorno escolar y las políticas educativas que promueven la actividad física, como los programas de educación física y los deportes extracurriculares. Estos programas pueden ser una fuente significativa de motivación para que los jóvenes mantengan una rutina activa. Además, la influencia de los amigos y el contexto social juegan un papel relevante; los estudiantes suelen involucrarse más en actividades físicas si sus compañeros y amigos también lo hacen, lo que genera una dinámica positiva y un sentido de camaradería. En cambio, la falta de apoyo familiar, la escasez de lugares seguros para la práctica física y las influencias negativas de los pares pueden constituir barreras importantes que dificultan la participación regular en sus actividades físicas (Jiménez et al., 2022).

2.1.2.2 Sedentarismo

La falta de actividad física provoca el doble de muertes que la obesidad y se observa principalmente en personas clasificadas como inactivas. La disminución de los niveles de actividad física en los jóvenes se relaciona con la alta prevalencia de la obesidad en la actualidad. Además, los malos hábitos nutricionales durante la infancia y la adolescencia agravan el problema, casi garantizando que persistan en la edad adulta. La inactividad física, definida como menos de 30 minutos de actividad diaria, contribuye a enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo se vuelve menos flexible y más pesado, disminuye la fuerza, se pierde tono muscular, se intensifican los dolores lumbares, y se reduce la concentración, provocando cansancio, desánimo y malestar general (Amao et al., 2024).

El sedentarismo, o falta de actividad física, ocurre cuando una persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, de al menos 25 a 30 minutos, que genere un gasto energético superior al 10% del habitual durante las actividades cotidianas. Este sedentarismo se puede medir por la duración y el tipo de actividad realizada. Existe una diferencia entre sedentarismo e inactividad física; una persona puede no ser sedentaria pero no alcanzar los niveles recomendados de actividad física (Amao et al., 2024).

Por el contrario, alguien que pasa de 60 a 90 minutos diarios en el gimnasio realizando actividades moderadas o vigorosas puede ser sedentario si pasa más de 8 horas diarias sentado en la oficina. El tiempo prolongado sentado puede causar adaptaciones fisiológicas negativas, como la pérdida de estimulación contráctil a nivel muscular. En resumen, el tiempo prolongado en sedentarismo, independientemente de la actividad física, se asocia positivamente con diversos resultados adversos para la salud (Amao et al., 2024).

2.1.2.4 Beneficios de mantener niveles adecuados de actividad física en la adolescencia

La actividad física, juega un papel crucial en la promoción de un crecimiento y desarrollo saludables del sistema cardiovascular y músculo-esquelético, así como en la reducción de riesgos asociados con enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión e hipercolesterolemia. Además, se ha observado que la actividad física mejora la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, beneficiando no solo la función muscular, pulmonar y cardíaca, sino también la función cerebral y el desarrollo de habilidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio, además de estimular el crecimiento óseo y muscular (Rodríguez et al, 2020).

En términos de salud mental, la actividad física ha demostrado ser efectiva en la reducción de la ansiedad, el estrés y la depresión, así como en la prevención del insomnio y el uso de medicamentos. De este modo, los niños y adolescentes que participan en actividad física regular muestran mejoras significativas en la autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y las funciones cognitivas, lo cual se traduce en un mejor desempeño académico y desarrollo de habilidades. Además, la actividad física fomenta habilidades sociales como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo y la memoria, contribuyendo a la prevención y rehabilitación de problemas sociales graves como la delincuencia y el abuso de sustancias. (Rodríguez et al, 2020).

2.1.3 Percepción de la imagen corporal

Según Yrigoyen (2023), la percepción de la imagen corporal se define como la manera en que una persona interpreta y evalúa su propio cuerpo, abarcando tanto la imagen física como las emociones y actitudes asociadas a esta percepción. Este concepto es crucial porque puede impactar significativamente en la autoestima, el bienestar emocional y los comportamientos

relacionados con la salud de un individuo. Además, esta percepción puede verse afectada por una variedad de factores que incluyen influencias sociales, culturales, individuales y psicológicas, así como por comparaciones con estándares de belleza idealizados presentes en los medios de comunicación y la sociedad contemporánea.

Durante la adolescencia, existe una marcada preocupación por la aceptación social, destacándose los desafíos relacionados con la percepción de la imagen corporal. Los ideales de belleza ejercen una influencia significativa, donde la preocupación por la apariencia física es prevalente. Esta preocupación varía según el género: los hombres tienden a valorar una figura robusta y musculosa, mientras que para las mujeres el ideal predominante es una silueta delgada, muchas veces por debajo de los estándares considerados saludables en términos de peso y talla (Jaimes, 2021).

2.1.3.1. Percepción de la imagen corporal negativa

Los adolescentes, especialmente las mujeres, enfrentan un autoconcepto negativo asociado principalmente con la percepción de su imagen corporal. Existe una constante preocupación por cumplir con los estándares de belleza física, percibidos como ventajosos en la sociedad. Esta preocupación frecuentemente conduce a la adopción de dietas para control de peso, lo cual puede resultar en comportamientos y prácticas de riesgo relacionadas con trastornos alimenticios. Según estudios recientes, las niñas a partir de los 11 años experimentan emociones intensas relacionadas con una imagen corporal percibida como riesgosa. La presión sociocultural, particularmente en relación con los ideales de belleza masculinos y femeninos, afecta negativamente a las mujeres en mayor medida (Jaimes, 2021).

2.1.3.2 Factores socioculturales que influyen en la percepción de la imagen corporal

Feijoo et al. (2023) mencionan que, la percepción de la imagen corporal se encuentra arraigada en múltiples facetas de la vida, incluyendo el ambiente familiar, el entorno social

y la propia identidad personal. Los valores socioculturales, moldeados en gran medida por los medios de comunicación, promueven el ideal de una figura delgada y estilizada. Además, factores como el estatus económico, la cultura fitness y los hábitos de vida saludables juegan un papel crucial en cómo se percibe una imagen corporal como aceptable o insatisfactoria. La presión social para cumplir con estos estereotipos de perfección corporal es palpable, exacerbada por la influencia y la publicidad que rodea a los adolescentes. Esta influencia puede llevar a la imitación de modelos de belleza promovidos por figuras influyentes, resultando en alteraciones significativas en la percepción de la propia imagen corporal.

Es importante destacar que la publicidad en redes sociales refuerza la idea de que el aspecto físico es crucial para alcanzar el éxito social entre los jóvenes. Esta percepción se intensifica con la edad y afecta tanto a hombres como a mujeres, aunque de manera diferenciada en términos de los ideales de belleza y la satisfacción personal con el peso corporal. Al analizar estos problemas, es esencial considerar una perspectiva de género, dado que el género desempeña un papel fundamental en la socialización y en la internalización de valores y comportamientos asociados con la imagen corporal. Además, la presión para cumplir con los estándares de belleza establecidos puede tener efectos adversos en la autoestima y el bienestar emocional, perpetuando desigualdades y afectando negativamente la salud mental de individuos de todas las edades (Feijoo et al., 2023).

En consecuencia, abordar estos factores socioculturales requiere un enfoque integral que reconozca y desafíe las narrativas hegemónicas sobre la imagen corporal. Esto implica fomentar una representación más inclusiva y realista en los medios de comunicación y la publicidad, lo cual no solo puede mejorar la autoaceptación y el bienestar emocional de las personas, sino también mitigar los impactos negativos asociados con los estándares

idealizados de belleza que predominan en las plataformas digitales y la cultura popular (Feijoo et al., 2023).

2.1.4 Autoestima

La autoestima se define como la evaluación que una persona hace de sí misma, que incluye aspectos como la confianza en uno mismo, la seguridad personal, el respeto propio y la capacidad de tomar decisiones. Es crucial reconocer que la autoestima puede variar según las circunstancias y las experiencias vividas por el individuo. En la adolescencia, la autoestima desempeña un papel fundamental en su desarrollo emocional y social (Bañez, 2024).

Bañez (2024) define las siguientes dimensiones de autoestima:

- **Autoestima social:** se relaciona con la sensación de ser aceptado o rechazado por otros y el sentido de pertenencia a un grupo.
- **Autoestima académica o escolar:** refleja cómo se percibe acerca de las habilidades y logros académicos, incluyendo la capacidad para aprender y retener información, el rendimiento en evaluaciones, y la percepción personal de inteligencia y habilidades para resolver problemas.
- **Autoestima afectiva:** está relacionada con la percepción de habilidades para formar y mantener relaciones interpersonales saludables, incluyendo la capacidad para comunicarse de manera efectiva, establecer límites y expresar emociones adecuadamente.
- **Autoestima ética:** se refiere a cómo se siente acerca de la capacidad para tomar decisiones éticas y actuar de acuerdo con valores y principios morales, incluyendo la percepción de integridad, habilidad para reconocer y enfrentar dilemas éticos, y capacidad para actuar de manera coherente con creencias éticas.

**CAPÍTULO III: MARCO
METODOLÓGICO**

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se utiliza el enfoque de tipo cuantitativo, esto permite examinar de manera sistemática y objetiva las variables de interés para el estudio, utilizando técnicas de recolección de datos como cuestionarios estructurados para obtener información precisa y cuantificable. Esta metodología facilitará la identificación de patrones y correlaciones entre los hábitos alimenticios, la actividad física y la percepción de la imagen corporal, ofreciendo así una base sólida que ayuda a comprender los factores que influyen en el contexto específico de los adolescentes.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio se clasifica como descriptivo porque busca observar, analizar y describir las características de una población o fenómeno sin alterar o influir en él. En otras palabras, se enfoca en detallar cómo son las cosas, qué características poseen y cómo se distribuyen, sin intentar explicar o comprender las causas detrás de esos comportamientos o características. Además, se considera también de tipo correlacional, ya que explora las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. En este caso, el objetivo principal del estudio es determinar la relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En esta investigación, las unidades de análisis están constituidas por adolescentes de 15 a 18 años, tanto hombres como mujeres, que asisten al Liceo de Paraíso.

Área de estudio: La presente investigación se desarrolla en el Liceo de Paraíso, ubicado en la provincia de Cartago.

3.3.1 Población

Para la investigación, la población consiste en la cantidad total de estudiantes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso, la cual corresponde a 710 estudiantes.

3.3.2 Muestra

La muestra del estudio incluye a todas las personas a las que se les aplicará el instrumento, con el propósito de representar de manera significativa la población total y obtener resultados objetivos y significativos, siguiendo criterios y recomendaciones de expertos en el campo.

Se determina trabajar con la presente investigación a partir de un número total de estudiantes de 15-18 años que pertenecen al Liceo de Paraíso, con estudiantes diferentes al plan piloto, que no se repitan en la muestra y que cumplan con los criterios de inclusión, para asegurar la calidad de la investigación y la precisión de los resultados, para lo cual se aplica el siguiente procedimiento estadístico:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N - 1) + Z^2PQ}$$

Donde:

N= población= (710)

n= tamaño de muestra

Z= nivel de confianza de un 95% para un valor de Z de 1,96

P y Q= corresponden a las probabilidades de éxito y fracaso que tiene cada integrante de la población: 50 (0,5) y 50 (0,5)

D= margen de error permisible, establecido por el investigador. Diferencia entre la estimación y el valor de la población en este caso es del 10% (0,1)

Por lo tanto, para obtener el número de la muestra se sustituyen los valores de la fórmula de la siguiente manera:

$$\text{Paso 1} \quad n = \frac{710 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2 \times (710-1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$\text{Paso 2} \quad n = \frac{710 \times 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2 \times (710-1) + 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$\text{Paso 3} \quad n = \frac{710 \times 3,8416 \times 0,25}{0,1^2 \times (7010-1) + 3,8416 \times 0,25}$$

$$\text{Paso 4} \quad n = \frac{710 \times 3,8416 \times 0,25}{0,1^2 \times (709) + 3,8416 \times 0,25}$$

$$\text{Paso 5:} \quad n = \frac{681,88}{8,0504}$$

$$\text{Paso 6:} \quad n = 84,70 \rightarrow n = 85$$

Con base en la fórmula desarrollada, para efectos de la presente investigación se deben tomar en cuenta 85 adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraiso, sin embargo, considerando este criterio, se determina seleccionar **100 participantes** para la muestra.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
- Estudiante activo del Liceo de Paraíso, de ambos sexos.	- Estudiantes sin consentimiento informado.
- Estudiantes con edades comprendidas entre 15 y 18 años.	- Estudiantes con problemas cognitivos.
- Participantes que no hayan sido incluidos en el grupo del plan piloto de la investigación.	

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se muestran aspectos fundamentales en cuanto a los instrumentos a utilizar para la recolección de datos para la investigación que permiten evaluar los hábitos alimentarios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes.

Se consideran cuestionarios para la aplicación de los instrumentos en la muestra conformada por estudiantes de 15 a 18 años. Para evaluar los hábitos alimentarios, se utiliza un cuestionario de frecuencia de consumo, lo que permite identificar patrones de alimentación y la diversidad de la dieta en esta población.

Por otra parte, para un análisis integral, se indaga sobre la actividad física mediante el cuestionario IPAQ, el cual permite clasificar a los participantes según su nivel de actividad (bajo, moderado o alto). Asimismo, se evalúa la percepción de la imagen corporal a través del test de siluetas, en el que los estudiantes seleccionan la figura que consideran más representativa de su apariencia actual y la figura que desean tener.

3.4.1 Validez del cuestionario

La validez, en términos generales, indica el grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir. Un tipo específico de validez que algunos autores mencionan es la validez de expertos, también conocida como "face validity". Esta se refiere al grado en que, aparentemente, un instrumento de medición evalúa la variable en cuestión según la opinión de "voces calificadas" (Hernández, 2014). Esta validez está relacionada con la validez de contenido y, de hecho, durante muchos años se consideró parte de esta.

De este modo, en esta investigación, se planea llevar a cabo un plan piloto con estudiantes de 15 a 18 años del Liceo de Paraíso, quienes no serán incluidos en la muestra final del estudio. El objetivo de este plan piloto es validar los instrumentos de medición. Se aplicará a 12 estudiantes activos para asegurar que las preguntas sean objetivas, claras y fáciles de entender.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la capacidad del instrumento para producir resultados consistentes y estables a lo largo del tiempo. Esto significa que un cuestionario es considerado confiable si genera resultados similares en distintas ocasiones o bajo circunstancias similares. La confiabilidad puede ser evaluada mediante varios métodos, como

la prueba-reprueba, la consistencia interna y las formas paralelas, cada uno con sus propias ventajas y limitaciones. Asegurar la confiabilidad del cuestionario es crucial para garantizar que los datos recopilados sean precisos y reflejen fielmente las variables que se investigan. (Hernández, 2014).

Además, es crucial contar con el apoyo y la referencia de fuentes de información secundarias, como artículos científicos de estudios similares, para llevar a cabo la investigación de manera efectiva. Estas fuentes proporcionan un marco de referencia y orientación que ayudan a guiar y fortalecer el estudio.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación se define como no experimental, dado que es apropiado para variables que no se pueden o no se deben manipular, o cuya manipulación resulta complicada. Se clasifica como transversal porque la recolección de datos se realiza en un solo momento, con el objetivo de describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un tiempo determinado.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio-demográficamente a la población de estudio a través de una encuesta	Características socio-demográficas: -Social - Económica -Geográfica	Se refieren a las características sociales de una población en un momento dado.	Se realiza un cuestionario dirigido a la población para evaluar los aspectos sociodemográficos.	Sexo Edad Año	Masculino Femenino 15-18 años que Séptimo, Octavo, Noveno, Décimo o Undécimo	o Cuestionario

Continúa en la siguiente página.

Tabla 2*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Evaluar los hábitos alimenticios de la población por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo	Hábitos alimenticios	Patrones de comportamiento o relacionados con la selección, consumo y preparación de alimentos por parte de un individuo o grupo.	Se realiza una frecuencia de consumo para evaluar los hábitos alimenticios.	Lácteos	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	Cuestionario
				Huevos	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Carnes magras	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Carnes semimagras	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Embutidos	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Pescado	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Verduras	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
				Frutas	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana	
Leguminosas	Casi nunca / 1-2-3-					

	4-5-6 veces a la semana
Aguacate	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Otras grasas	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Pan Blanco	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Cereales Integrales	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Repostería	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Snacks	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Azúcares	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Bebidas Azucaradas	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Bebidas Energéticas	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana
Agua	Casi nunca / 1-2-3-4-5-6 veces a la semana

Continúa en la siguiente página.

Tabla 2*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Evaluar la percepción de la imagen corporal utilizando el test de siluetas	Percepción de la imagen corporal	La manera en que los individuos perciben a sí mismos físicamente.	Test de siluetas que presenta figuras corporales para que el participante seleccione la que más se asemeje a su propia percepción de su cuerpo.	Categorización de siluetas	Selección de la figura que mejor representa su percepción actual de su cuerpo	Test de Siluetas

Continúa en la siguiente página.

Tabla 2*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar el nivel de actividad física de la población mediante el cuestionario IPAQ	Nivel de Actividad física	de La cantidad y tipo de actividad física realizada por los individuos.	Cuestionario de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) que evalúa la actividad física realizada durante la última semana.	Niveles de actividad física (baja, moderada, alta)	Tiempo dedicado a actividades físicas (minutos/semana), tipo de actividades (intensas, moderadas, de caminata, de sedentarismo)	Cuestionario IPAQ

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se llevó a cabo con un grupo de 12 estudiantes del Liceo de Paraíso, seleccionado por sus características similares a las de la muestra principal de la investigación y en cumplimiento con los criterios de inclusión establecidos. El cuestionario se estructuró en cinco partes: la primera incluye el consentimiento informado, solicitando el nombre completo, la cédula de identidad y la aceptación para participar en la investigación. La segunda parte recoge datos sociodemográficos como sexo, edad y año lectivo. La tercera parte aborda la frecuencia de consumo. La cuarta parte consta del Cuestionario Internacional de Actividad Física, compuesto por 10 preguntas. Finalmente, la quinta parte evalúa la percepción corporal mediante el Test de Siluetas.

El cuestionario fue creado en Google Forms y contiene un total de 43 preguntas. El enlace al cuestionario se compartió con los estudiantes a través de un código QR. Dado que no se reportaron problemas con la comprensión, lectura, manejo o aceptabilidad de los datos, no se realizaron modificaciones en el cuestionario. Los resultados están detallados en el Anexo 2.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

La información se recopiló mediante un cuestionario administrado de forma virtual a través de un enlace de Google Forms, que incluía el consentimiento informado para los adolescentes y sus familias. Sin embargo, debido a que algunos estudiantes no disponían de un celular o acceso a internet, el cuestionario también se aplicó en formato físico. Este formulario abarcaba datos sociodemográficos, hábitos alimenticios, el Cuestionario Internacional de Actividad Física y un test de siluetas corporales.

En detalle, el cuestionario incluía preguntas sobre datos sociodemográficos, así como secciones para evaluar los hábitos alimenticios y la frecuencia de consumo de alimentos. Para medir el grado de actividad física, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Finalmente, la percepción de la imagen corporal se evaluó mediante un test de siluetas diseñado y validado por Stunkard en 1983, que presenta nueve figuras de siluetas corporales, cada una relacionada con diferentes índices de masa corporal (IMC).

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

En este estudio cuantitativo, los datos obtenidos a través de las encuestas, respondidas por estudiantes de entre 15 y 18 años, se recopilaron tanto de la plataforma Google Forms como de cuestionarios en formato físico. Posteriormente, toda la información fue consolidada en un archivo de Excel, lo que permitió organizar y procesar los datos de manera sistemática. Esta base de datos facilitó la realización de análisis estadísticos detallados, asegurando que se pudieran identificar patrones y tendencias relevantes para alcanzar conclusiones fundamentadas.

3.10 ANALISIS DE DATOS

Para llevar a cabo el análisis cuantitativo, los datos recopilados a través de las encuestas se organizaron en un archivo de Excel para su procesamiento inicial. Se realizan análisis estadísticos descriptivos para obtener una visión general de los datos. Posteriormente, se aplican pruebas inferenciales, como la prueba de Chi-cuadrado, para evaluar la asociación entre variables categóricas y determinar la significancia estadística de los resultados, con un nivel de significancia del 5%. Adicionalmente, se efectúa un análisis multivariado, para identificar posibles relaciones entre múltiples variables y profundizar en la comprensión de los patrones observados.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 DATOS GENERALES

4.1.1 Datos Sociodemográficos

Tabla 3

Datos sociodemográficos de los adolescentes participantes.

Características sociodemográficas	%
Género	
Femenino	54
Masculino	46
Otro	0
Total	100
Edad	
15	23
16	39
17	26
18	12
Total	100
Año que cursa	
Noveno	24
Décimo	51
Undécimo	25
Total	100

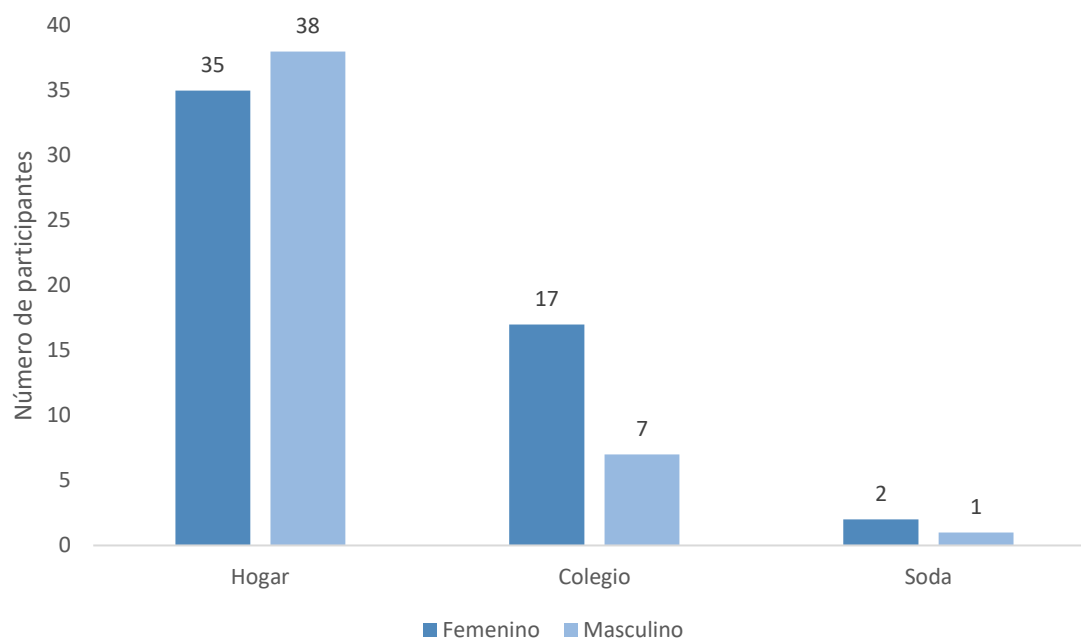
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la presente investigación participaron 100 adolescentes, hombres y mujeres de entre 15 y 18 años, estudiantes del Liceo de Paraíso. Los resultados detallados en la tabla 3 muestran las características sociodemográficas de los participantes, como género, edad y lugar de residencia. La mayoría de los participantes son de género femenino (54%), seguidos por masculinos (45%). En cuanto a la edad, la mayoría tiene 16 años (39%) y cursa el décimo año (51%).

