



Universidad Femenina del Sagrado Corazón  
Facultad de Ingeniería, Nutrición y Administración  
Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN  
CON HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN  
ADOLESCENTES

Tesis presentada por:

LUCERO MARGARITA LLANOS LLUNCOR

Para optar el Título Profesional de:  
Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesora:

María Teresa Moreno Zavaleta

Lima - Perú

2018



Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons



## RESUMEN

La adolescencia, es un periodo de la vida donde ocurren diversos cambios en el organismo, en el cual el adolescente empieza a preocuparse por su imagen corporal, asimismo, decide qué y cuánto comer y qué actividades físicas realizar de acuerdo con la edad, sexo y contexto. En tal sentido, el presente estudio tuvo como objetivo conocer la relación de la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Dora Mayer. La investigación es de un nivel descriptivo correlacional, transversal, no experimental. Se evaluaron a 75 adolescentes del 4to año de secundaria; 35 hombres y 40 mujeres. Del total evaluados, el 65.33% presentaron satisfacción en su imagen corporal y el 45.33% están moderadamente activos respecto a su actividad física, sin embargo, el 65.33% de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios inadecuados, siendo mayor en las mujeres (34.7%). Se encontró que los hábitos alimentarios influyen en el nivel de actividad física en los adolescentes ( $p$ -valor = 0,001), en cambio, la imagen corporal no influye significativamente en la actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Dora Mayer.

El estudio concluye que la imagen corporal y los hábitos alimentarios influyen con el nivel de actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Dora Mayer ( $p$ -valor= 0,000).