4.1.2 Hábitos alimenticios

Figura 1

Lugar donde los participantes de la investigación consumen la mayoría de sus comidas, según género.

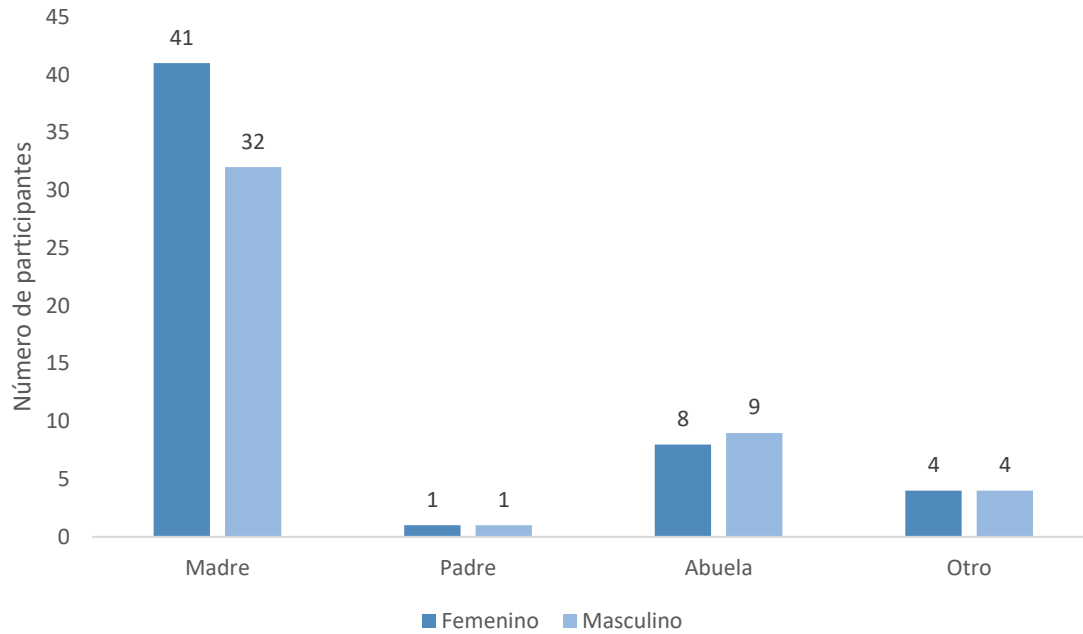


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en los resultados, el hogar fue el lugar más frecuente para realizar los tiempos de comida en ambos géneros. El colegio ocupó el segundo lugar, con mayor preferencia en mujeres, mientras que la soda fue la opción menos mencionada por ambos géneros.

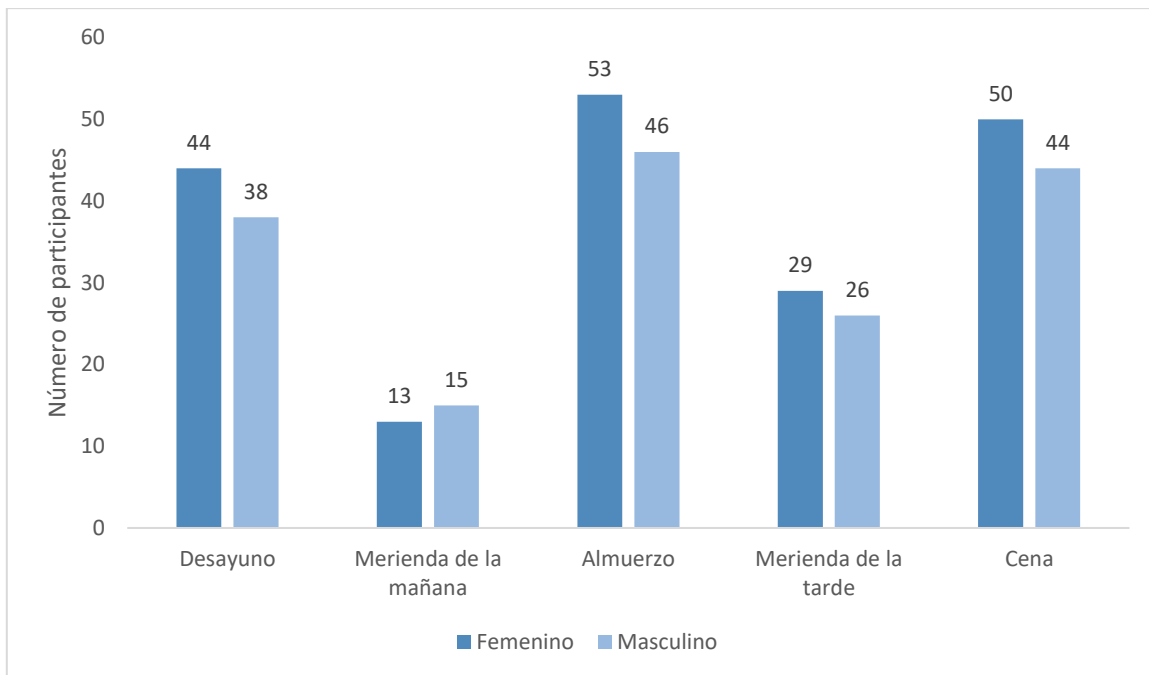
Figura 2

Persona que suele preparar los alimentos en el hogar de los participantes de la investigación, según género.



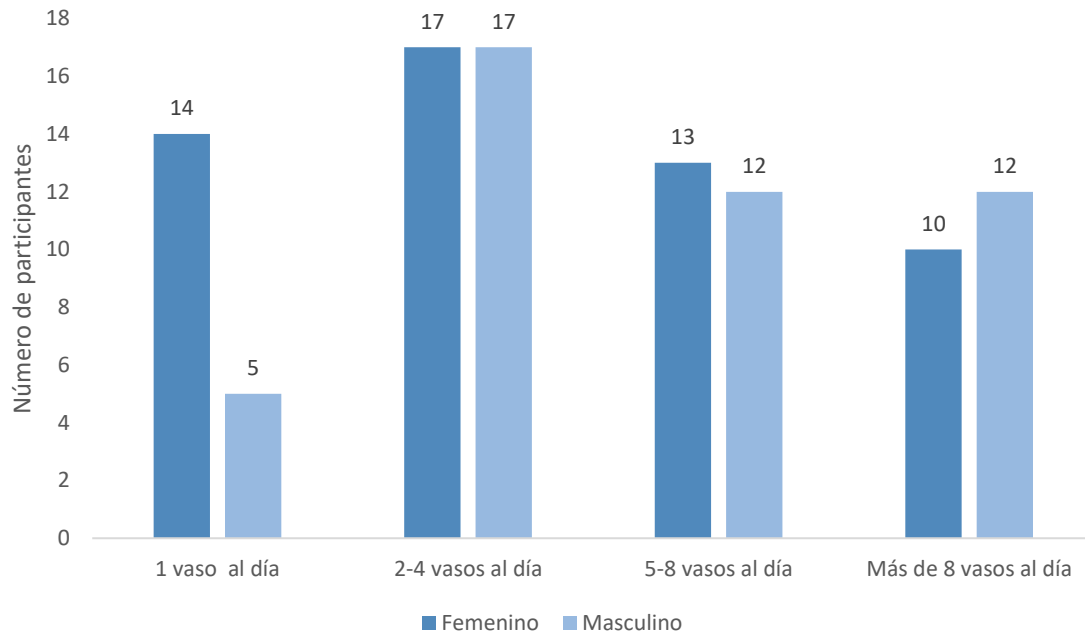
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se muestra en la Figura 2, la madre es la principal responsable de preparar los alimentos en ambos géneros. La abuela ocupa el segundo lugar y en menor proporción, tanto el padre como otras personas (hermanos, tías, entre otros) son señalados como quienes se encargan de la preparación de los alimentos.

Figura 3**Tiempos de comida que realizan los participantes de la investigación, según género.**

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Figura 3 se presentan los tiempos de comida reportados por los participantes, destacando que la mayoría realiza el desayuno, el almuerzo y la cena. En cambio, solo un pequeño porcentaje de los participantes reporta consumir las meriendas de la mañana y de la tarde.

Figura 4**Consumo diario de agua en los participantes de la investigación, según género.****Fuente:** Elaboración propia, 2024.

La figura 4 muestra que tanto hombres como mujeres presentan una distribución similar en las categorías de 2-4 y 5-8 vasos de agua diarios. No obstante, en la categoría de 1 vaso diario, se observa una mayor proporción de mujeres en comparación con los hombres. Finalmente, los hombres superaron ligeramente a las mujeres en el consumo de más de 8 vasos al día.

Tabla 4

Frecuencia de consumo de alimentos en los participantes, según género.

Grupo de Alimentos Género	Nunca		1-2 veces por semana				3-4 veces por semana				5-6 veces por semana				Todos los días					
	F		M		F		M		F		M		F		M					
	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)	(abs)	(%)				
Lácteos (Leche, yogurt)	5	9	3	7	20	37	13	28	9	17	14	30	7	13	6	13	13	24	10	22
Queso	12	22	6	13	24	44	23	50	11	20	10	22	4	7	4	9	3	6	3	7
Huevos	1	2	2	4	19	35	15	33	21	39	14	30	7	13	8	17	6	11	7	15
Carnes Magras (pollo, pescado)	3	6	1	2	17	31	12	26	14	26	14	30	10	19	7	15	10	19	12	26
Carnes Semimagras (pollo con piel, cerdo, res)	7	13	5	11	20	37	8	17	14	26	12	26	8	15	13	28	5	9	8	17
Embutidos (mortadela, salchicha, jamón, salchichón, entre otros)	6	11	4	9	24	44	17	37	9	17	15	33	10	19	4	9	5	9	6	13
Vegetales No Harinosos (Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, chayote, brócoli, coliflor, hongos, repollo, entre otros)	4	7	6	13	15	28	7	15	14	26	14	30	8	15	11	24	13	27	8	17
Vegetales Harinosos (papa, yuca, tiquisque, camote, plátano, elote)	5	9	5	11	18	33	8	17	17	31	15	33	5	9	9	20	9	17	9	20
Frutas	3	3	5	11	17	31	9	9	10	19	10	22	10	19	10	22	14	26	12	26
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	6	11	5	11	10	19	11	24	16	30	5	11	9	17	14	14	13	24	11	24
Arroz y pasta	1	2	1	2	10	19	7	15	15	28	9	20	7	13	8	17	21	39	21	46
Cereales integrales (pan integral, tortilla de harina integral)	14	26	5	11	22	41	15	33	7	13	14	30	6	11	6	13	5	9	6	13
Pan Blanco (baguette o pan cuadrado)	4	7	3	7	25	46	7	15	11	20	24	52	4	7	5	11	10	19	7	15
Repostería (costillas dulces, cupcakes, queque, pañuelos, enchiladas, budín, calzone, quesadillas, entre otros)	9	17	1	2	25	46	22	48	7	13	15	33	12	22	4	9	1	2	4	9

Galletas, barras y cereales	8	15	5	11	21	39	15	33	13	24	15	33	7	13	5	11	5	9	6	13
Azúcar	7	13	2	4	21	39	11	24	10	19	13	28	8	15	7	15	8	15	13	28
Grasas Insaturadas (aguacate, semillas como maní, almendras, mantequilla de maní, aceite de oliva, girasol, entre otros)	10	19	7	15	18	33	9	20	12	22	18	39	11	20	8	17	3	6	4	9
Grasas Saturadas (natilla, mantequilla, paté, manteca, queso crema, entre otros)	10	19	2	4	19	35	17	37	13	24	12	26	6	11	7	15	6	11	8	17
Snacks (meneíto, picaritas, takis, ranchitas, papas tostadas, quesitos, entre otros)	8	15	5	11	26	48	19	41	9	17	10	22	6	11	6	13	5	9	6	13
Comida rápida (pizza, hamburguesa, tacos, perros calientes, pollo frito, doraditas, papas fritas, burritos, entre otros)	5	9	4	9	35	65	28	61	9	17	9	20	3	6	3	7	2	4	2	4
Bebidas Azucaradas (Coca cola, big cola, jugo de naranja, aloe, fresco leche, Pepsi, jugos de frutas, entre otros)	6	11	5	11	26	48	21	46	11	20	6	13	4	7	10	22	7	13	4	9
Bebidas Energéticas (Jet, Maxx Energy, Monster, Volt, Raptor)	28	52	16	35	12	22	13	28	7	13	9	20	5	9	6	13	2	4	2	4

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los datos de la Tabla 4, el análisis de la frecuencia de consumo muestra diferencias entre géneros. El consumo diario de lácteos fue mayor en mujeres (24%, n=13) en comparación con hombres (22%, n=10), mientras que una menor proporción de mujeres reportó no consumirlos (9%, n=5) frente a los hombres (7%, n=3). En cuanto a las carnes magras, los hombres presentaron un consumo diario superior (26%, n=12) al de las mujeres (19%, n=10). Para el queso, ambos géneros reportaron un bajo consumo diario, con valores similares entre mujeres (6%, n=3) y hombres (7%, n=3). En relación con las carnes semimagras, el consumo diario también fue mayor en hombres (17%, n=8) que en mujeres (9%, n=5).

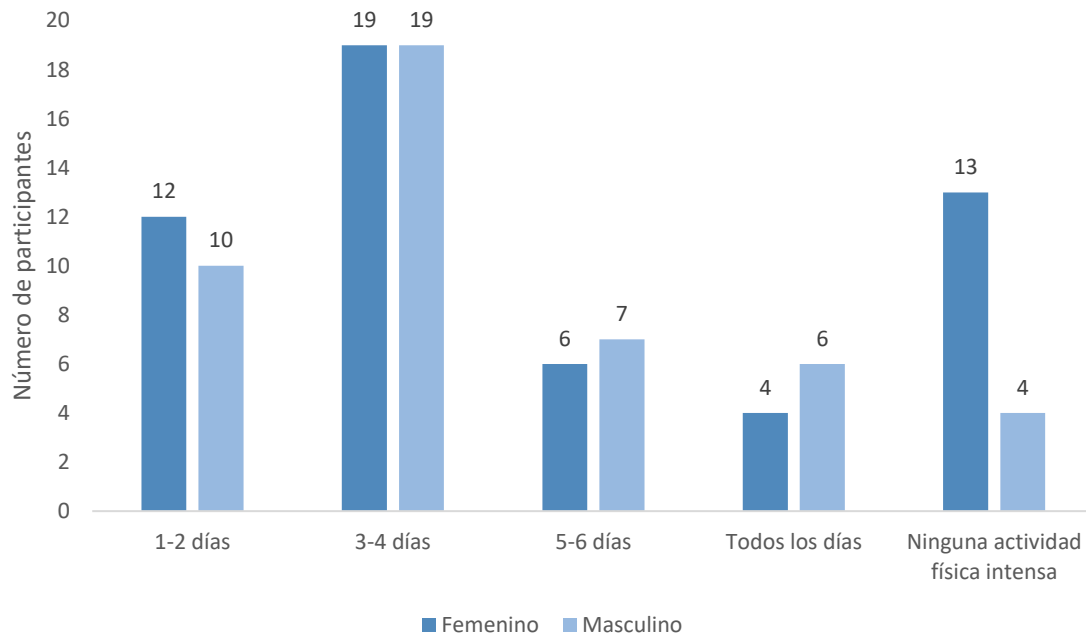
En cuanto a los vegetales, el consumo diario de vegetales no harinosos fue más frecuente en mujeres (24%, n=13) que en hombres (17%, n=8). Para los vegetales harinosos, ambos géneros mostraron porcentajes similares en el consumo diario (mujeres 17%, n=9; hombres 20%, n=9). Respecto a las frutas, el consumo diario fue ligeramente mayor en los hombres (26%, n=12) que en las mujeres (26%, n=14). El consumo de arroz y pasta alcanzó altos niveles diarios en ambos géneros (mujeres 39%, n=21; hombres 46%, n=21).

En relación con los cereales integrales y el pan blanco, las mujeres reportaron un menor consumo diario de cereales integrales (9%, n=5) en comparación con los hombres (13%, n=6), mientras que el consumo diario de pan blanco fue similar entre mujeres (19%, n=10) y hombres (15%, n=7). Finalmente, el consumo de bebidas energéticas fue bajo en ambos géneros, con una ligera tendencia superior en hombres (4%, n=2) frente a mujeres (4%, n=2).

4.1.3 Actividad Física

Figura 5

Actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género.

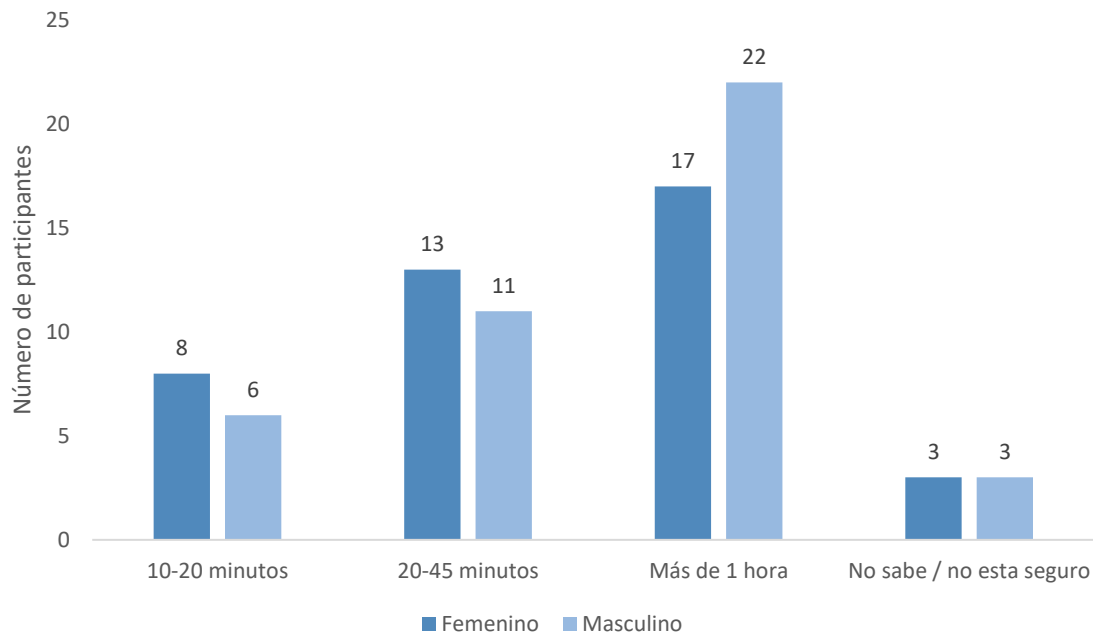


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 5, la mayoría de los participantes de ambos géneros realizó actividad física intensa de 3 a 4 días por semana en los últimos siete días. Sin embargo, los hombres presentaron una mayor frecuencia en las categorías de 5 a 6 días y todos los días, mientras que el porcentaje de mujeres fue superior en las categorías de 1 a 2 días y ninguna actividad física.

Figura 6

Tiempo promedio dedicado a actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) cada día en los participantes de la investigación, según género.

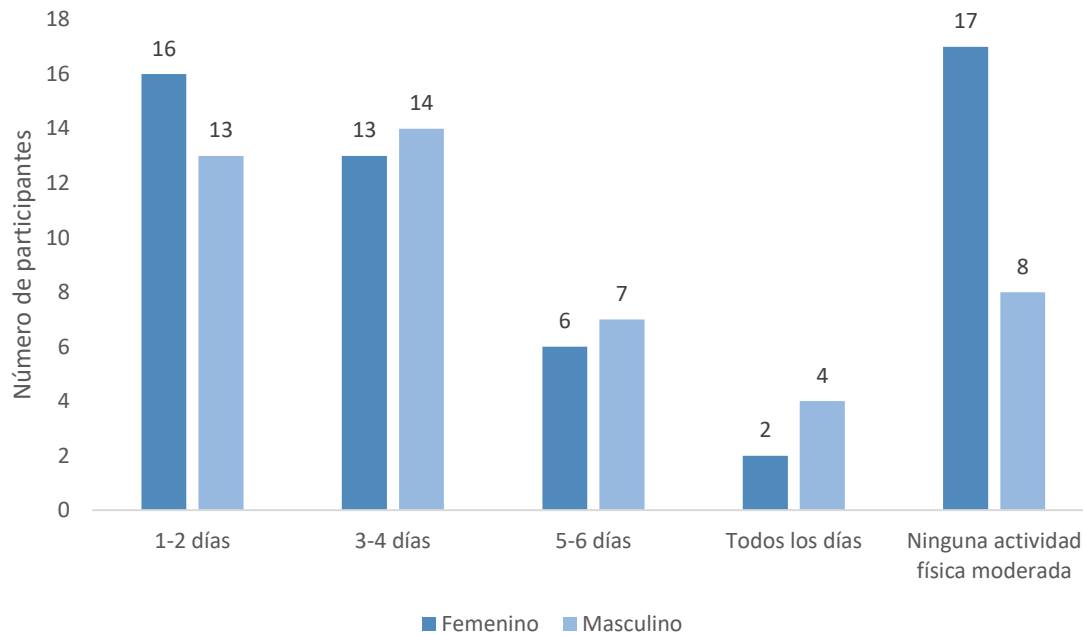


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se muestra en la Figura 6, que analiza el tiempo promedio dedicado a la actividad física intensa entre 83 participantes, la mayoría de ambos géneros reportó realizar más de 1 hora o entre 20 y 45 minutos de actividad. En contraste, una proporción menor indicó practicar entre 10 y 20 minutos o no estar segura del tiempo dedicado.

Figura 7

Actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género.

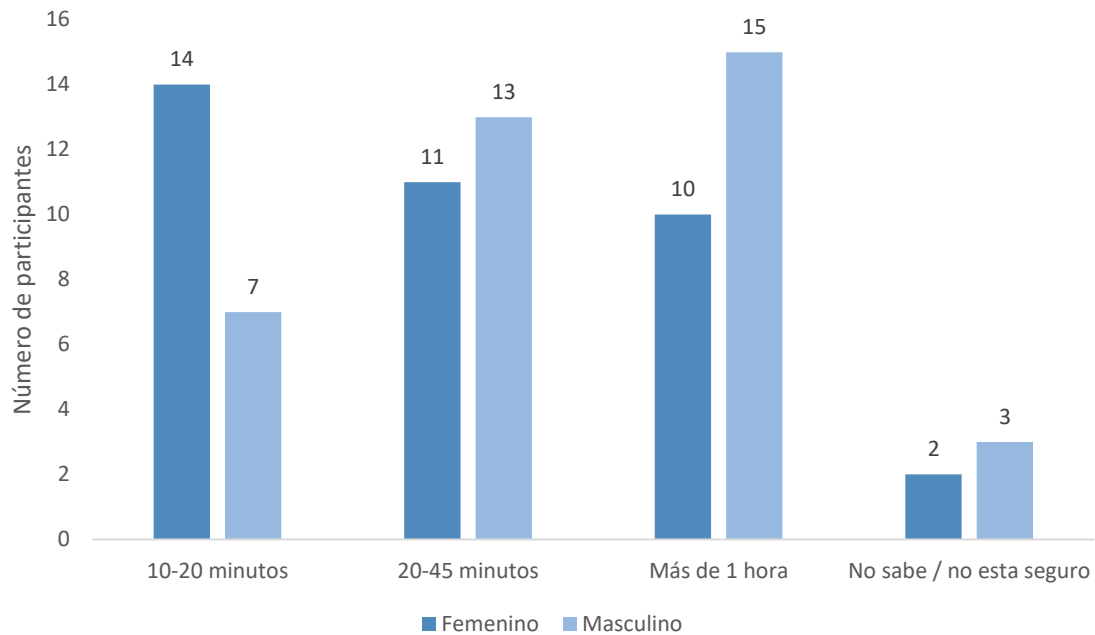


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 7, la mayoría de los participantes realiza actividad física moderada entre 1 y 4 días a la semana, siendo esta frecuencia similar entre ambos géneros. Menos personas reportaron realizar ejercicio moderado con mayor frecuencia. Además, un porcentaje más alto de mujeres indicó no practicar este tipo de actividad en comparación con los hombres.

Figura 8

Tiempo promedio dedicado a actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) cada día en los participantes de la investigación, según género.

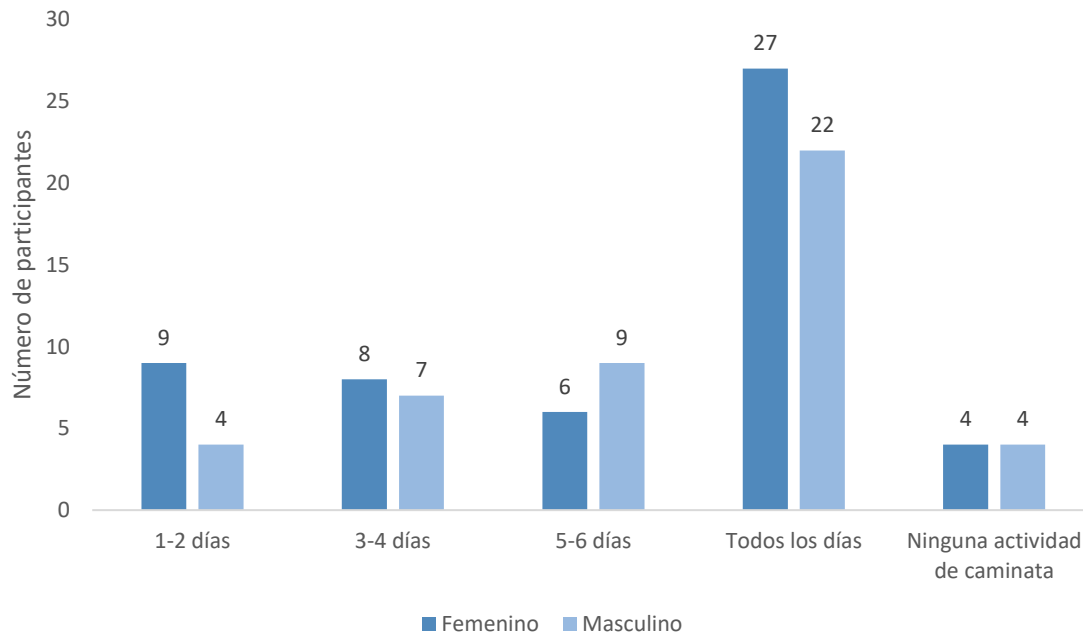


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 8, que analiza el tiempo promedio dedicado a la actividad física moderada entre 75 personas, la mayoría de las mujeres reportó realizar entre 10 y 20 minutos. Sin embargo, los hombres presentaron un mayor porcentaje en las categorías de 20 a 45 minutos y más de una hora.

Figura 9

Frecuencia de caminata por al menos 10 minutos continuos (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación, según género.

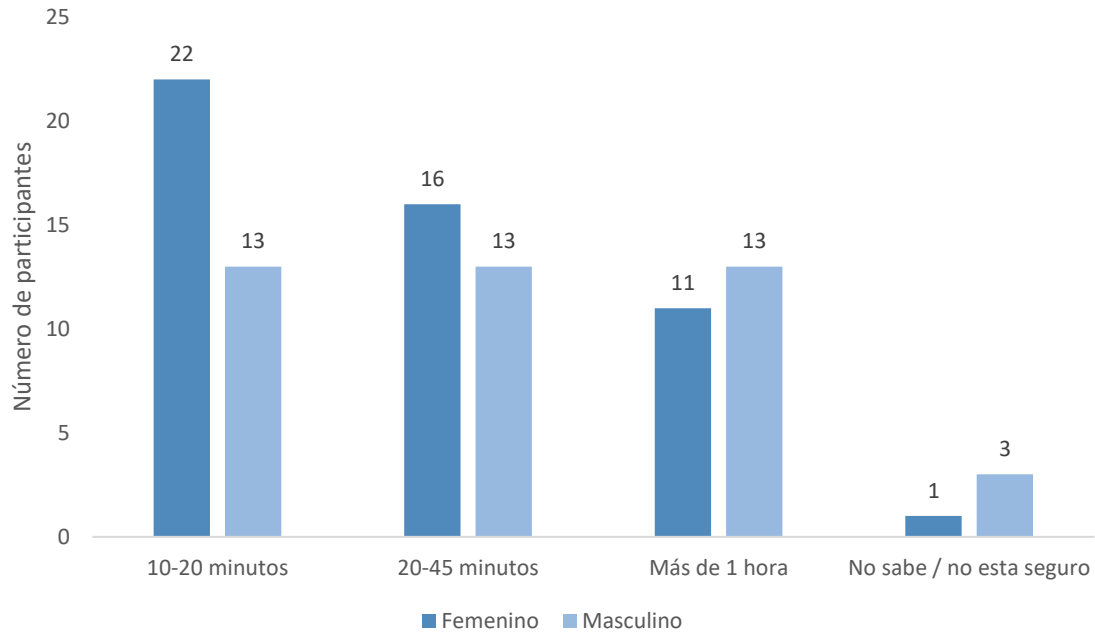


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 9, el análisis de la frecuencia de caminata de al menos 10 minutos continuos en los últimos 7 días muestra que la mayoría de los participantes caminó todos los días durante al menos 10 minutos continuos, con porcentajes similares entre ambos géneros. Los hombres presentaron una mayor frecuencia en la categoría de 5 a 6 días, mientras que más mujeres reportaron caminar entre 1 y 2 días. Pocos participantes indicaron no haber realizado esta actividad.

Figura 10

Tiempo promedio dedicado a la caminata (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) cada día en los participantes de la investigación, según género.

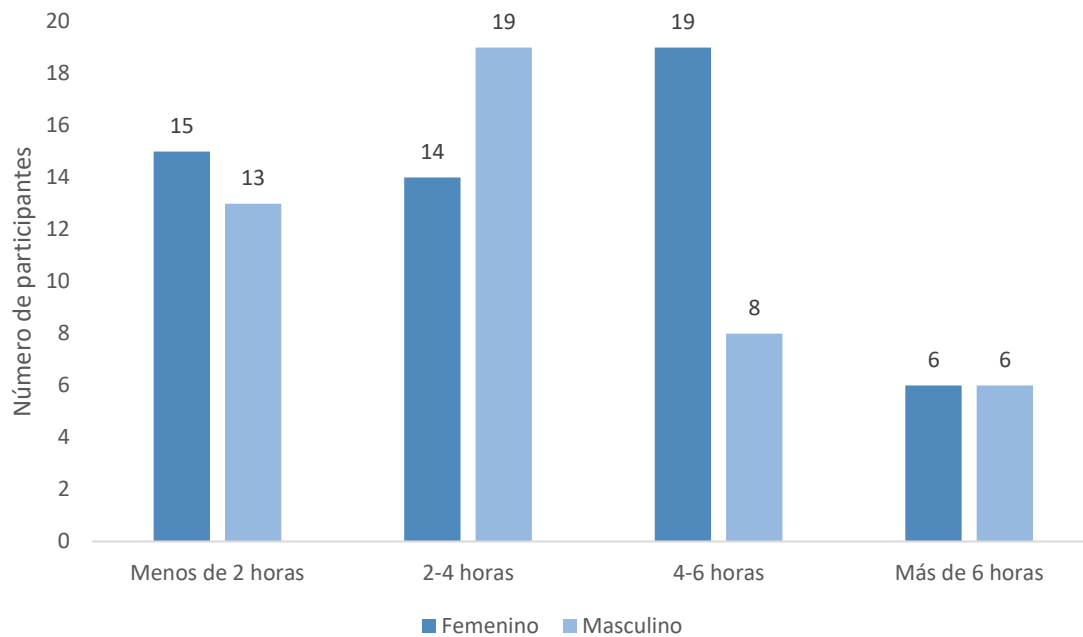


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 10, el análisis de los tiempos dedicados a la caminata entre 92 estudiantes muestra que la mayoría de los participantes caminó entre 10 y 45 minutos, con más mujeres en la categoría de 10 a 20 minutos y proporciones similares entre géneros en el rango de 20 a 45 minutos. Un mayor porcentaje de hombres reportó caminar más de 1 hora, mientras que pocos participantes indicaron no estar seguros del tiempo dedicado a esta actividad.

Figura 11

Tiempo promedio que pasan sentados (en clase, haciendo tareas, jugando videojuegos, viendo televisión, viendo el celular) en los últimos 7 días los participantes de la investigación, según género.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Figura 11, el análisis de los resultados muestra que los hombres reportaron mayor tiempo sentados en la categoría de 2 a 4 horas diarias, mientras que las mujeres presentaron una mayor proporción en el rango de 4 a 6 horas. Las diferencias entre géneros fueron menos significativas en las categorías extremas de menos de 2 horas o más de 6 horas sentados al día.

Tabla 5

Resultados de la Actividad Física de los Participantes según género, de acuerdo con el cuestionario IPAQ

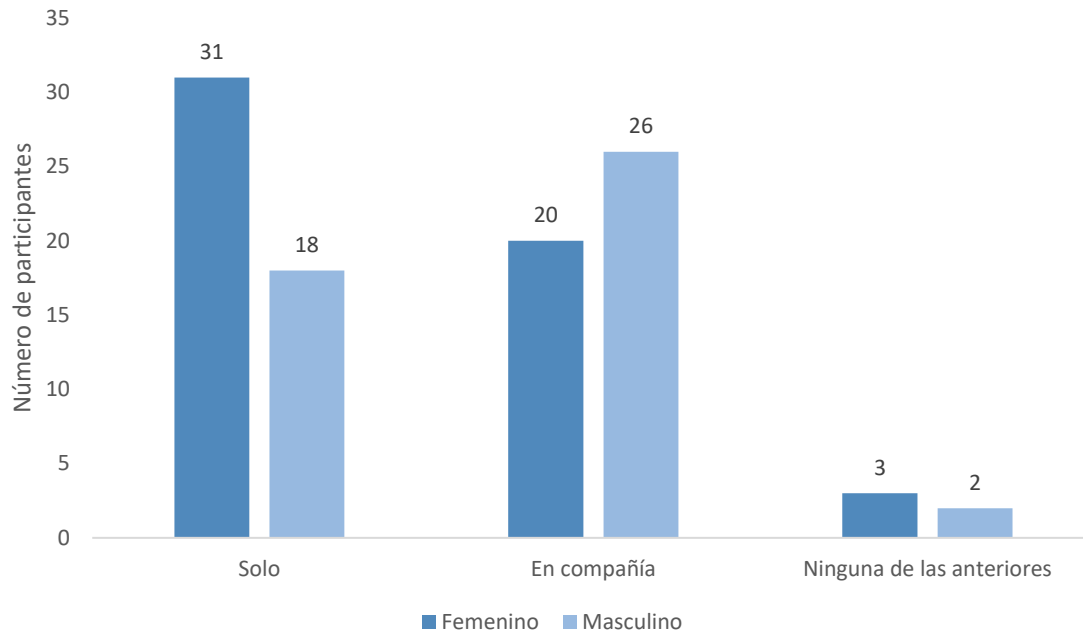
Actividad Física	Femenino		Masculino	
	n	%	n	%
Baja	20	37	8	17
Moderada	15	28	13	28
Vigorosa	19	35	25	54
Total	54	100	46	100

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la tabla anterior, de los 54 participantes mujeres y 46 hombres, se puede estimar que aproximadamente 19 mujeres y 25 hombres tienen un nivel de actividad física alta, considerando su participación en actividades intensas y caminatas diarias. Alrededor de 15 mujeres y 13 hombres se encuentran en la categoría de actividad física moderada, mostrando una combinación de actividad intensa y moderada, así como caminatas regulares. Finalmente, se estima que 20 mujeres y 8 hombres presentan una actividad física baja, con menos de 3 días de participación en actividades intensas, moderadas y caminatas. Estos números se basan en la combinación de días y tipo de actividades reportadas por los participantes.

Figura 12

Acompañamiento en la actividad física de los participantes de la investigación, según género.

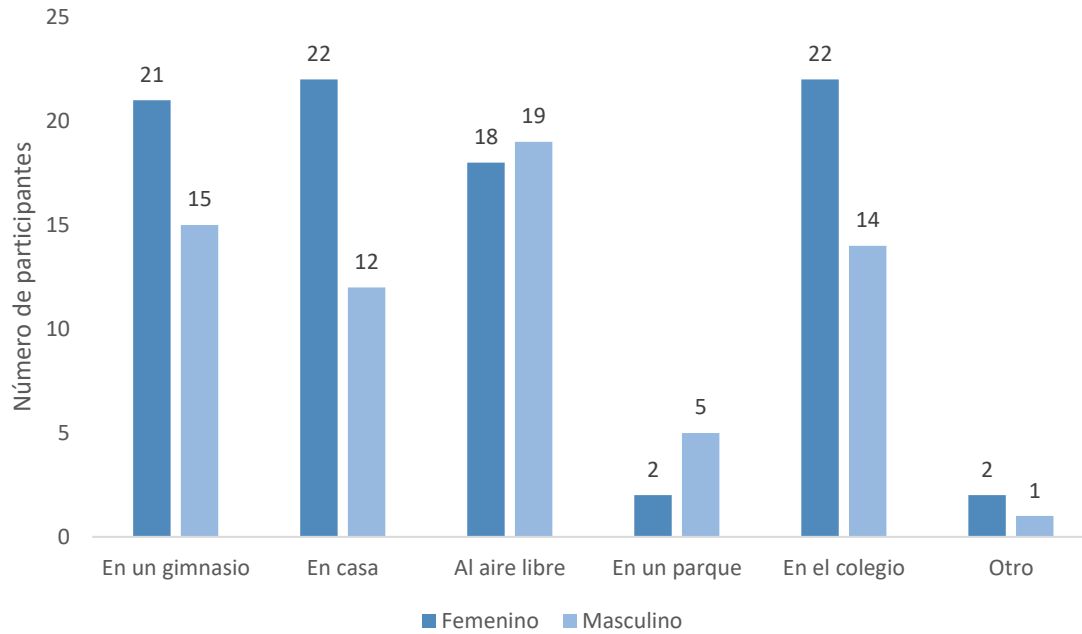


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se puede observar en la Figura 12, las mujeres muestran una mayor preferencia por realizar actividad física en solitario, mientras que los hombres tienden a preferir hacer ejercicio en compañía.

Figura 13

Lugar en qué realizan actividad física los participantes de la investigación, según género.

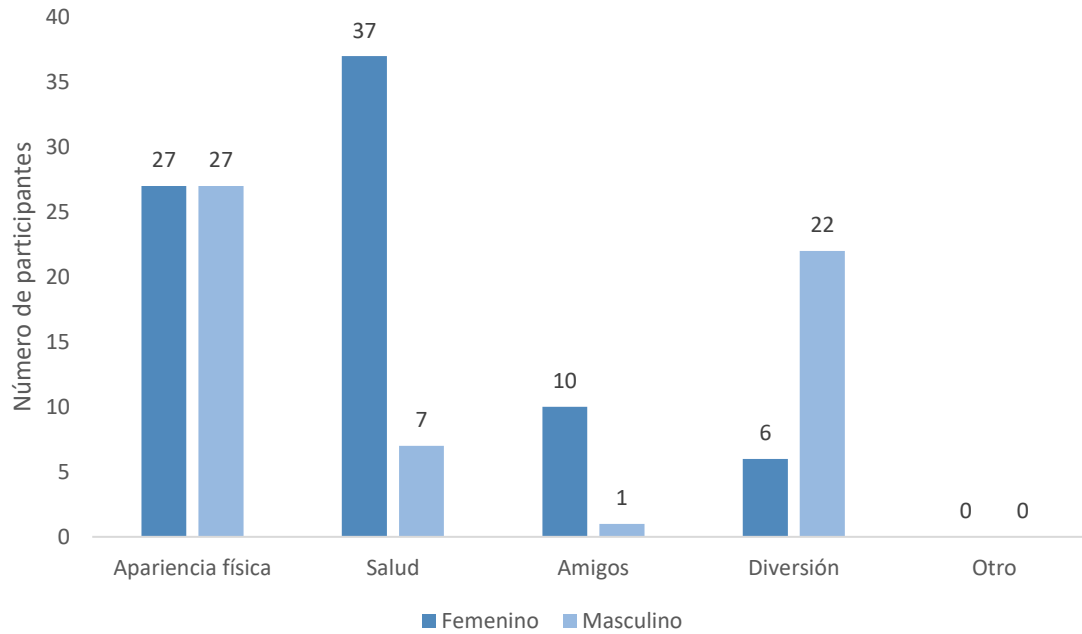


Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 13, sobre los lugares preferidos para realizar actividad física, se observa que las mujeres muestran una ligera preferencia por hacer ejercicio en casa y colegio, mientras que las preferencias por el gimnasio y el ejercicio al aire libre son similares entre géneros. Los lugares menos preferidos fueron el parque y otras ubicaciones, con diferencias mínimas entre hombres y mujeres.

Figura 14

Motivación para realizar actividad física de los participantes de la investigación, según género.



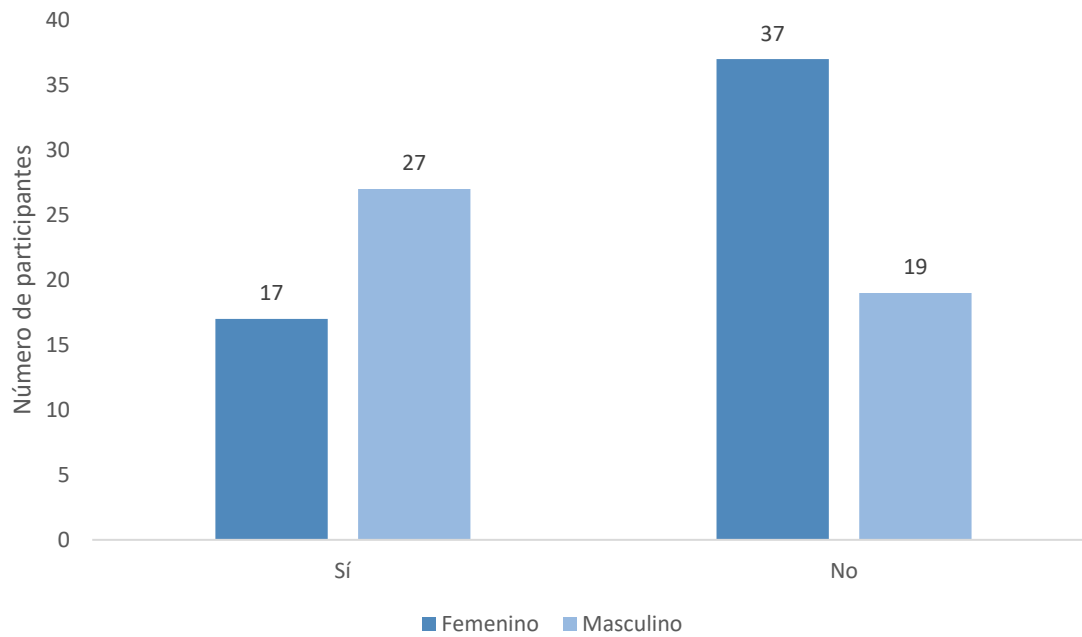
Fuente: Elaboración propia 2024.

Según muestra la Figura 14, la principal motivación para realizar actividad física entre las mujeres fue la salud, mientras que entre los hombres fue la apariencia física. Los hombres también seleccionaron con mayor frecuencia la diversión como motivación, mientras que las mujeres destacaron menos esta opción. La motivación de los amigos fue menos relevante para ambos géneros, pero más común entre las mujeres.

4.1.4 Percepción Corporal

Figura 15

Satisfacción corporal de los participantes de la investigación, según género.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos obtenidos en la Figura 15, la mayoría de las mujeres reporta insatisfacción con su imagen corporal, mientras que la mayoría de los hombres se considera satisfecho con su apariencia.

Tabla 6

Percepción de la imagen corporal de los participantes de la investigación según género.

Número de Silueta	Como se ve				Como quiere estar			
	Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
1	2	4	4	9	3	6	3	7
2	9	17	12	26	14	26	15	33
3	15	28	20	43	25	46	19	41
4	18	33	3	7	12	22	9	20
5	9	17	7	15	-	-	-	-
6	1	2	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-
	54	100	46	100	54	100	46	100

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Tabla 6, se muestran los resultados de los adolescentes sobre su percepción actual y deseada de su cuerpo, basados en el test de siluetas corporales incluido en la encuesta. Esto revela que tanto los participantes femeninos como masculinos presentan variaciones en su percepción de la imagen corporal.

Para el grupo femenino, la mayoría se percibe en las siluetas 3 (28%) y 4 (33%), y desean estar en las siluetas 3 (46%) y 2 (22%). En contraste, el grupo masculino se ve principalmente en las siluetas 3 (43%) y 2 (26%), y aspira a estar en las siluetas 3 (41%) y 2 (33%).

La mayor discrepancia entre la percepción actual y el ideal deseado se encuentra en el grupo femenino, que desea verse más delgada que como se percibe actualmente. El grupo masculino también tiende a desear una figura más delgada en comparación con su percepción actual, aunque las diferencias no son tan marcadas.

4.1.5 Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física en la población por medio de pruebas estadísticas.

Tabla 7

Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física en la población por medio de pruebas estadísticas.

Variable	Estadístico		Interpretación
	Chi Cuadrado	Valor P	
¿Dónde suele consumir la mayoría de las comidas que realiza al día?	2.0749	0.7466	No hay relación
¿Quién suele preparar los alimentos en el hogar?	6.0042	0.4423	No hay relación
Tiempos de comida que realiza al día	37.9426	0.0410	Hay relación
¿Cuál es su consumo de agua diario?	6.3658	0.3948	No hay relación
Frecuencia de consumo de Lácteos	8.0338	0.4418	No hay relación
Frecuencia de consumo de Huevos	16.1227	0.0325	Hay relación
Frecuencia de consumo de Queso	8.1715	0.4213	No hay relación
Frecuencia de consumo de Carnes Magras	11.6216	0.1724	No hay relación
Frecuencia de consumo de Carnes Semimagras	7.1731	0.5392	No hay relación
Frecuencia de consumo de Embutidos	6.5148	0.6012	No hay relación
Frecuencia de consumo de Vegetales No Harinosos	15.7051	0.0450	Hay relación
Frecuencia de consumo de Vegetales Harinosos	12.8185	0.1249	No hay relación
Frecuencia de consumo de Frutas	8.6412	0.3923	No hay relación
Frecuencia de consumo de Leguminosas	8.2677	0.4153	No hay relación
Frecuencia de consumo de Arroz y pasta	5.9905	0.6737	No hay relación
Frecuencia de consumo de Cereales integrales	5.3656	0.7351	No hay relación
Frecuencia de consumo de Pan Blanco	4.1886	0.8576	No hay relación
Frecuencia de consumo de Repostería	6.9561	0.5557	No hay relación
Frecuencia de consumo de Galletas, barritas y cereales	5.4291	0.7286	No hay relación
Frecuencia de consumo de Azúcar	6.8051	0.5627	No hay relación
Frecuencia de consumo de Grasas Insaturadas	7.1363	0.5402	No hay relación
Frecuencia de consumo de Grasas Saturadas	5.9108	0.6822	No hay relación
Frecuencia de consumo de Snacks	8.1713	0.4273	No hay relación
Frecuencia de consumo de Comida rápida	13.6574	0.0082	Hay relación
Frecuencia de consumo de Bebidas Azucaradas	11.5953	0.1754	No hay relación
Frecuencia de consumo de Bebidas Energéticas	23.5016	0.0025	Hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Tabla 7, se muestra que, Con base en los resultados obtenidos a través de la prueba de Chi-cuadrado y considerando un nivel de significancia de 0.10, se identificaron algunas variables de hábitos alimenticios que presentan una relación estadísticamente significativa con el grado de actividad física en la población.

En primer lugar, se encontró una relación significativa entre los tiempos de comida que realiza al día y el nivel de actividad física ($p = 0.0410$), lo cual sugiere que la frecuencia con la que una persona se alimenta podría estar asociada con su nivel de actividad física. De igual manera, se observó una relación significativa en la frecuencia de consumo de huevos ($p = 0.0325$), lo que podría indicar que este alimento forma parte de los patrones alimentarios diferenciados entre los niveles de actividad física.

Asimismo, se evidenció una asociación significativa en la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos ($p = 0.0450$), lo cual resalta el posible vínculo entre el consumo de alimentos más saludables y una mayor actividad física. Otro hallazgo relevante es la relación con la frecuencia de consumo de comida rápida ($p = 0.0082$), lo cual podría reflejar un patrón opuesto, en el que quienes tienen menor actividad física tienden a consumir más este tipo de alimentos. Finalmente, la frecuencia de consumo de bebidas energéticas mostró una relación altamente significativa ($p = 0.0025$), lo que sugiere que su consumo varía en función del nivel de actividad física, posiblemente por su uso como estimulantes durante el ejercicio.

Por el contrario, no se encontró evidencia estadística de relación entre el nivel de actividad física y variables como el lugar donde se consumen las comidas, quién las prepara, el consumo de agua, ni la mayoría de los grupos de alimentos evaluados, incluyendo carnes, frutas, lácteos, grasas y productos azucarados. Con el fin de analizar el comportamiento de estas relaciones se presentan los siguientes cruces de variables:

Tabla 8*Hábitos alimenticios según el grado de actividad física de la población*

Hábitos alimentarios	Nivel de actividad física		
	Bajo	Moderado	Alto
Tiempos de comida que realiza al día			
Almuerzo	1	4	0
Almuerzo, Cena	2	1	4
Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena	1	3	0
Cena	0	1	2
Desayuno	0	3	0
Desayuno, Almuerzo	0	4	0
Desayuno, Almuerzo, Cena	5	7	3
Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde	3	0	0
Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena	9	9	10
Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Cena	2	1	3
Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena	3	7	5
Merienda de la mañana	0	1	0
Merienda de la mañana, Almuerzo, Cena	0	1	0
Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena	0	2	3
Frecuencia de consumo de Huevos			
Nunca	1	0	2
1 - 2 veces por semana	15	12	7
3 - 4 veces por semana	8	16	11
5 - 6 veces por semana	1	7	7

Todos los días	1	9	3
Frecuencia de consumo de Vegetales No Harinosos			
Nunca	3	7	1
1 - 2 veces por semana	11	4	6
3 - 4 veces por semana	7	14	8
5 - 6 veces por semana	2	8	8
Todos los días	3	11	7
Frecuencia de consumo de Comida rápida			
Nunca	0	3	6
1 - 2 veces por semana	19	29	16
3 - 4 veces por semana	6	7	4
5 - 6 veces por semana	1	4	1
Todos los días	0	1	3
Frecuencia de consumo de Bebidas Energéticas			
Nunca	15	13	16
1 - 2 veces por semana	6	15	4
3 - 4 veces por semana	5	7	4
5 - 6 veces por semana	0	9	2
Todos los días	0	0	4

Fuente: Elaboración propia, 2025

En cuanto a los tiempos de comida que se realizan al día, las personas con un nivel de actividad física alto tienden a tener una alimentación más estructurada y completa. La combinación más frecuente en este grupo es “Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde y Cena”, con 10 personas, lo que sugiere una distribución más equilibrada de las comidas. También es común la inclusión de meriendas, como en “Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena” (5 personas), lo cual puede relacionarse con una mayor demanda energética. Por el contrario, en el grupo con actividad física baja, aunque

también se observa predominancia en este patrón (9 personas), hay mayor dispersión en las combinaciones, incluyendo opciones más limitadas como solo almuerzo o solo almuerzo y cena.

Respecto a la frecuencia de consumo de huevos, las personas con mayor nivel de actividad física tienden a consumirlos más frecuentemente. En el grupo de actividad alta, el consumo de 3 a 6 veces por semana es común, y hay una proporción notable que los consume todos los días (3 personas). En contraste, el grupo con actividad baja se concentra principalmente en consumos de 1 a 2 veces por semana (15 personas), siendo menos frecuente el consumo diario.

En relación con los vegetales no harinosos, se observa una tendencia creciente en la frecuencia de consumo a medida que aumenta el nivel de actividad física. El grupo con mayor actividad muestra más personas que los consumen todos los días (7 personas) o entre 3 a 6 veces por semana, mientras que en el grupo con actividad baja, 14 personas los consumen solo entre 1 a 2 veces por semana o nunca (3 personas), lo que podría evidenciar un patrón alimenticio menos saludable.

En el caso de la comida rápida, el consumo ocasional (1 a 2 veces por semana) es común en todos los niveles, aunque el grupo con mayor actividad física presenta un mayor número de personas que nunca la consume (6 personas), en comparación con los otros grupos. Además, el consumo diario de comida rápida es más frecuente entre quienes tienen alta actividad física (3 personas), lo cual podría relacionarse con un mayor gasto energético que permite este tipo de consumo, aunque no necesariamente sea saludable.

Finalmente, respecto a las bebidas energéticas, el consumo diario se presenta únicamente en el grupo con actividad física alta (4 personas), lo cual podría estar asociado al uso de estos productos como suplemento para el rendimiento físico. En contraste, el grupo con menor actividad muestra mayor proporción de personas que nunca las consumen (15 personas), lo cual puede deberse a una menor necesidad percibida de este tipo de bebidas.

4.1.6 Relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de la población por medio de pruebas estadísticas.

Tabla 9

Relación del grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de la población

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Clasificación de la percepción de la imagen corporal	2.3404	0.6952	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024

El valor del estadístico Chi Cuadrado es 2.3404, con un valor de $p = 0.6952$. Este valor p es considerablemente mayor al umbral de significancia (0.10), lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre el grado de actividad física y cómo las personas perciben su imagen corporal dentro de la muestra analizada.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1.1 Resultados Univariados

5.1.1.1 Características Sociodemográficas

Según los datos sociodemográficos de 100 participantes, se observa una mayor participación de mujeres, quienes constituyen el 54% de la muestra. Este resultado difiere de los datos de la Encuesta Nacional de Hogares (INEC, 2022) en Costa Rica, donde el 48% de la población menor de 18 años eran mujeres y el 52% eran hombres. Estudios como el de Gerbotto et al. (2020) han reportado una representación de mujeres similar al de esta investigación sobre hábitos alimenticios y percepción corporal en adolescentes, lo que podría indicar una mayor disposición de las mujeres a participar en estudios sobre salud y bienestar. No obstante, otros estudios, como el de Reyes et al. (2020), han encontrado una mayor representación masculina en investigaciones similares, lo que sugiere que la participación puede variar según la temática o el enfoque metodológico del estudio.

Además, se destaca que el grupo etario predominante corresponde a adolescentes de 16 años que cursan el décimo año escolar, este hallazgo es consistente con los estudios de Díaz et al. (2020), que identificaron que los adolescentes de 15 a 16 años son particularmente vulnerables a influencias sociales y culturales que impactan sus comportamientos relacionados con la salud. Este grupo etario también se encuentra en una etapa crítica de desarrollo, como se ha destacado en la investigación de Robledo et al. (2023), lo que podría explicar su prevalencia en investigaciones que abordan temas de actividad física y percepción de la imagen corporal. Sin embargo, edad puede variar dependiendo de la región o los objetivos específicos de la investigación.

5.1.1.2 Hábitos Alimenticios

El análisis evidencia que el entorno familiar desempeña un papel crucial en ambos géneros, ya que la mayoría de las comidas se realizan en el hogar. A pesar de que la familia sigue siendo la base principal para la enseñanza de hábitos alimentarios en niños y adolescentes, esta tarea se ha extendido a otros contextos, como las instituciones educativas. Debido a que los estudiantes pasan gran parte de su tiempo diario en las escuelas, los comedores escolares se convierten en espacios esenciales para promover una alimentación equilibrada. En este sentido, el apoyo institucional resulta indispensable para implementar estrategias educativas que fortalezcan los hábitos inculcados en el hogar. De este modo, comidas esenciales como el desayuno y la cena, consumidas mayoritariamente en casa, se complementan con las intervenciones educativas para consolidar una formación alimentaria integral (Morales et al., 2021).

Asimismo, la figura materna continúa siendo la principal responsable de la preparación de los alimentos, lo que refuerza el predominio de los roles tradicionales en la dinámica alimentaria familiar. Este patrón ha sido ampliamente estudiado, y, como señalan Cruz et al. (2023), la madre desempeña un papel clave en la construcción de los hábitos alimenticios dentro del hogar. Su rol trasciende la simple preparación de alimentos, ya que, como cuidadora principal, es quien toma decisiones fundamentales sobre la alimentación de niños y adolescentes, influyendo directamente en sus prácticas alimentarias y preferencias a largo plazo.

En cuanto a los tiempos de alimentación, la mayoría de los adolescentes consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje incluye meriendas en su rutina diaria. Este comportamiento es alentador en comparación con

otros estudios que indican que el desayuno y la cena son comidas frecuentemente omitidas. La cena, en particular, es la menos omitida, lo que podría deberse a que coincide con el regreso de los padres, quienes suelen preparar los alimentos para la familia. Este momento no solo promueve la convivencia familiar, sino que también favorece la comunicación entre adolescentes y padres, creando una valiosa oportunidad para fomentar hábitos alimenticios saludables (Rodríguez, 2024).

En relación con la hidratación, el consumo diario de agua entre los adolescentes es insuficiente, dado que solo el 19% de las mujeres y el 26% de los hombres alcanzan un consumo superior a 8 vasos diarios, mientras que el 24% de las mujeres y el 26% de los hombres ingieren entre 5 y 8 vasos al día, lo cual se considera aceptable en términos generales. No obstante, un porcentaje preocupante, el 26% de las mujeres y el 11% de los hombres, apenas consume un vaso al día, evidenciando una hidratación insuficiente. El agua es un componente esencial para la vida y cumple funciones vitales en el organismo, para mantener un estado óptimo, se recomienda un consumo diario de entre 8 y 10 vasos, especialmente en situaciones que aumenten la demanda de líquidos, como la actividad física, el clima cálido o ciertas afecciones de salud (Salas et al, 2020).

Los resultados sobre la frecuencia de consumo de lácteos y queso entre adolescentes indican que el 24% de las mujeres y el 22% de los hombres consumen lácteos como leche y yogurt diariamente. En contraste, el consumo de queso se limita mayormente a 1-2 veces por semana, reportado por el 44% de las mujeres y el 50% de los hombres. Estos datos sugieren que no se alcanza la recomendación diaria de dos porciones de lácteos (Ministerio de Salud, 2020).

Según las recomendaciones del Ministerio de Salud, se debe priorizar el consumo de carnes blancas, como pollo y pescado, mientras que las carnes rojas, como res y cerdo, deben ingerirse en menor cantidad. Estos lineamientos se reflejan en los resultados obtenidos, donde el consumo de huevos es moderado, donde un 39% de las mujeres y un 30% de los hombres los incluyen en su dieta entre 3 y 6 veces por semana. De manera similar, las carnes magras, como pollo y pescado, son consumidas con la misma frecuencia por un 37% de las mujeres y un 41% de los hombres. En contraste, las carnes semimagras muestran una menor incidencia de consumo diario, con un 9% de las mujeres y un 17% de los hombres que las consumen a diario. Finalmente, las carnes altas en grasa, como los embutidos, registran una frecuencia diaria aún menor, reportada por el 9% de las mujeres y el 13% de los hombres (Ministerio de Salud, 2020).

El consumo diario de vegetales no harinosos es reportado por el 24% de las mujeres y el 17% de los hombres, mientras que los vegetales harinosos son ingeridos diariamente por el 17% de las mujeres y el 20% de los hombres. En cuanto a las frutas, solo el 26% de ambos sexos reporta un consumo diario. Según Gómez, Quesada y Chinnock (2020), únicamente el 8,2% de la población adolescente costarricense cumple con la recomendación diaria de consumo de frutas y vegetales establecida en 400 gramos por día. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones internacionales, como en Brasil, donde el 88,6% de los adolescentes no alcanza la ingesta recomendada, y en Nepal, donde el 88,2% enfrenta una situación similar. Estas cifras resaltan la insuficiencia generalizada en el consumo de frutas y vegetales entre los adolescentes, tanto a nivel local como global (Gómez et al., 2020).

Adicionalmente, el consumo de leguminosas, un grupo clave por su aporte proteico, es consumido diariamente por un 24% de las mujeres y un 24% de los hombres, lo que destaca

su relevancia en la dieta tradicional, similar a lo reportado en estudios previos que indican que las leguminosas son una fuente importante de proteínas en dietas de población adulta y adolescente (Ministerio de Salud, 2020). El arroz y las pastas, alimentos básicos, son consumidos diariamente por el 39% de las mujeres y el 46% de los hombres, mostrando su papel fundamental en la alimentación, lo cual coincide con tendencias globales donde los cereales y granos son la base de muchas dietas (Hervert, 2022).

El pan blanco es consumido diariamente por un 19% de las mujeres y un 15% de los hombres, mientras que la repostería, con su alto contenido calórico, tiene un consumo diario muy bajo (2% y 4%, respectivamente). Estas cifras concuerdan con estudios que sugieren que el consumo de pan blanco y productos de repostería ha disminuido en algunos sectores poblacionales debido a la mayor conciencia y educación sobre la salud (Celorio-Sardà et al., 2021).

Las galletas y cereales, aunque más frecuentes, se limitan en su mayoría a un consumo de una vez a la semana, lo que puede reflejar una preferencia cultural o económica. En contraste, los cereales integrales presentan una frecuencia diaria baja (9% en mujeres y hombres), lo que podría reflejar una limitada aceptación o disponibilidad, algo que ha sido documentado en otras investigaciones donde los cereales integrales son menos consumidos debido a su sabor o el costo más elevado (Monge et al., 2019).

Por otro lado, el azúcar es consumido diariamente por el 15% de las mujeres y el 28% de los hombres, mientras que las bebidas azucaradas tienen un consumo semanal en el 48% de las mujeres y el 46% de los hombres. Estos hallazgos son consistentes con el estudio de Guevara et al. (2019), que identificó que los adolescentes de 15 a 19 años registran el mayor consumo de energía proveniente de azúcares añadidos, siendo las mujeres quienes presentan

porcentajes más elevados. Además, dicho estudio reporta que el 79,6% de la población excede la recomendación de la OMS, la cual establece que los azúcares añadidos no deben superar el 10% de la ingesta energética diaria. Particularmente, las mujeres adolescentes de 15 a 19 años destacan como el grupo con menor adherencia a esta recomendación, evidenciando la necesidad de intervenciones enfocadas en reducir el consumo de azúcares en esta población.

Los resultados de este estudio muestran un consumo reducido de grasas saturadas (11% en mujeres y 17% en hombres) e insaturadas (6% en mujeres y 9% en hombres), lo que sugiere un patrón de ingesta inferior al recomendado por el Ministerio de Salud, que establece un consumo de cinco porciones diarias. Estas cifras contrastan con investigaciones anteriores que reportan un aumento global en el consumo de grasas, especialmente entre adolescentes, donde este grupo alimenticio pasó de ser la quinta fuente de energía en 1996 a ocupar el tercer lugar en 2017. Además, en otras poblaciones se han observado mejoras en el perfil de ácidos grasos, como la reducción de grasas trans y saturadas y el incremento en la ingesta de grasas poliinsaturadas, en línea con las directrices internacionales. Sin embargo, los datos obtenidos en este estudio indican que dichas mejoras podrían no estar reflejándose plenamente a nivel local (Ministerio de Salud, 2020).

El 9% de las mujeres y el 13% de los hombres reportaron consumir snacks ultraprocesados diariamente, mientras que la mayoría de los participantes afirmó ingerir comida rápida entre 1 y 2 veces por semana, con una frecuencia del 65% en mujeres y 61% en hombres. Estos patrones alimentarios podrían estar relacionados con el entorno escolar en Costa Rica. Un estudio realizado por Calvo et al. (2019) en 10 centros educativos de Cartago, que incluyó a 1268 estudiantes, reveló un consumo elevado de snacks, bebidas azucaradas y galletas

rellenas durante las meriendas. Además, se identificaron 102 establecimientos de comida, como heladerías y pizzerías, ubicados en un radio de 400 metros alrededor de las escuelas, lo que puede influir a que los estudiantes eleven el consumo de estos alimentos. A nivel internacional, la ingesta excesiva de alimentos ultraprocesados ha sido asociada con un incremento en la obesidad y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, lo que podría deberse a alteraciones en el microbioma, incremento del apetito, ganancia de peso, acumulación de grasa y procesos inflamatorios (Calvo et al., 2019).

El consumo de bebidas energéticas corresponde al 9% de las mujeres y el 13% de los hombres de manera diaria. Esta tendencia coincide con hallazgos de otros estudios que indican que los hombres son los principales consumidores de estas bebidas. Por ejemplo, un estudio realizado en España con 633 estudiantes reveló que el 70% de los hombres consume bebidas energéticas, en comparación con el 55% de las mujeres. De manera similar, un estudio en Bogotá encontró que el 39,6% de los estudiantes había consumido bebidas energizantes alguna vez, siendo el 68,4% de ellos hombres. En Sudáfrica, también se observó una mayor ingesta de estas bebidas entre los varones, quienes consumen 0,591 porciones por semana, frente a las 0,445 porciones de las mujeres. Los jóvenes que ingieren estas bebidas con mayor frecuencia muestran un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, agresividad, alteraciones del sueño, y un incremento en la presión arterial y frecuencia cardiaca, efectos que son más pronunciados en los hombres (Reyes et al., 2024).

5.1.1.3 Grado de actividad física

Los datos obtenidos del análisis de actividad física muestran que la mayoría de los participantes se ejercitan intensamente entre 3 y 4 días a la semana, con un 35% de las mujeres y un 41% de los hombres en esta categoría. Los hombres tienden a realizar ejercicio

intenso con mayor frecuencia que las mujeres, ya que un 15% de los hombres se ejercitan de 5 a 6 días a la semana, frente al 11% de las mujeres. Además, un 13% de los hombres reporta actividad física diaria, mientras que solo un 7% de las mujeres lo hace. Por otro lado, un 24% de las mujeres no realiza ninguna actividad física intensa, en comparación con el 9% de los hombres.

Estos resultados indican una diferencia notable en los patrones de actividad física intensa entre géneros, con los hombres participando con mayor regularidad en ejercicio intenso y presentando un menor porcentaje de inactividad en comparación con las mujeres. Este patrón es consistente con los hallazgos de Betancourt-Ocampo et al. (2022), quienes también reportaron mayor actividad física en hombres que en mujeres, destacando una disminución en la actividad física al pasar de la niñez a la adolescencia, especialmente en las mujeres.

La mayoría de los participantes realiza actividad física moderada entre 1 y 2 días a la semana, con un 30% de las mujeres y un 28% de los hombres en este rango. Además, un 24% de las mujeres y un 30% de los hombres practican actividad física 3-4 días a la semana. Sin embargo, la actividad física frecuente (5-6 días a la semana o diaria) es reportada por un menor porcentaje de participantes, siendo más común en los hombres (17%) que en las mujeres (15%). Por otro lado, un mayor porcentaje de mujeres (32%) no realiza ninguna actividad física moderada, en comparación con los hombres (17%). En cuanto al tiempo dedicado a la actividad física, el 38% de las mujeres y el 18% de los hombres dedican entre 10 y 20 minutos, mientras que un 27% de las mujeres y un 39% de los hombres se ejercitan durante más de una hora.

Este patrón de dedicación a la actividad física moderada refleja diferencias significativas entre los géneros, con las mujeres mostrando una mayor proporción de inactividad y menor

dedicación a actividades de mayor duración. Estos resultados son consistentes con datos observados en otros países latinoamericanos, como Costa Rica, Brasil, Ecuador, México, Uruguay y Venezuela, donde un porcentaje muy bajo de los menores cumplen con las recomendaciones de actividad física moderada correspondiendo a un 20% y 26% (Salvador et al., 2022).

En cuanto al análisis de la frecuencia de caminatas, se revela que la mitad de las mujeres (50%) y el 48% de los hombres caminan a diario, mientras que un menor porcentaje, el 9% de los hombres y el 7% de las mujeres, no realizaron caminatas. En términos de tiempo dedicado a caminar, el 44% de las mujeres y el 31% de los hombres caminan entre 10 y 20 minutos, mientras que el 22% de las mujeres y el 31% de los hombres caminan más de una hora. Estos datos muestran una alta frecuencia de caminatas diarias, especialmente entre las mujeres, con una mayor proporción de hombres dedicando más tiempo a esta actividad. Sin embargo, los resultados sugieren que son pocos los adolescentes que cumplen con la recomendación de caminar 60 minutos diarios (Organización Mundial de la Salud, 2020).

De otro modo, el 28% de las mujeres y hombres pasan menos de 2 horas sentados al día, mientras que un 35% de las mujeres y un 17% de los hombres pasan entre 4 y 6 horas sentados. Además, un 11% de las mujeres y un 13% de los hombres reportan estar sentados más de 6 horas al día. El empleo de dispositivos tecnológicos, como la televisión, las computadoras y los videojuegos, se ha vuelto cada vez más común entre los adolescentes durante su tiempo libre. Estas actividades son las que mayormente contribuyen al tiempo sedentario de este grupo, excluyendo el tiempo que pasan sentados durante las horas escolares. Se ha demostrado que el uso excesivo de estos medios representa un riesgo para la salud de los niños y adolescentes, ya que está vinculado a un estilo de vida sedentario. Este

comportamiento aumenta la probabilidad de desarrollar factores de riesgo cardiovascular, así como enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la enfermedad coronaria (Guevara et al., 2019).

En cuanto al acompañamiento durante la actividad física, los resultados muestran que las mujeres tienen una mayor preferencia por el ejercicio individual, con un 57% de ellas eligiendo esta opción. Por otro lado, los hombres tienden a preferir la actividad física en compañía, con un 57% de ellos optando por ejercitarse en grupo, mientras que el 39% prefiere hacerlo en solitario. Estos resultados son consistentes con estudios previos, como el de Estévez y Hoyos (2021), que indican que el 77,2% de los adolescentes preferirían practicar deportes en equipo durante su tiempo libre. En dicho estudio, los deportes más populares entre los adolescentes fueron el baloncesto, fútbol, microfútbol y voleibol, en comparación con deportes individuales como el patinaje, atletismo y natación. La preferencia de las mujeres por el ejercicio individual podría reflejar, además, la búsqueda de momentos de desconexión o autoconcentración, lo que les permite gestionar mejor el estrés o alcanzar metas personales sin las distracciones de un entorno grupal.

Con respecto al lugar de preferencia para realizar actividad física, la mayoría prefiere el gimnasio, con ligeras diferencias entre géneros. Las mujeres muestran mayor preferencia por ejercitarse en casa (25%), mientras que los hombres optan más por actividades al aire libre (29%). Opciones como el parque y otros lugares son menos populares entre ambos grupos. Estos resultados coinciden parcialmente con estudios previos que señalan que los adolescentes tienden a preferir espacios cerrados como gimnasios o centros deportivos debido a la disponibilidad de equipamiento y la comodidad del entorno. Sin embargo, también se ha reportado que los espacios al aire libre, como parques, son valorados por

ofrecer un ambiente relajado y contacto con la naturaleza, especialmente entre los varones (Sandoval et al., 2022). Esto resalta la diversidad de preferencias según género y contexto social.

5.1.1.4 Percepción corporal

Los resultados evidencian una diferencia notable entre hombres y mujeres en la percepción de su imagen corporal. Únicamente el 31% de las mujeres manifestó satisfacción con su apariencia física, mientras que este porcentaje ascendió al 59% en los hombres. En contraste, el 69% de las mujeres expresó algún grado de insatisfacción, frente al 41% de los hombres. Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Morán et al. (2024), quienes identificaron que un 55,2% de las mujeres presentó inconformidad con su imagen corporal, en comparación con un 19,5% de los hombres. De manera similar, Trejo et al. (como se cita en Morán et al., 2024) observaron en un estudio con 231 adolescentes en México que las mujeres reportaron mayores niveles de insatisfacción corporal respecto a los hombres. Estos resultados destacan la tendencia de una mayor disconformidad en las mujeres hacia su imagen física, lo que podría ser relevante para diseñar estrategias orientadas a promover la autoestima y la aceptación corporal en adolescentes.

La percepción corporal negativa es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores, entre ellos aspectos socioculturales, psicológicos y biológicos. En las mujeres, la presión social y los estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación juegan un papel clave en la insatisfacción corporal. Diversas investigaciones han demostrado que son más propensas a internalizar ideales de belleza poco realistas, lo que puede afectar negativamente la percepción de su propio cuerpo (Vargas et al., 2021).

Por otro lado, los hombres, aunque también están sujetos a presiones sociales relacionadas con la imagen corporal, tienden a experimentar menos insatisfacción en comparación con las mujeres. Esto podría atribuirse a diferencias en las expectativas culturales sobre el cuerpo masculino, donde se valora más la fuerza y la musculatura que la delgadez extrema (Vargas et al., 2021)

5.1.2 Resultados Bivariados

5.1.2.1 Relación entre los hábitos alimenticios y el grado de actividad física.

Los análisis realizados no evidenciaron una relación significativa entre el lugar donde los adolescentes consumen alimentos y su nivel de actividad física, lo que sugiere que el entorno en el que comen no influye directamente en sus patrones de movimiento o ejercicio. Si bien estudios previos han explorado la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en esta población, no se identificaron investigaciones que analicen específicamente la influencia del lugar de consumo de alimentos sobre los niveles de actividad física. Por ejemplo, Carrillo et al. (2021) encontraron que los adolescentes que practican mayor actividad física tienden a adoptar preferencias dietéticas más saludables y a regular mejor su ingesta, aunque su estudio no consideró el sitio en el que se realiza el consumo de alimentos.

Tampoco se encontraron relaciones significativas en cuanto a la persona responsable de preparar los alimentos, lo que indica que este factor no parece estar asociado con los hábitos de actividad física de los participantes. Además, no se identificaron estudios previos que analicen específicamente esta relación, lo que sugiere una falta de evidencia en la literatura existente para respaldar o contradecir estos hallazgos. Esto resalta la necesidad de investigaciones adicionales que exploren el posible impacto de este factor en los patrones de actividad física.

Por otro lado, se encontraron relaciones significativas entre los tiempos de comida y el grado de actividad física. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Carrillo et al. (2020), quienes identificaron una asociación positiva entre un mayor nivel de actividad física y la adopción de mejores hábitos alimenticios. Según dicho estudio, los adolescentes físicamente más activos tienden a mantener una distribución más adecuada de sus comidas a lo largo del día, lo que contribuye a una ingesta más equilibrada de nutrientes. La correcta distribución de los alimentos es un aspecto clave en la alimentación saludable, y se recomienda realizar cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena (Ministerio de Sanidad, 2021).

En cambio, no se observó una relación significativa entre el consumo de agua y el nivel de actividad física en los adolescentes. Este resultado contrasta con investigaciones previas, como la de Iglesias et al. (2019), quienes reportaron una asociación positiva entre ambos factores, indicando que los adolescentes que realizan actividades físicas más intensas y frecuentes tienden a incrementar su ingesta de agua en mayor medida que aquellos con niveles de actividad más bajos. Una posible explicación planteada por dichos autores es que quienes se involucran en ejercicios más exigentes desarrollan una mayor conciencia sobre la importancia de la hidratación, lo que podría motivar un mayor consumo de agua. Sin embargo, en el presente estudio no se encontró evidencia de dicha relación.

Finalmente, la frecuencia de consumo de alimentos mostró asociaciones significativas con diversos grupos alimenticios, tanto saludables como no saludables. Se observó una relación positiva con alimentos saludables, como huevos y vegetales no harinosos; sin embargo, también se encontró una asociación con alimentos menos saludables, como comida rápida y bebidas energéticas. Esto sugiere que el grado de actividad física podría estar vinculado tanto

a patrones de consumo saludables como no saludables. Este hallazgo coincide con los resultados de Carrasco et al. (2024), quienes señalaron que, aunque los adolescentes más activos físicamente consumen más frutas, verduras y otros alimentos saludables, también muestran una mayor propensión a consumir alimentos poco saludables, como snacks, bebidas azucaradas y comida rápida. Este patrón indica que, a pesar de los beneficios de la actividad física, no necesariamente se reduce el consumo de alimentos no saludables, lo que podría estar influenciado por factores socioculturales, como la disponibilidad de estos alimentos y las preferencias de sabor.

5.1.2.2 Relación entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal.

No se identificaron relaciones significativas entre la percepción corporal y el grado de actividad física clasificado según el IPAQ. Esto sugiere que los niveles de actividad física ya sean bajos, moderados o vigorosos, no parecen influir directamente en la percepción que los participantes tienen de su cuerpo. Sin embargo, investigaciones previas han demostrado consistentemente una relación positiva entre estas variables. Beltrán (2023) observó que un mayor ejercicio físico se relaciona con menor insatisfacción corporal, particularmente en adolescentes con insatisfacción severa. De manera similar, Ceballos et al. (2020) y Montalt et al. (2023) encontraron que los adolescentes con mayor práctica de actividad física tienden a mostrar una autopercepción física más positiva.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La presente investigación logró cumplir con los objetivos planteados al analizar la relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en la población. A partir de los resultados obtenidos mediante la prueba de Chi-cuadrado, y considerando un nivel de significancia del 10%, se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre el grado de actividad física y algunos hábitos alimentarios.

Específicamente, se encontró relación significativa entre el nivel de actividad física y los tiempos de comida que se realizan al día, la frecuencia de consumo de huevos, vegetales no harinosos, comida rápida y bebidas energéticas. Estos resultados sugieren que las personas con mayor nivel de actividad física tienden a seguir una alimentación más estructurada y a incluir con mayor frecuencia alimentos considerados saludables, como huevos y vegetales. Asimismo, el consumo más frecuente de bebidas energéticas en este grupo podría estar vinculado a su uso como suplemento durante el ejercicio. Por el contrario, quienes tienen menor nivel de actividad física muestran una mayor presencia de patrones alimentarios menos equilibrados, como menor frecuencia de comidas o mayor consumo de comida rápida.

En contraste, no se encontró evidencia de relación estadísticamente significativa entre el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal, lo que indica que esta percepción no depende directamente del nivel de actividad física dentro de la muestra analizada.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que ciertos hábitos alimenticios se asocian con el grado de actividad física, mientras que la autopercepción corporal parece responder a otros

factores. Esta información puede resultar útil para el diseño de estrategias de promoción de estilos de vida más saludables.

6.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a futuros estudios complementar el uso del IMC con otros indicadores antropométricos, como la circunferencia de cintura, la relación cintura-cadera y el porcentaje de grasa corporal. Estos indicadores permiten relacionar de manera más precisa el estado nutricional con las variables del estudio, proporcionando un panorama más completo de la situación alimentaria de la población.
- Profundizar en la evaluación de la ingesta alimentaria mediante el uso de métodos dietéticos que combinen herramientas cualitativas y cuantitativas, como el análisis de la frecuencia de consumo y los registros de 24 horas. Esto permitirá identificar con mayor precisión las porciones consumidas, así como evaluar la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos, facilitando una mejor comprensión de cómo los hábitos alimentarios influyen en la actividad física y en la percepción corporal.
- Ampliar la muestra de participantes y realizar el estudio en diferentes contextos, como diversas instituciones públicas y privadas y/o ubicaciones geográficas, para asegurar una mayor diversidad en términos de edades, niveles socioeconómicos y aspectos culturales. Esto permitirá obtener una comprensión más completa y generalizable de las relaciones entre la actividad física, los hábitos de alimentación y la percepción de la imagen corporal.

BIBLIOGRAFÍA

- Amao, Y., & Argamonte, M. (2022). *Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023*. [Universidad Nacional De San Cristóbal De Huamanga] <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/19b6cc04-2c7a-4939-b608-1bbf70ebd372/content>
- American Heart Association. (2020). *Physical Activity and Children*. Recuperado de <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/physical-activity-and-children>
- Bañez, I. (2024). *Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes 4to año de un colegio nacional de Lima, 2024*. Universidad Norbert Wiener. Lima, Perú. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/11423>
- Bazan, D. & Del Pilar, P. (2021). *Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local–Chiclayo, 2018*. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3350>
- Beltrán, S. (2023). La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(2), Epub 16 de agosto de 2023. Recuperado en 28 de diciembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000200016&lng=es&tlng=es.
- Betancourt-Ocampo, D; Jaime-Reyes, A. L.; Tellez-Vasquez, M. H.; Rubio-Sosa, H. I.; González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115

- Bravo, L. (2021). *Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia*. Universidad Estatal Del Sur De Manabí. Recuperado de: <https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/2899/1/Luigi%20Antonio%20Pilay%20Bravo.pdf>
- Calvo, K., Fernández, X., Flores, O., González, R., Madriz, D., Martínez, A., Villalobos, N. y Villalobos, N. (2019). Factores obesogénicos en el entorno escolar público costarricense durante 2015-2016. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(1), 225-257. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/download/48097/50744?inline=1#redalyc_44670274022_ref7
- Cantú, P. (2020). *Bienestar y Salud Social*. Primera edición, Monterrey, N.L.; Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Biológicas, 2020. <http://eprints.uanl.mx/21786/1/21786.pdf>
- Carrasco Venturelli, H., Cachón-Zagalaz, J., Ubago-Jiménez, J. L., & Lara-Sánchez, A. (2024). Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos (Relationship between nutritional status and physical activity in Chilean adolescents). *Retos*, 56, 672–680. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104833>
- Carrillo, P., Rosa, A. & García, E. (2021). Estudio transversal sobre la relación entre la actividad física y la calidad de la dieta en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 95-103. Epub 08 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1139>
- Ceballos, O., Medina, R., Juvera, J., Peche, A., Aguirre, L., & Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Revista Española de Salud Pública*, 94(1), e1. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232020000100019>

- Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Zerón-Ruggerio, M. F., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., Farran-Codina, A., Izquierdo-Pulido, M., & Vidal-Carou, M. D. C. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients*, *13*(5), 1494. <https://doi.org/10.3390/nu13051494>
- Cruz, V. A. V., Pacheco, L. M., Polanco, J. J. P., Gutiérrez, J. F. C., Ureña, J. L. A., & García, M. I. B. (2022). Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes. *Política y Cultura*, *7* (6). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042493>
- Cruz, A., Da Silva, T., Vasconcelos, D., Pereira, T., & Braga, D. (2023). Food consumption of infants: Is there a relationship with maternal nutritional status? *Revista Cuidarte*, *13*(3). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732022000300002&script=sci_arttext#aff3
- Díaz, K., Cadrazo, C., Pérez, B., & Martínez, R. (2023). Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes. *GADE Revista Científica*, *3*(6). <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/339>
- Estévez, E., & Hoyos, L. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital Actividad Física y Deporte*, *7*(1), 1-10. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Feijoo, B., Cambroner, B., & Miguel, B. (2023). Body perception and frequency of exposure to advertising on social networks among adolescents. *Profesional de la información*, *32*(3). <https://doi.org/10.3145/epi.2023.may.18>

- García, A., Asencia, M., Courel, J., & Sanchez, J. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *Revista Digital de Educación Física*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186183>
- García, P., Ceballos, P., & Meraz, M. (2018). Percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria en Huitzilac. *Inventio*, 14(34), 17–23. <https://doi.org/10.30973/inventio/2018.14.34/2>
- Gerbotto, M., & Paturzo, C. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*, 38(172), 26–40. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D. y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo ELANS. (2019). *Food habits of urban Costa Rican population*. <https://emedic.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2023/11/Resultados-ELANS-CR.pdf>
- Guevara, R., Urchaga, J., & Sánchez, E. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133–143. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i2.184>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

- Hervert, D. (2022). El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. *Nutr. Hosp.*, 39(spe3), 52–55. <https://doi.org/10.20960/nh.04312>
- Iglesias, A., Planells, E., & Molina, J. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 268–273. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260899>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). Encuesta Nacional de Hogares Julio -2022.
- Jaimes, M. (2021). *Satisfacción De La Imagen Corporal Y Autoestima En Estudiantes De Preparatoria*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Cuernavaca, México. <http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/1668/JATSRC09T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja. *Anales de Pediatría (Barc)*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.06.006>
- Lagos, R., Jerez, T., Fuentes, G., Willschrei, A., Acuña, K., & Leichte, M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 444-455. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179441>
- Lizandra, J., & Gregori, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199–211. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7999842>

- Márquez, E., Trujillo, L., & Curo, J. (2021). *Frecuencia de consumo de alimentos no saludables e imagen corporal en estudiantes de un colegio privado de Huancayo - 2021*. [Universidad Peruana Los Andes]. Recuperado de: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5669/T037_45641093_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montalt García, S., García-Massó, X., & Monfort Torres, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socioeconómico en el alumnado adolescente. *Retos*, 49, 1027–1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97045>
- Mejía, D., & Castillo, R. (2022). *Estado nutricional y autopercepción de imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años*. I.E. Estatal de Trujillo, 2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo Perú]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103039/Castillo_PRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Sanidad. (2021). *Estilos de vida saludables: Alimentación saludable*. Recuperado de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/distribuir/diario/home.htm#:~:text=Idealmente%20deber%C3%ADamos%20hacer%205%20comidas,%2C%20comida%2C%20merienda%20y%20cena.>
- Morales, A., Rodríguez, I., Massip, J., Sardinias, M., Balado, R. & Morales, L. (2021). Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Revista Cubana de Pediatría*, 93(2),

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312021000200005&lng=es&tlng=pt.

Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K., & Mosso, C. (2024). Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. *Andes pediátrica*, 95(1), 69-76. <https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779>

Monge-Rojas, R., Vargas-Quesada, R., Chinnock, A., & Colón-Ramos, U. (2020). Changes in dietary intake of major nutrients and food sources among Costa Rican adolescents in the last 20 years. *The Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa182>

Nuñez, M. (2020). *Sobrepeso y Obesidad: la Pandemia en Centroamérica*. *Semanario Universidad*. Recuperado de: <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemiaencentroamerica/#:~:text=En%20el%20caso%20de%20Costa,la%20cifra%20es%20de%207%2>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Healthy diet*. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Paitan, J. (2022). *Asociación entre estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Zona G Huaycán*. Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6633/T030_75904394_T%20JULISSA%20ISABEL%20PAITAN%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez, M., Castro, M. & Chacón, R. (2023). Asociación entre autoconcepto y hábitos saludables en adolescentes de entorno rural. *Journal of Sport and Health Research*. 15(5):267-282. <https://doi.org/10.58727/jshr.83805>

Reyes, S., Rodríguez, A., & Oyola, M. (2024). Consumption of energy drinks in university students and its associated factors. *Nutr Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(2), 257–265. <https://doi.org/10.12873/442reyes>

Reyes Olavarria, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 443-449. <https://doi.org/10.20960/nh.02795>

Robledo, T., Rollán, A., & Peña, I. (2023). Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 97. <https://doi.org/10.20953/revesp.202305037>

Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, E., Paredes, E., & Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext

Rodríguez, T. (2024). *Hábitos de desayuno y su relación con el estado nutricional de adolescentes de 15-18 años, de una unidad educativa pública del cantón Ambato* [Tesis

de maestría, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética]. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/fe5e7cc8-76e3-43d6-b971-1cd229ad6c0f>

Rosales, P., & Gutiérrez, R. (2022). Impacto de las redes sociales en la percepción de cuerpo saludable en el adolescente. *Revista Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética*, 1(2). <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/view/1479>

Ruitton, J. (2020). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio Público de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría en Salud Pública, Universidad Nacional Federico Villareal Perú]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>

Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Salvador, N. & Arriagada, C. (2022). Estudio comparativo de la actividad física, sedentarismo y autoconcepto físico entre adolescentes chilenos con y sin necesidades educativas especiales. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.48651>

Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541&lng=es&tlng=es

Universidad Veracruzana. (2021). *Alimentación saludable, programa de formación académica.*

<https://www.uv.mx/saisuv/files/2021/01/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable-1.pdf>

Valencia, J. (2023). *Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes durante covid-19 del colegio Guillermo Enrique Billingham, Barranca 2022.*

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7637/TESIS-VALENCIA%20HERRERA%20JOSSELYN%20CINTHYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, R., Bautista, M., & Romero, A. (2021). Conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en adolescentes de secundaria: El papel del sexo y ubicación de la escuela. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 9(18).

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6571/7957>

Zeferino, B. M., Villegas, E. A. G., Martínez, L. J., Sámano, R., González, H. M., Pico, D. L. M. T., & Rea, V. J. L. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(1), 12-19.

<https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA****Carrera de Nutrición**

“Relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024” corresponde al título de la investigación que es realizada por una estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana para optar por el grado académico de Licenciatura.

Instrucciones:

El cuestionario que va a realizar es completamente confidencial y anónimo.

En caso de no comprender alguna pregunta o su contenido, por favor evacuar las dudas antes de responder para evitar errores.

De antemano se agradece su colaboración y disposición para realizar este cuestionario.

I Parte. Datos sociodemográficos. En este apartado se presenta una serie de preguntas relacionadas a factores sociodemográficos.

1. ¿Con cuál género se identifica?

- Femenino
 Masculino
 Otro

2. ¿Cuál es su edad?

- 15 años 16 años 17 años 18 años

3- ¿Qué año está cursando?

- Sétimo Octavo Noveno Décimo Undécimo

II Parte. Frecuencia de Consumo. En este apartado se presenta una serie de preguntas relacionadas a hábitos alimenticios.

1. ¿Dónde suele consumir la mayoría de las comidas que realiza al día?

- Hogar Colegio Soda Otro (especificar): _____

2. ¿Quién suele preparar los alimentos en el hogar?

- Madre Padre Abuela Otro (especificar): _____

3. Seleccione los tiempos de comida que realiza al día

- Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo
 Merienda de la Tarde Cena

4. ¿Cuál es su consumo de agua diario?

- 1 vaso al día 2-4 vasos al día 5-8 vasos al día
 Más de 8 vasos al día

Grupo de Alimentos	Nunca	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	Todos los días
Lácteos (Leche, yogurt)					
Queso					
Huevos					
Carnes Magras (pollo, pescado)					
Carnes Semimagras (pollo con piel, cerdo, res)					
Embutidos (mortadela, salchicha, jamón, salchichón, entre otros)					
Vegetales No Harinosos (Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, chayote, brócoli, coliflor, hongos, repollo, entre otros)					
Vegetales Harinosos (papa, yuca, tiquisque, camote, plátano, elote)					
Frutas					
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)					
Arroz y pasta					
Cereales integrales (pan integral, tortilla de harina integral)					
Pan Blanco (baguette o pan cuadrado)					
Repostería (costillas dulces, cupcakes, queque, pañuelos,					

enchiladas, budín, calzone, quesadillas, entre otros)					
Galletas, barritas y cereales					
Azúcar					
Grasas Insaturadas (aguacate, semillas como maní, almendras, mantequilla de maní, aceite de oliva, girasol, entre otros)					
Grasas Saturadas (natilla, mantequilla, paté, manteca, queso crema, entre otros)					
Snacks (meneítos, picaritas, takis, ranchitas, papas tostadas, quesitos, entre otros)					
Comida rápida (pizza, hamburguesa, tacos, perros calientes, pollo frito, doraditas, papas fritas, burritos, entre otros)					
Bebidas Azucaradas (Coca cola, big cola, jugo de naranja, aloe, fresco leche, Pepsi, jugos de frutas, entre otros)					
Bebidas Energéticas (Jet, Maxx Energy, Monster, Volt, Raptor)					

III. Parte. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). En este apartado se presenta una serie de preguntas relacionadas a la actividad física realizada en los últimos 7 días.

1. En los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó actividades físicas intensas (por ejemplo, correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) por al menos 10 minutos continuos?

- 1-2 días 3-4 días 5-6 días
- Todos los días Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2. En esos días de actividad física intensa, ¿cuánto tiempo promedio dedicó cada día a esas actividades?

- 10-20 minutos 20- 45 minutos
- Más de 1 hora No sabe/ No está seguro

3. En los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó actividades físicas moderadas (por ejemplo, andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) por al menos 10 minutos continuos? No incluye caminar.

- 1-2 días 3-4 días 5-6 días
- Todos los días Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4. En esos días de actividad física moderada, ¿cuánto tiempo promedio dedicó cada día a esas actividades?

- 10-20 minutos 20- 45 minutos
- Más de 1 hora No sabe/ No está seguro

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días caminó por al menos 10 minutos continuos (por ejemplo, para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio)?

- 1-2 días 3-4 días 5-6 días
- Todos los días Ninguna actividad de caminata (pase a la pregunta 7)

6. En esos días que caminó, ¿cuánto tiempo promedio dedicó cada día a caminar?

- 10-20 minutos 20- 45 minutos
 Más de 1 hora No sabe/ No está seguro

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo promedio pasó sentado (por ejemplo, en clase, haciendo tareas, jugando videojuegos, viendo televisión, viendo el celular)?

- Menos de 2 horas 2-4 horas
 4-6 horas Más de 6 horas

8. ¿Suele hacer actividades físicas en compañía (amigos, familia, equipos) o solo?

- En compañía Solo

9. ¿Dónde realiza principalmente sus actividades físicas? (Puede seleccionar más de una opción)

- En el colegio En casa En un gimnasio
 En un parque Al aire libre Otro (especificar): _____

10- ¿Qué lo motiva principalmente a realizar actividad física? (Puede seleccionar más de una opción)

- Salud Diversión Amigos
 Familia Apariencia física Otro (especificar): _____

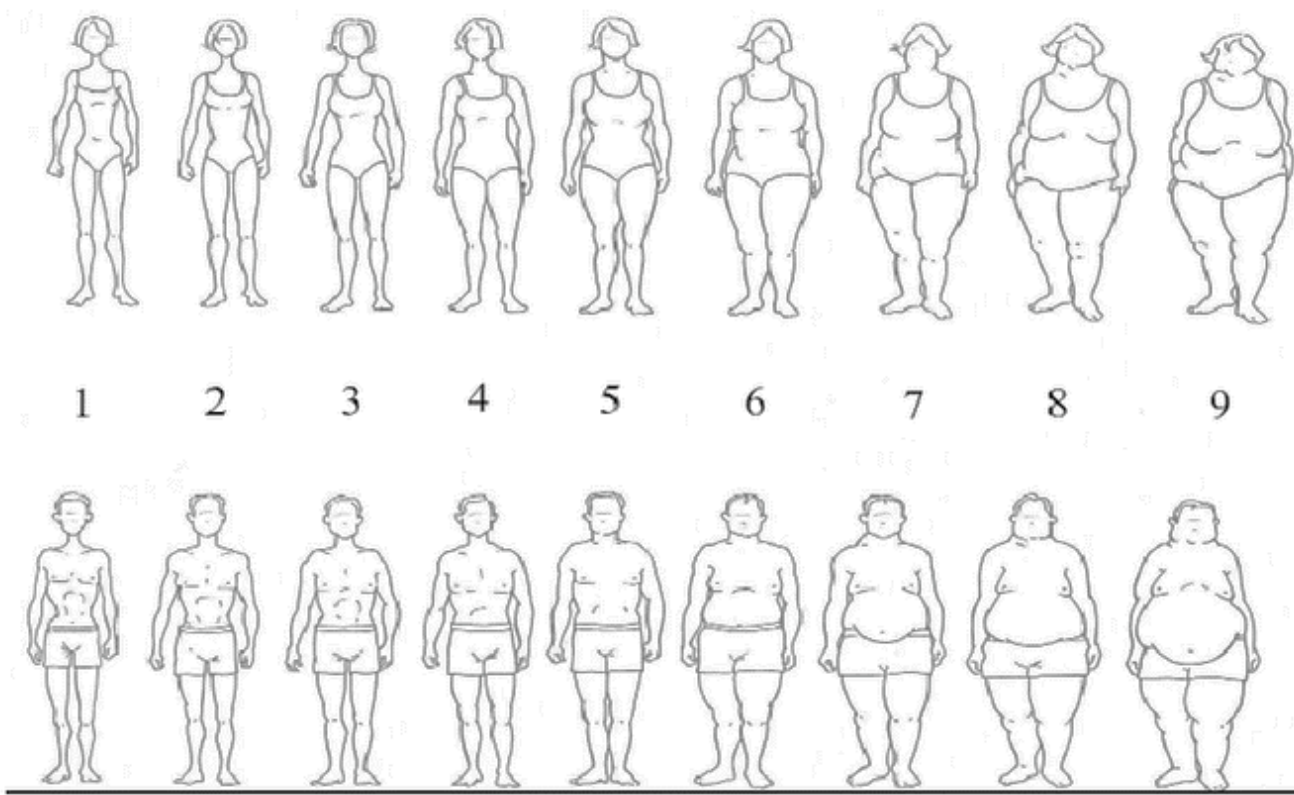
IV. Parte. Test de Siluetas. En este apartado se presenta una serie de preguntas relacionadas a la percepción corporal.

1. ¿Se considera satisfecho con su imagen corporal?

Sí

No

2. A continuación, se presenta una serie de siluetas sobre la imagen corporal, marque con una “x” el número con la imagen que usted se identifica.



1

2

3

4

5

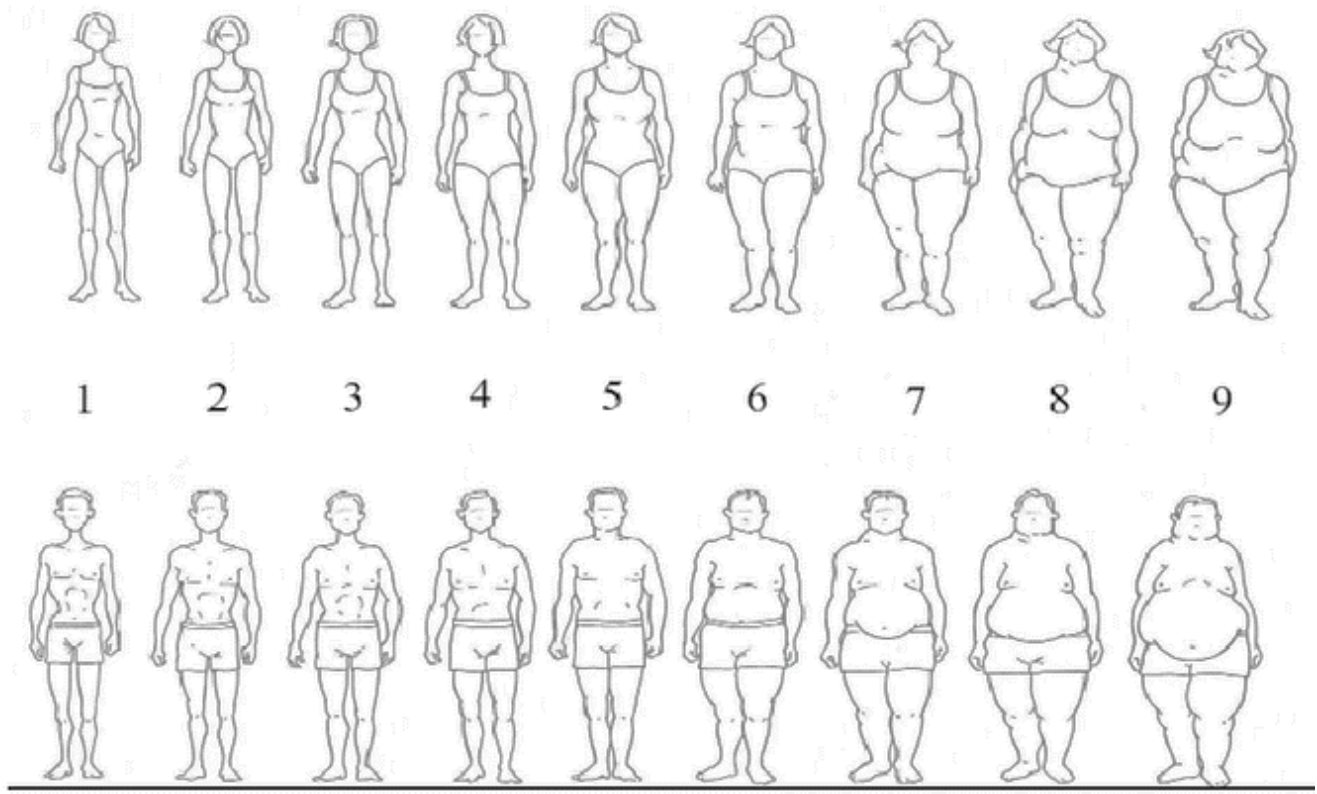
6

7

8

9

3. A continuación, se presenta una serie de siluetas sobre la imagen corporal, marque con una "x" en el número con la silueta que representa su imagen corporal ideal:



- 1 2 3 4 5 6
 7 8 9

Anexo 2. Resultados Plan Piloto

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los adolescentes participantes en el plan piloto.

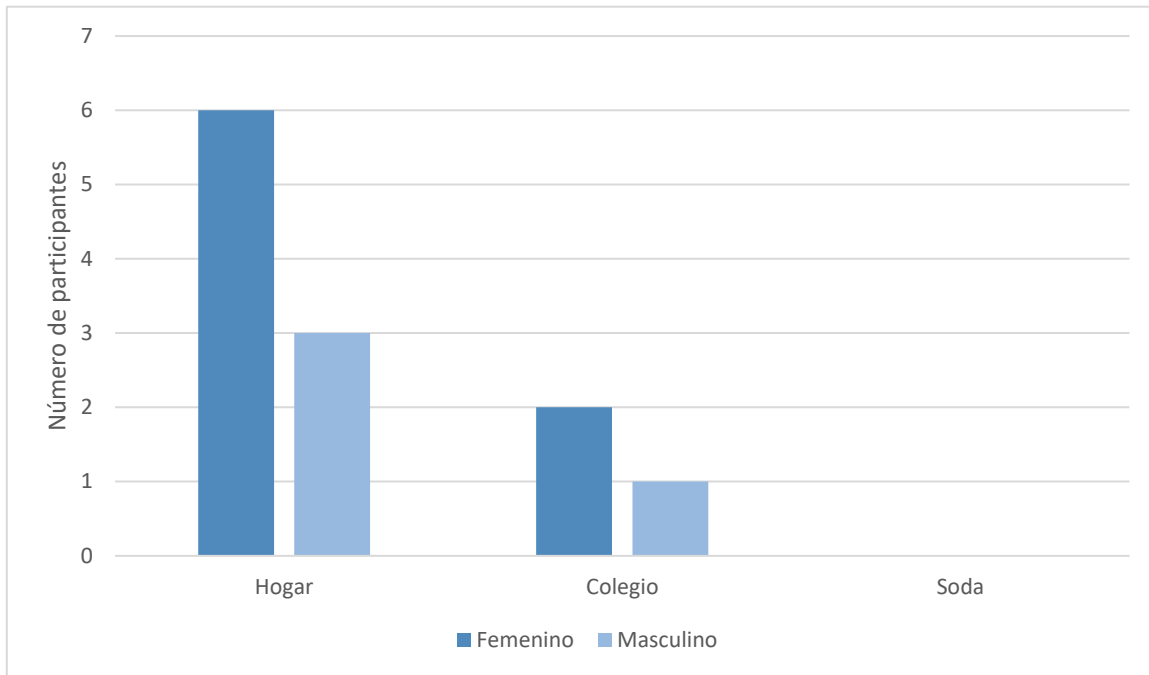
Características sociodemográficas	Cantidad de personas n=12	%
Género		
Femenino	8	67
Masculino	4	33
Otro	0	
Total	12	100
Edad		
15	1	8
16	5	42
17	5	42
18	1	8
Total	12	100
Año que cursa		
Sétimo	0	0
Octavo	0	0
Noveno	1	8
Décimo	7	59
Undécimo	4	33
Total	12	100

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de la tabla de características sociodemográficas revela que el 67% de los participantes son de género femenino, mientras que el 33% son masculinos, sin que se reporten personas en la categoría "Otro". La distribución por edad muestra que los grupos de 16 y 17 años son los más representados, cada uno con un 42% (n = 5), seguidos por los grupos de 15 y 18 años, cada uno con un 8% (n = 1). En cuanto al año académico cursado, el 59% de los participantes (n = 7) están en décimo año, el 33% (n = 4) en undécimo año, y solo el 8% (n = 1) en noveno año, sin representación en los años de séptimo y octavo.

Figura 1.

Lugar donde los participantes del plan piloto consumen la mayoría de sus comidas, según el género.

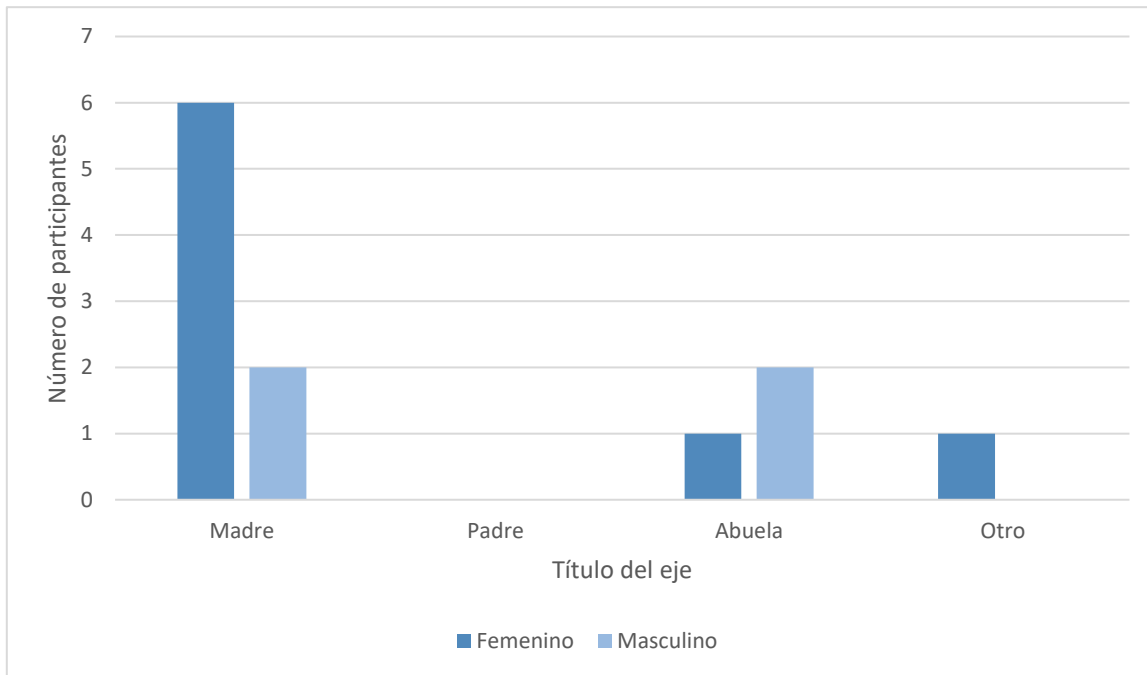


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 1, los datos del plan piloto con 12 estudiantes muestran que el 50% de las mujeres (n=6) y el 33% de los hombres (n=3) prefieren comer en el hogar. El colegio es la segunda opción más frecuente, con el 17% de las mujeres (n=2) y el 11% de los hombres (n=1) eligiendo este lugar. Ninguno de los participantes seleccionó la soda como lugar habitual para consumir alimentos.

Figura 2.

Persona que suele preparar los alimentos en el hogar de los participantes del plan piloto de la investigación, según el género.

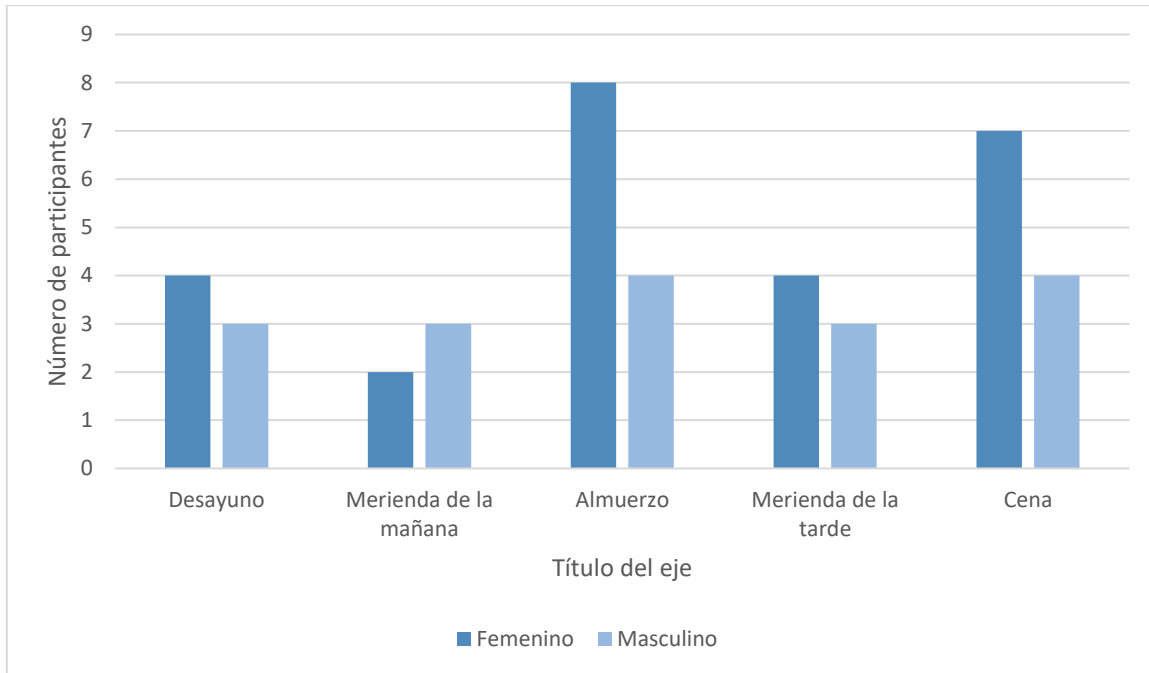


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la figura anterior, el análisis sobre quién suele preparar los alimentos en los hogares de los participantes revela que la madre es identificada como la principal encargada por el 75% de las mujeres y el 50% de los hombres. La abuela es mencionada por el 12% de las mujeres y el 50% de los hombres como la persona que prepara los alimentos. Ninguno de los participantes señaló al padre como el encargado de la preparación de los alimentos. La categoría "otro" fue seleccionada por el 12% de las mujeres.

Figura 3.

Tiempos de comida que realizan los participantes del plan piloto de la investigación, según el género.

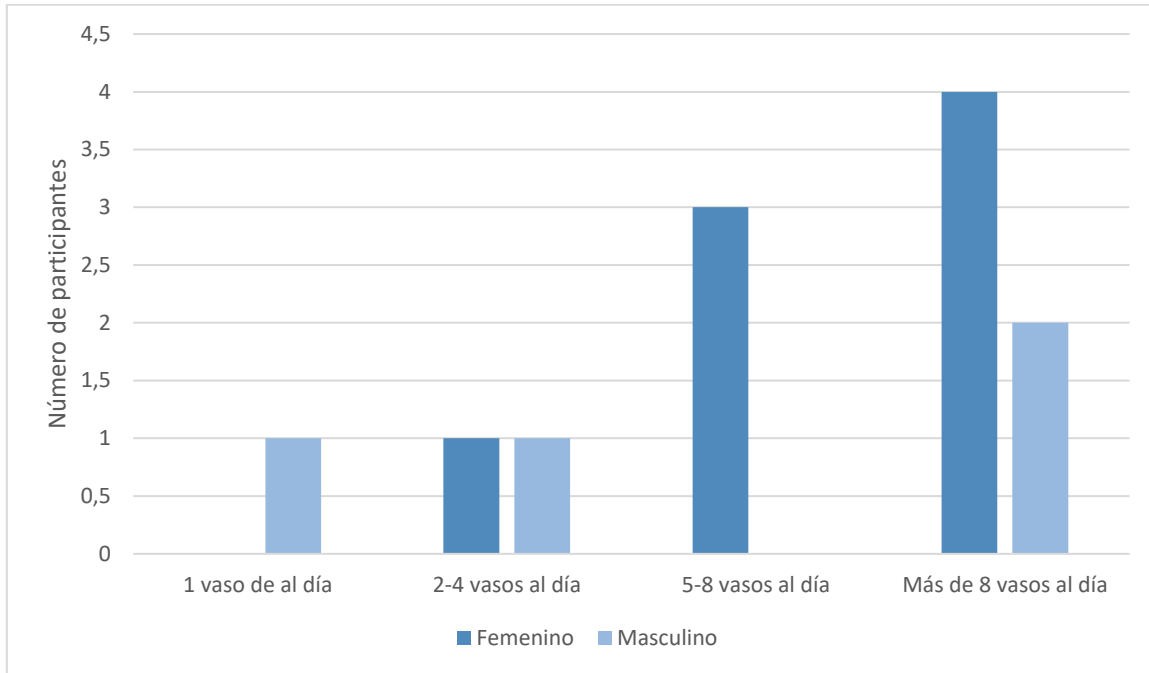


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 3, el análisis de los tiempos de comida revela que el almuerzo y la cena son las comidas más frecuentes, con una alta participación de mujeres (75%, n=6) y hombres (100%, n=4). El desayuno es más común entre los hombres (75%, n=3) en comparación con las mujeres (50%, n=4). La merienda de la mañana es ligeramente más frecuente entre los hombres (75%, n=3) que entre las mujeres (25%, n=2). En cuanto a la merienda de la tarde, la preferencia es similar entre mujeres (50%, n=4) y hombres (75%, n=3).

Figura 4.

Consumo diario de agua en los participantes del plan piloto de la investigación, según género.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Figura 4, que analiza el consumo de agua en el plan piloto, se observa que las mujeres tienden a consumir más agua en comparación con los hombres. Cuatro mujeres (50%) y dos hombres (50%) reportan consumir más de 8 vasos al día, mientras que tres mujeres (38%) consumen entre 5 y 8 vasos al día, y solo un hombre (25%) está en esta categoría. Por otro lado, solo un hombre (25%) bebe 1 vaso al día, mientras que ninguna mujer se encuentra en esta categoría.

Tabla 2*Frecuencia de consumo de alimentos en los participantes del plan piloto, según género.*

Grupo de Alimentos	Nunca		1-2 veces por semana		3-4 veces por semana		5-6 veces por semana		Todos los días	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Lácteos (Leche, yogurt)	1	1	2	0	2	1	0	2	1	2
Queso	1	1	4	2	2	0	1	1	0	0
Huevos	0	1	2	1	2	3	0	1	0	2
Carnes Magras (pollo, pescado)	0	0	2	1	0	0	1	2	2	4
Carnes Semimagras (pollo con piel, cerdo, res)	1	0	1	1	2	1	2	2	1	1
Embutidos (mortadela, salchicha, jamón, salchichón, entre otros)	0	0	3	4	0	1	1	2	0	1
Vegetales No Harinosos (Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, chayote, brócoli, coliflor, hongos, repollo, entre otros)	1	0	2	1	1	1	1	1	3	1
Vegetales Harinosos (papa, yuca, tiquisque, camote, plátano, elote)	0	1	1	1	4	2	1	1	1	0
Frutas	0	0	1	0	1	0	3	1	3	3
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	0	1	0	0	2	3	2	1	1	2
Arroz y pasta	0	0	0	0	1	0	1	0	5	5
Cereales integrales (pan integral, tortilla de harina integral)	2	2	1	0	1	0	3	2	1	0
Pan Blanco (baguette o pan cuadrado)	2	0	1	2	0	1	1	1	2	2
Repostería (costillas dulces, cupcakes, queque, pañuelos, enchiladas, budín, calzone, quesadillas, entre otros)	1	0	3	3	1	1	1	1	0	1
Galletas, barritas y cereales	1	1	3	2	1	1	1	1	0	1
Azúcar	1	2	2	2	0	1	1	0	2	1
Grasas Insaturadas (aguacate, semillas como maní, almendras, mantequilla de maní, aceite de oliva, girasol, entre otros)	0	0	2	2	1	2	2	3	0	0
Grasas Saturadas (natilla, mantequilla, paté, manteca, queso crema, entre otros)	1	1	3	2	1	2	1	0	0	1
Snacks (meneítos, picaritas, takis, ranchitas, papas tostadas, quesitos, entre otros)	2	2	1	2	1	1	2	1	0	1
Comida rápida (pizza, hamburguesa, tacos, perros calientes, pollo frito, doraditas, papas fritas, burritos, entre otros)	0	0	5	6	1	0	0	0	0	0
Bebidas Azucaradas (Coca cola, big cola, jugo de naranja, aloe, fresco leche, Pepsi, jugos de frutas, entre otros)	2	2	2	3	1	1	0	0	0	0
Bebidas Energéticas (Jet, Maxx Energy, Monster, Volt, Raptor)	3	5	1	2	1	0	0	0	0	0

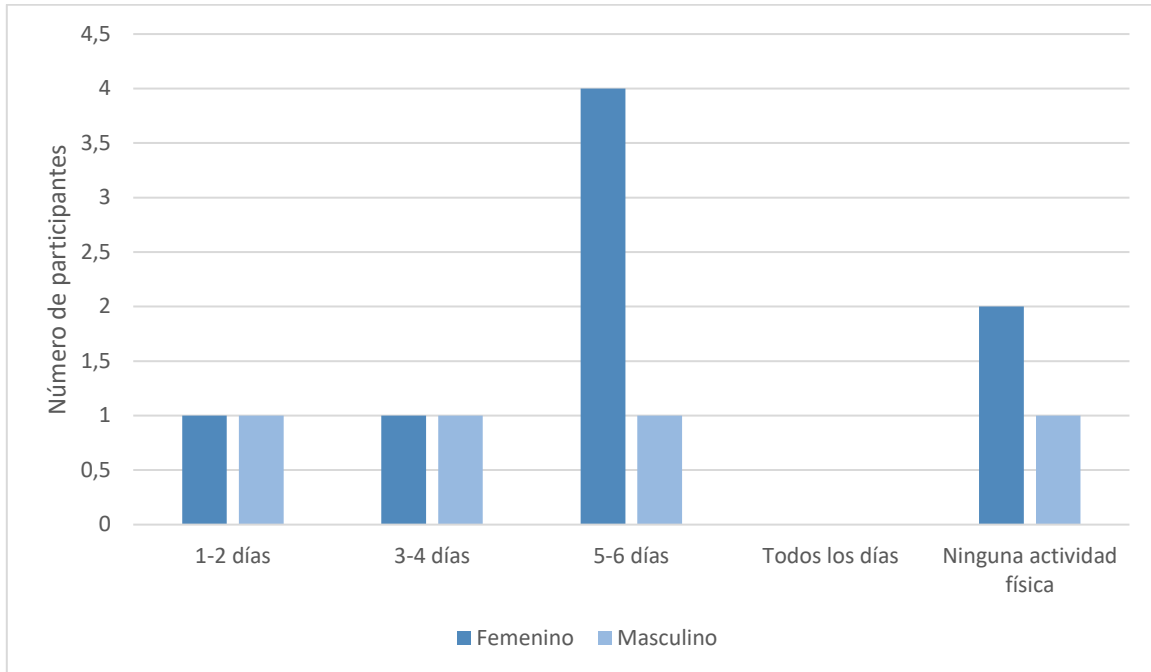
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla 2, el análisis del consumo de alimentos entre géneros muestra que los hombres tienden a consumir lácteos, como leche y yogurt, con mayor frecuencia diaria en comparación con las mujeres, quienes los consumen principalmente 1-2 veces por semana. En el caso de las carnes magras, los hombres también reportan un consumo diario más alto que las mujeres. Las frutas son consumidas regularmente por ambos géneros, aunque ligeramente más por los hombres, mientras que los vegetales no harinosos son más consumidos diariamente por las mujeres.

Por otro lado, los productos como los embutidos, pan blanco, y snacks presentan un patrón de consumo moderado entre ambos géneros, con una ligera tendencia hacia el consumo ocasional. Las bebidas azucaradas y energéticas son consumidas de manera más esporádica, especialmente entre las mujeres. Los hombres reportan un mayor consumo de grasas insaturadas, mientras que las mujeres muestran una preferencia similar por las grasas saturadas, aunque en menor cantidad. En general, se observan diferencias notables en la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, destacando una mayor regularidad en el consumo diario de alimentos clave por parte de los hombres.

Figura 5.

Actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) realizada en los últimos siete días de los participantes del plan piloto de la investigación, según el género.

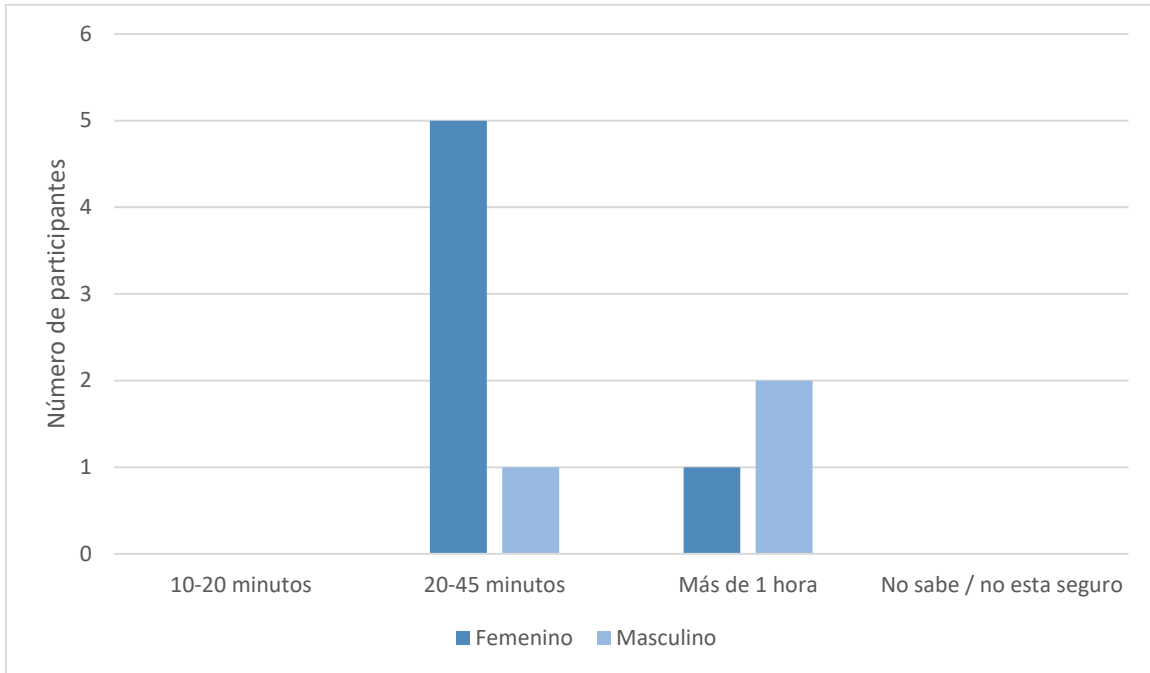


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la Figura 5, la mayoría de los hombres realiza actividad física intensa 5-6 días a la semana (25%, n=1), mientras que el 50% de las mujeres (n=4) realiza actividad física en esta frecuencia. Solo el 25% de los hombres (n=1) realiza actividad física 1-2 días a la semana y el 25% realiza actividad física 3-4 días a la semana. Entre las mujeres, el 13% (n=1) realiza actividad física 1-2 días a la semana y el 13% realiza actividad física 3-4 días a la semana. Un 25% de las mujeres (n=2) y el 25% de los hombres (n=1) no realizan ninguna actividad física.

Figura 6.

Tiempo promedio dedicado a actividad física intensa (correr, jugar fútbol, baloncesto, levantar pesos pesados) cada día en los participantes de la investigación, según el género.

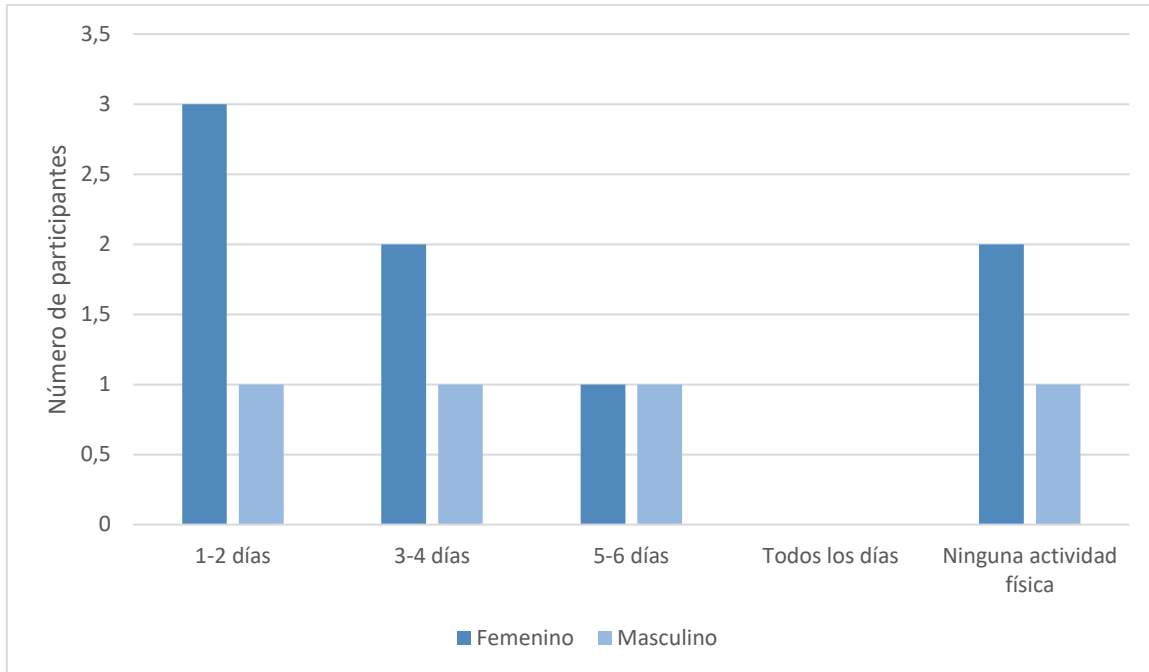


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la figura 6, que incluye a 9 estudiantes, se observa que la mayoría de los participantes dedica entre 20 y 45 minutos a la actividad física intensa, con un 83% (n=5) de las mujeres y un 33% (n=1) de los hombres en este intervalo. Un menor número de participantes dedica más de 1 hora a esta actividad, con un 17% (n=1) de mujeres y el 67% (n=2) de hombres en esta categoría.

Figura 7.

Actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) realizada en los últimos siete días de los participantes del plan piloto de la investigación, según el género.

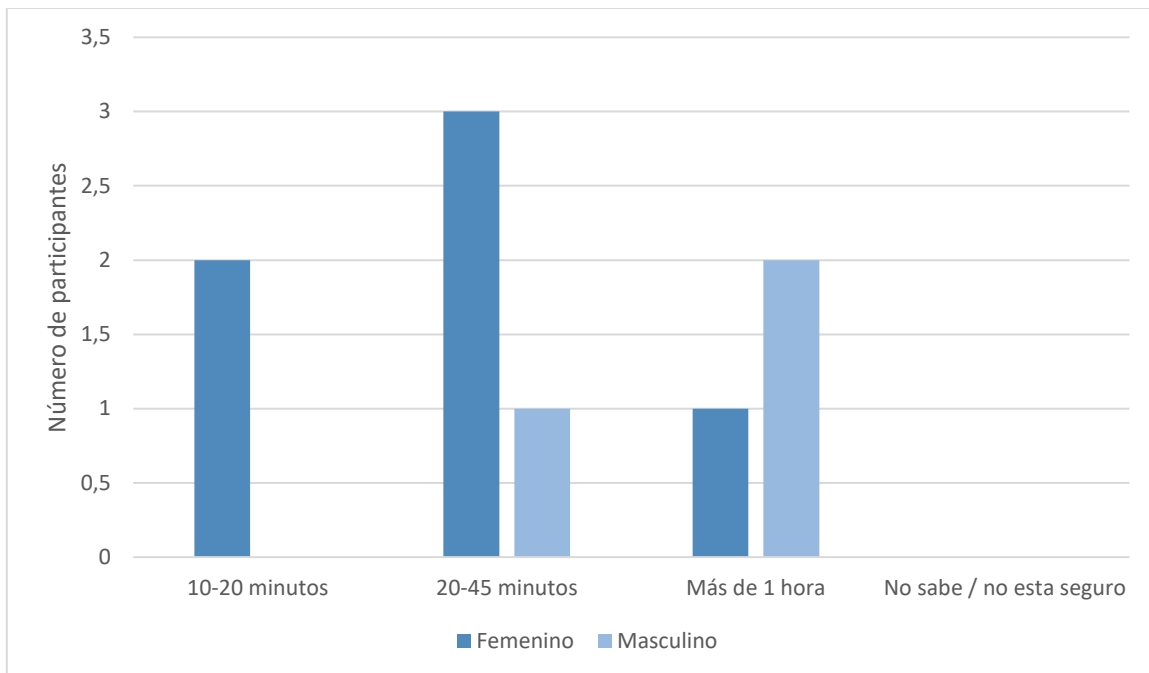


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los resultados de la figura anterior, el 38% (n=3) de las mujeres y el 25% (n=1) de los hombres realizan actividad física moderada 1-2 días a la semana. La mayoría practica esta actividad 3-4 días a la semana, con un 25% (n=2) de las mujeres y un 25% (n=1) de los hombres en esta categoría. La frecuencia de 5-6 días a la semana es baja, con un 13% (n=1) de las mujeres y un 25% (n=1) de los hombres. Además, un 25% (n=2) de las mujeres y un 25% (n=1) de los hombres no realizan actividad física moderada. En general, se observa una baja frecuencia de actividad física moderada, siendo más pronunciada la inactividad entre las mujeres.

Figura 8.

Tiempo promedio dedicado a actividad física moderada (andar en bicicleta a ritmo tranquilo, bailar, levantar pesos livianos) cada día en los participantes del plan piloto de la investigación.

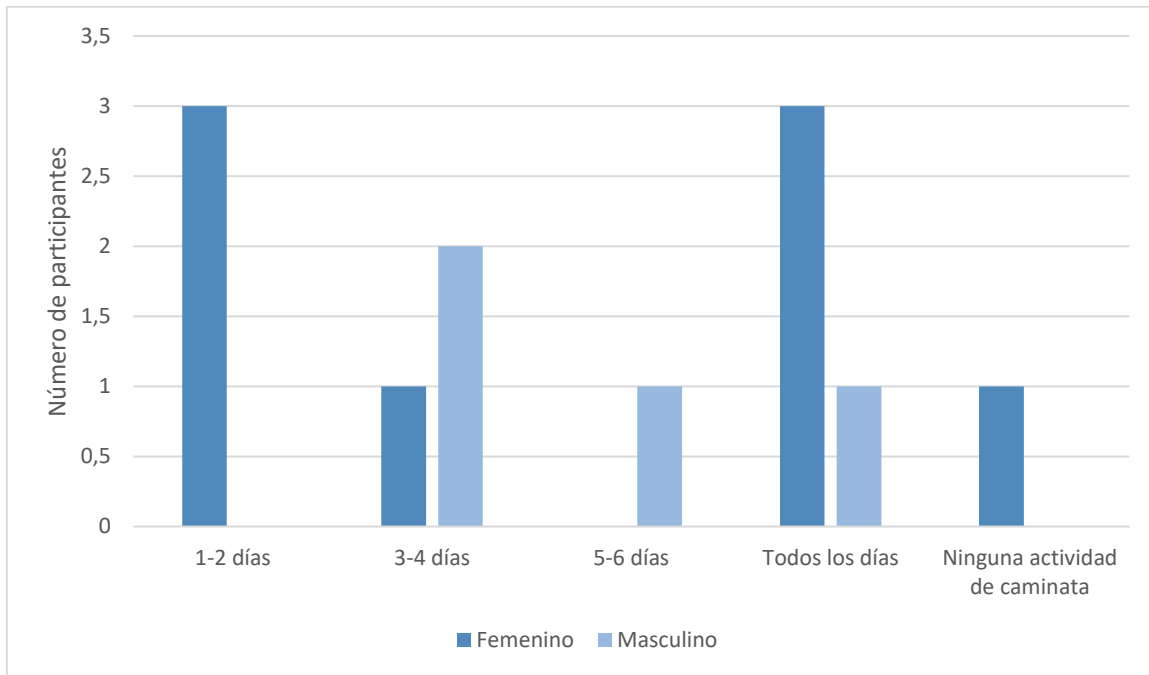


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se muestra en la figura 8, que analiza el tiempo promedio dedicado a la actividad física moderada en el plan piloto con 9 participantes, el 33% (n=2) de las mujeres dedican entre 10-20 minutos a esta actividad, mientras que ningún hombre se encuentra en esta categoría. Un 50% (n=3) de las mujeres y un 33% (n=1) de los hombres dedican entre 20-45 minutos. Además, el 17% (n=1) de las mujeres y el 67% (n=2) de los hombres invierten más de una hora en actividad física moderada. En general, aunque la muestra es limitada, los hombres dedican más tiempo a la actividad física moderada en las categorías de mayor duración.

Figura 9.

Frecuencia de caminata por al menos 10 minutos continuos (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) realizada en los últimos siete días en los participantes de la investigación.

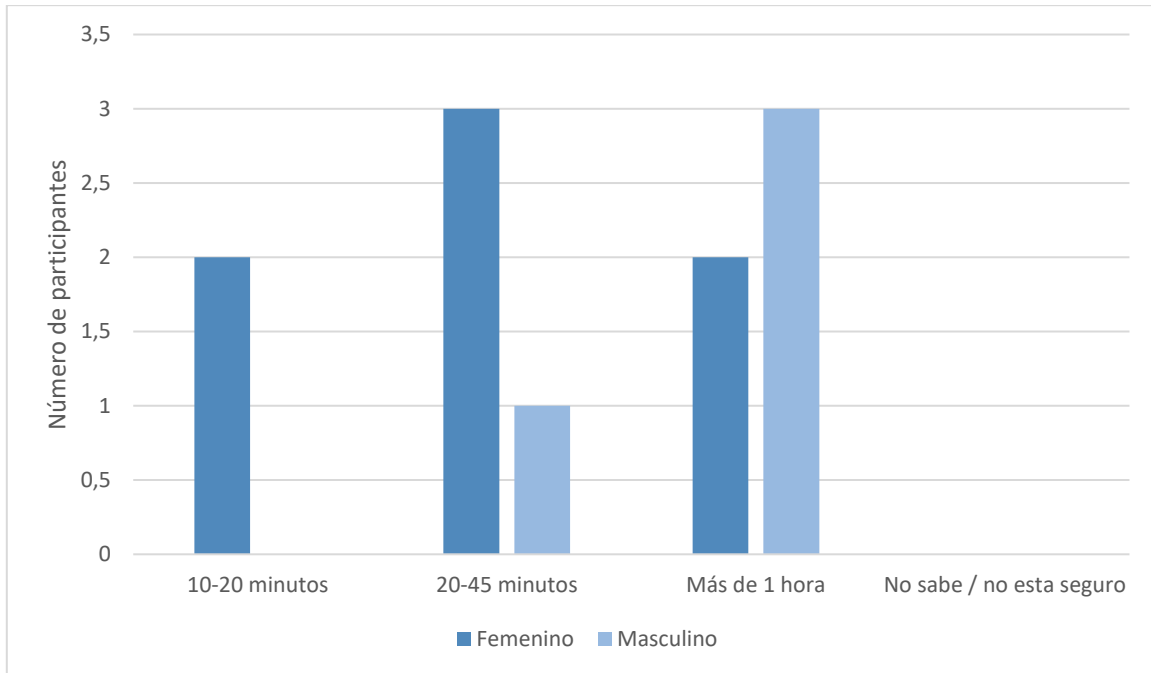


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura anterior, la mayoría de los participantes caminó todos los días durante los últimos 7 días. Entre las mujeres, 38% (n=2) caminaron todos los días, mientras que 1% (n=1) no realizó ninguna caminata. Entre los hombres el 33% (n=4) caminó todos los días, y el 17% (n=2) lo hicieron entre 3 y 4 días. No se registró actividad de caminata en los rangos de 1-2 días ni de 5-6 días entre los hombres.

Figura 10.

Tiempo promedio dedicado a la caminata (para ir al colegio, pasear al perro, caminar por el barrio) cada día en los participantes del plan piloto de la investigación.

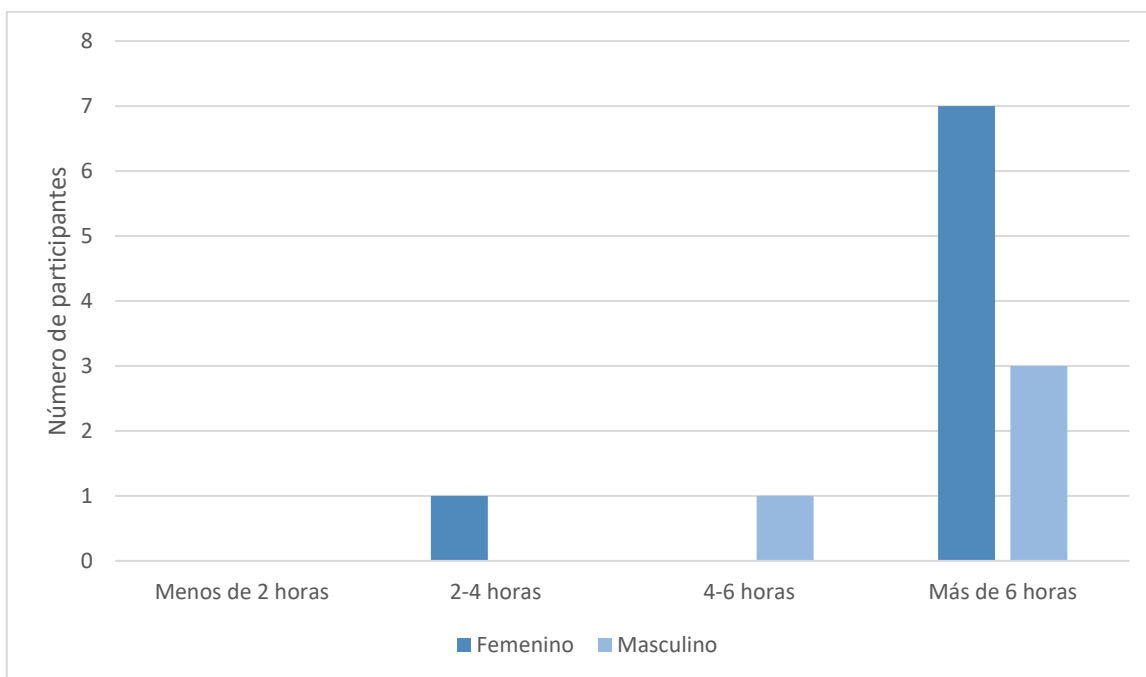


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 10, en el estudio participaron 11 estudiantes, y se evaluó el tiempo promedio que dedicaron diariamente a caminar. Los resultados muestran que el 29% (n=2) de las mujeres y el 25% (n=1) de los hombres caminaron entre 10 y 20 minutos al día. La mayor parte caminó entre 20 y 45 minutos diarios, con el 43% (n=3) de las mujeres y el 25% (n=1) de los hombres. El 29% (n=2) de las mujeres y el 75% (n=3) de los hombres caminaron más de una hora al día. Ninguno de los participantes indicó no estar seguro del tiempo dedicado.

Figura 11.

Tiempo promedio que pasan sentados (en clase, haciendo tareas, jugando videojuegos, viendo televisión, viendo el celular) en los últimos 7 días los participantes de la investigación.

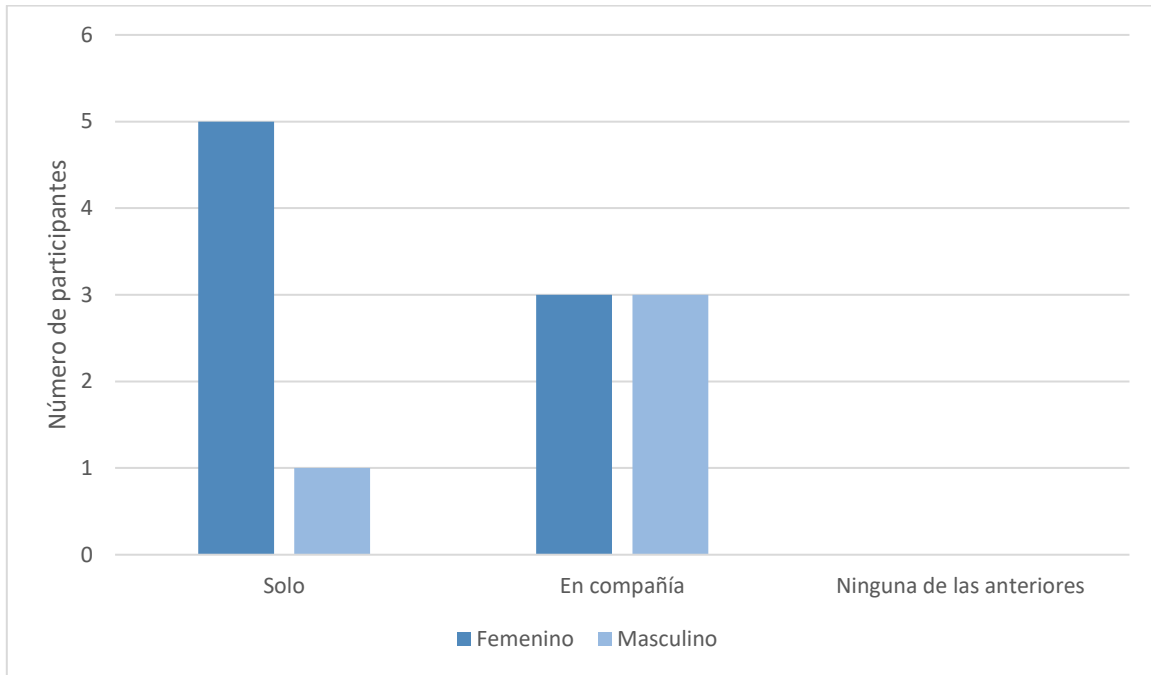


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la figura 11, los resultados indican que 1 mujer (13%) pasó entre 2 y 4 horas sentada, mientras que 1 hombre (25%) pasó entre 4 y 6 horas sentado. De este modo, la mayoría dedicó más de 6 horas diarias a estar sentados con 3 hombres (75%) y 7 mujeres (88%)

Figura 12.

Acompañamiento en la actividad física de los participantes del plan piloto.

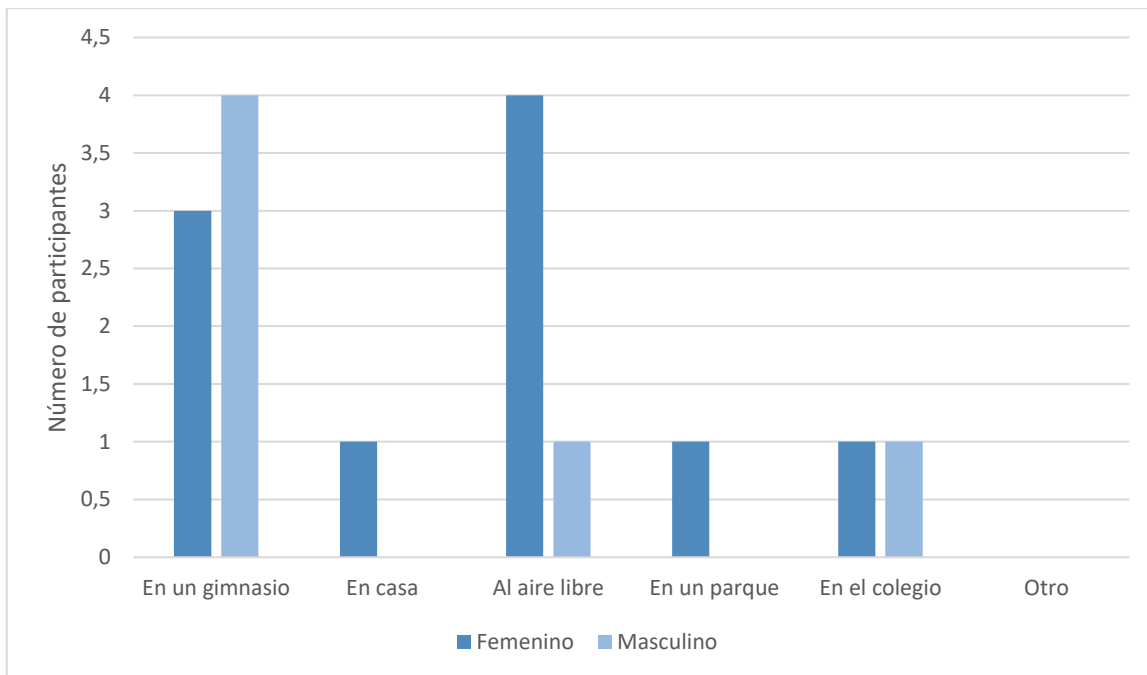


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según se muestra en la figura anterior, la mayoría de las mujeres prefieren realizar actividad física solas, mientras que los hombres prefieren la compañía.

Figura 13.

Lugar en qué realizan actividad física los participantes del plan piloto de la investigación.

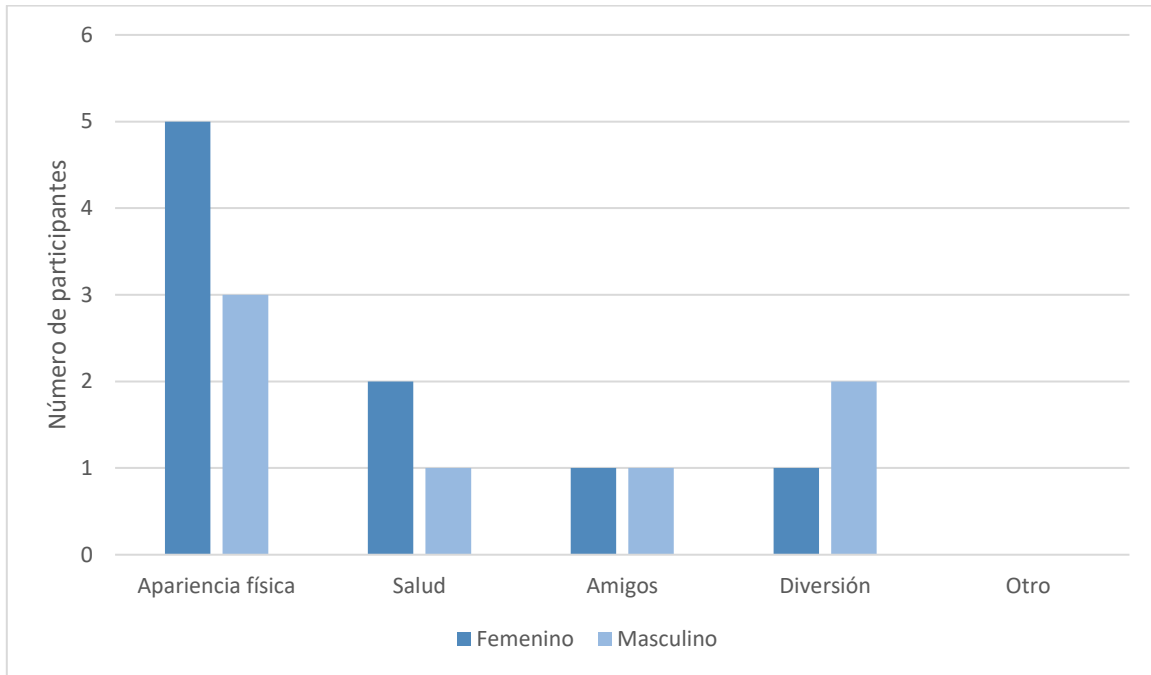


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 13, tanto mujeres como hombres realizan la mayor parte de su actividad física en un gimnasio. En contraste, la actividad física en casa, en un parque o en el colegio es menos frecuente entre ambos géneros.

Figura 14

Motivación para realizar actividad física de los participantes de la investigación.

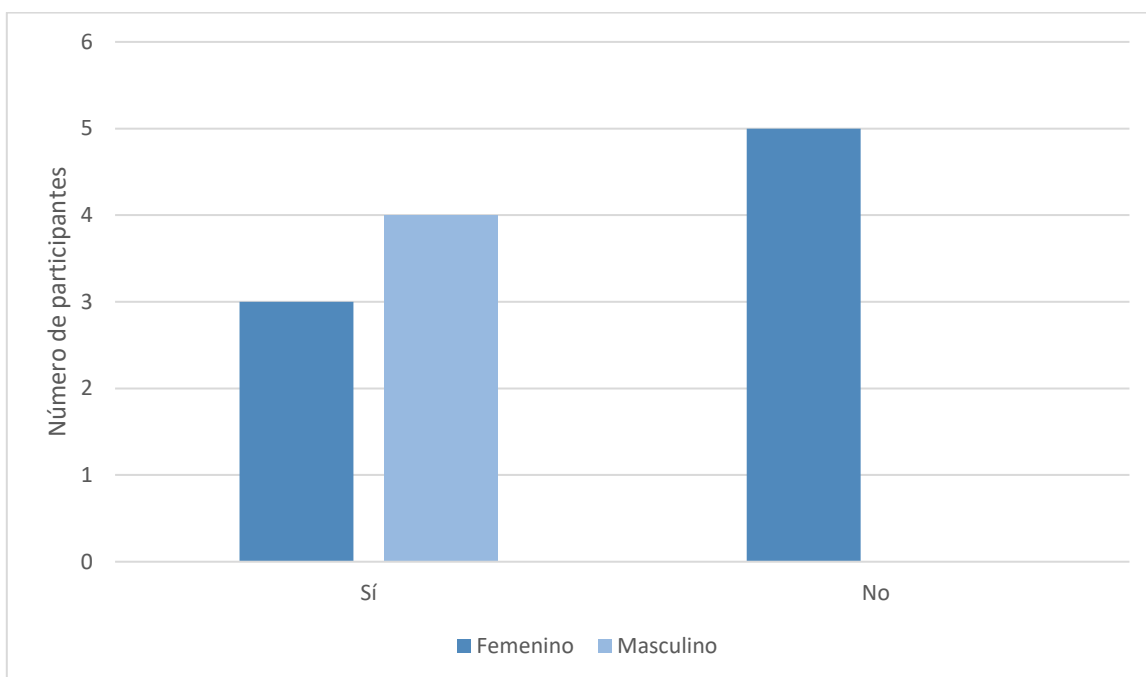


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 13, entre las mujeres, el 44% (n=4) realiza actividad física al aire libre y el 33% (n=3) en un gimnasio. Otras opciones, como hacer ejercicio en casa, en un parque o en el colegio, fueron seleccionadas por el 11% (n=1) de las mujeres, respectivamente. En cuanto a los hombres, el 57% (n=4) realiza actividad física en un gimnasio, mientras que el 14% (n=1) prefiere hacerlo al aire libre y otro 14% (n=1) en el colegio.

Figura 15.

Satisfacción corporal de los participantes de la investigación.

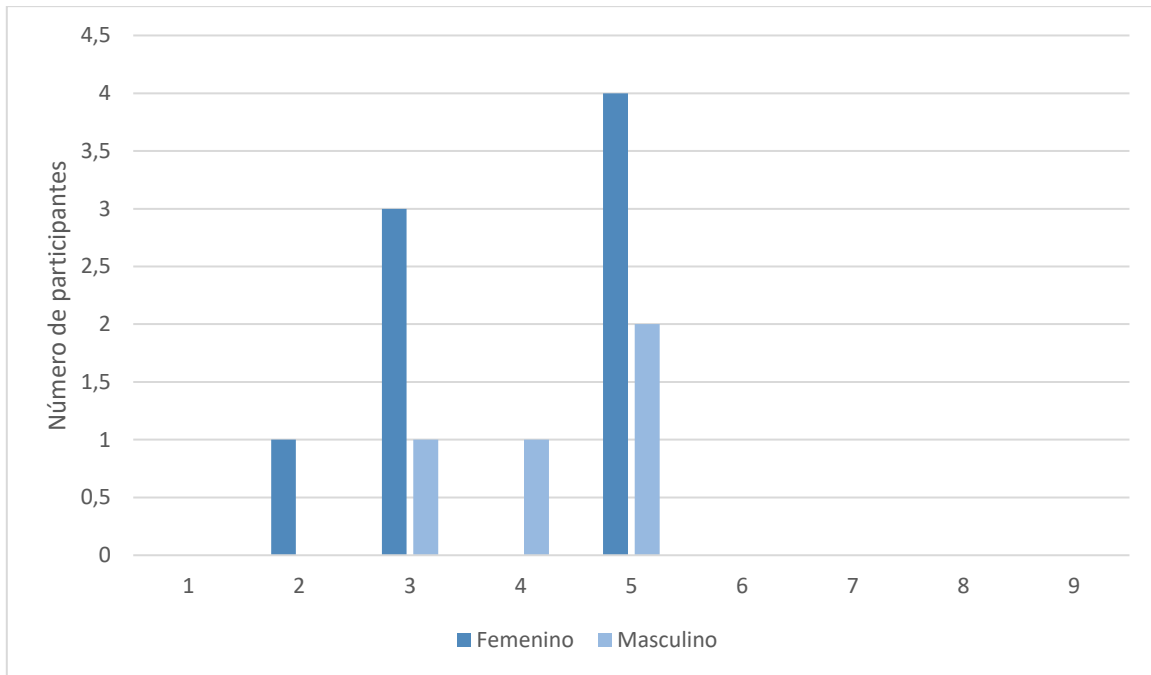


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la Figura 15, el 38% (n=3) de las mujeres y el 100% (n=4) de los hombres respondieron afirmativamente. En contraste, el 63% (n=5) de las mujeres respondió negativamente. Estos datos indican que las mujeres presentan un mayor nivel de insatisfacción en comparación con los hombres.

Figura 16.

Silueta con la que se identifican los participantes del plan piloto de la investigación.

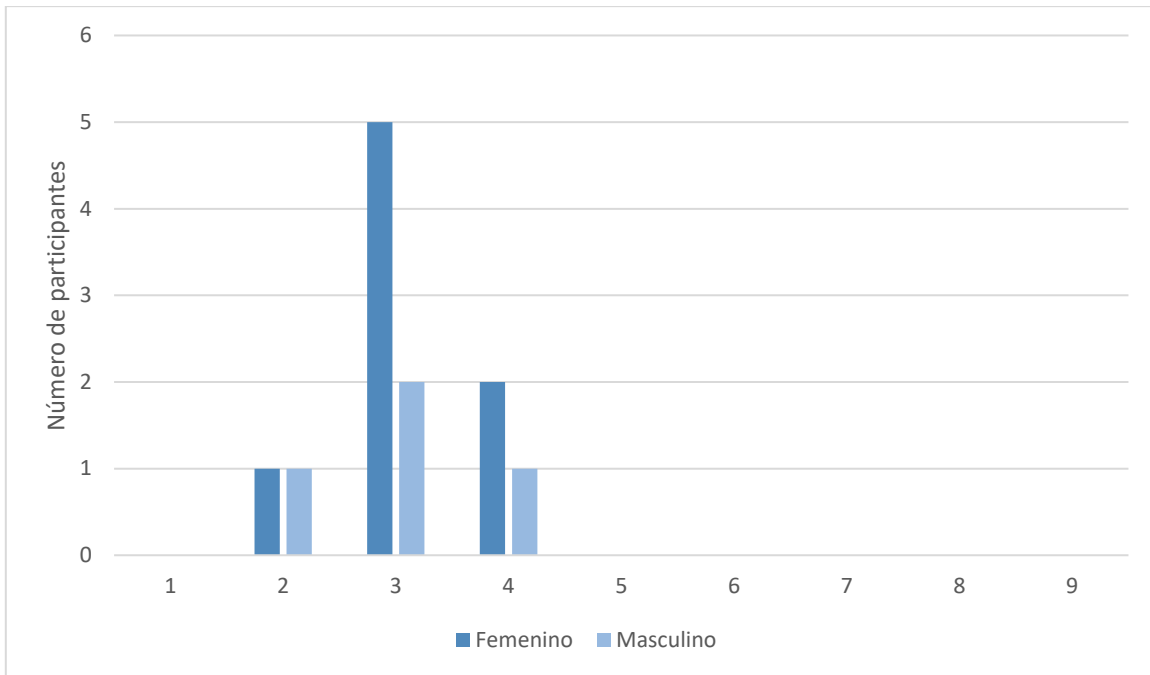


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según se muestra en la figura anterior, en el test de siluetas realizado con 12 participantes, la mayoría se identificó con las siluetas de los niveles 3 y 5. Las siluetas de los niveles 1, 2, 4, 6, 7, 8 y 9 tuvieron una representación mínima o nula. Esto indica una preferencia hacia las siluetas intermedias en esta muestra.

Figura 17.

Silueta ideal los participantes del plan piloto de la investigación.



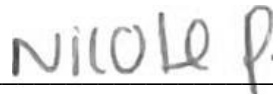
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 17, en el análisis de la silueta ideal deseada por los participantes del plan piloto, la mayoría de las mujeres y los hombres eligieron las siluetas 3 y 4. Además, solo un pequeño porcentaje eligió la silueta 2 y 4, mientras que las siluetas de la 5 a 6 no fueron elegidas por ningún participante.

Anexo 3. Declaración jurada

Yo Nicole Palma Fernández, cédula de identidad número 305010699, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “Relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José, el 1 de Junio de 2024



Nicole Palma Fernandez

Cédula 305010699

Anexo 4. Consentimiento informado**CARRERA DE NUTRICIÓN
COORDINACIÓN DE
INVESTIGACIÓN****UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Teléfono:(506) 2106 3290

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024.

Nombre del Investigador (a) Principal: Nicole Palma FernándezNombre del participante: A quien interese**A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

La siguiente investigación es realizada por la estudiante de Nicole Palma Fernández, de la Universidad Hispanoamericana de la carrera de Nutrición. Esta investigación se realiza con el motivo de determinar si existe relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal. Esta investigación se lleva a cabo durante el periodo de agosto a setiembre del 2024

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

- La participación de cada persona consiste en completar una encuesta, la cual está dividida en cuatro secciones, con un total de preguntas sobre hábitos alimenticios, frecuencia de consumo de alimentos, grado de actividad física y percepción corporal.
- Para participar en esta investigación la persona debe ser estudiante activo del Liceo de Paraíso y tener de 15 a 18 años.
- Al aceptar ser parte de la investigación, la persona se compromete a completar la encuesta de manera completamente anónima y a que las respuestas sean utilizadas para fines investigativos.
- La participación de cada persona será de 15 minutos aproximadamente.

C. RIESGOS:

- La participación en este estudio no conlleva ningún riesgo.

D. BENEFICIOS:

- Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.
- Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Nicole Palma Fernández, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono (8836-4495) en el horario (7:00am a 5:00pm). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290** en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr
- Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños entre 12 a 17 años)

fecha

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad)

fecha

Nicole Palma Fernández Ced. 305010699

NICOLE P.

07/08/2024

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

ANEXO 5. Carta de autorización de tutor

San José, 7 de enero, 2025.

Comisión de Revisión de Tesis**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:


La estudiante Nicole Palma Fernández, cédula de identificación número 3-0501-0699, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“Relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024”**, la cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

	Rubro	Valor	Nota
a)	Originalidad del tema	10%	9
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20%	19
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30%	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20%	20
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20%	20
	Total	100%	98%

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura.

Atentamente;



M.Sc. Adriana Acuña Córdoba

1-1042-0608

Código: 1015-12

ANEXO 6. Carta autorización del lector

San José, 22 de mayo del 2025.

Carrera de Nutrición Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Nicole Palma Fernández**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, EL GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL LICEO DE PARAÍSO EN LA PROVINCIA DE CARTAGO, DURANTE EL SEGUNDO CUATRIMESTRE DEL 2024.”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el traslado al siguiente proceso que corresponda Atentamente,



Dra. Aurelia Blanco Lobo Cédula identidad 6-0379-0947

Carné Colegio Profesional CPN 2491-18

ANEXO 7. Autorización del CENIT**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA****CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)****CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 1 de Mayo de 2025

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Nicole Palma Fernández con número de identificación 305010699 autor (a) del trabajo de graduación titulado: Relación entre los hábitos alimenticios, el grado de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Liceo de Paraíso en la provincia de Cartago, durante el segundo cuatrimestre del 2024 presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición Humana; Sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Nicole P. Cédula 305010699

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)**LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO****Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional**

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.