

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Análisis de la autopercepción de imagen corporal,  
antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59  
años de dos regiones del Perú, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

**Autor:**

Juana lady Castro Barzola  
Yoselin Karol Cigueñas de la Cruz  
Yudy Iquise Calla

**Asesor:**

Magister María Bernarda Collantes Cossio

Lima, noviembre de 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo María Bernarda Collantes Cossio, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ANÁLISIS DE LA AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL, ANTROPOMETRÍA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADULTOS DE 18 A 59 AÑOS DE DOS REGIONES DEL PERÚ, 2024”** los autores Juana Lady Castro Barzola, Yoselin Karol Cigueñas de la Cruz y Yudy Iquise Calla tiene un índice de similitud de 9 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de noviembre del año 2025



---

María Bernarda Collantes Cossio

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 19 día(s) del mes de noviembre del año 2025 siendo las 15.00 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Raquel Chitón Lico el (la) secretario(a): Mg. Beñel  
Chanducas Lozano y los demás miembros: Mg. Mery Rodríguez  
Vásquez y el (la) asesor(a) Mg. María Bernarda Cohanter Ossio

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Análisis de la auto percepción de imagen corporal, antropometría y estilo de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de los regueros del Perú, 2024 de los (las) bachilleres:

- a) Joselin Siguenas de la Cruz
- b) Lady Castro Bazarba
- c) Judy Yague Calla

conducente a la obtención del título profesional de: Intención Humana  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Joselin Siguenas De la Cruz

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (b): Lady Castro Bazarba

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</u>

Bachiller (c): Judy Yague Calla

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]  
Presidente/a

[Firma]  
Secretario/a

[Firma]  
Asesora

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Bachiller (a)

[Firma]  
Bachiller (b)

[Firma]  
Bachiller (c)

## **DEDICATORIA**

A Dios, a nuestros familiares y amistades por su apoyo incondicional

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, a Dios por ampararnos a lo largo de la realización de este trabajo y en todos los aspectos de nuestra vida.

A nuestra asesora Mg. María Bernarda Collantes Cossío por ser nuestra mentora a lo largo de esta investigación, así mismo por impartirnos su conocimiento y ser partícipe de este logro alcanzado.

A todas las personas que fueron partícipes y nos brindaron su disposición y buena voluntad en la intervención realizada a fin de poder concluir satisfactoriamente nuestro proyecto.

Finalmente le agradecemos a nuestra amada Universidad Peruana Unión por sus enseñanzas y contribuir en nuestro desarrollo personal y profesional durante los años de nuestra carrera

# TABLA DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	4
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	8
<b>ABSTRACT</b> .....	10
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	12
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	14
<b>RESULTADOS</b> .....	16
<b>DISCUSIÓN</b> .....	18
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	25
<b>TABLAS</b> .....	30
<b>ANEXOS</b> .....	33

**Análisis de la autopercepción de imagen corporal, antropometría y estilos  
de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú,  
2024**

Analysis of self-perception of body image, anthropometry and healthy lifestyles  
in adults aged 18 to 59 years from two regions of Peru, 2024

## RESUMEN

**Objetivo:** Comparar la relación entre autopercepción de imagen corporal, antropometría y estilos de vida en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024. **Materiales y métodos:** Mediante un estudio cuantitativo, no experimental, comparativa correlacional y de corte transversal, se aplicaron dos cuestionarios de autopercepción de imagen corporal y estilos de vida saludable, también se utilizaron mediciones antropométricas a fin de evaluar el IMC, CMB, PCT y perímetro abdominal. La selección de la muestra se realizó mediante el método no probabilístico por conveniencia, conformada por 337 adultos entre 18 a 59 años. **Resultados:** En ambas regiones no hubo una diferencia significativa ( $p=0.098$ ) en la insatisfacción de imagen corporal, siendo que la región sierra mostró una mayor insatisfacción de imagen corporal (91.4%), a diferencia de la región costa, habiendo sido más trascendental en los varones (57.0 %) e independientemente al estado nutricional tanto las personas con obesidad y estado normal presentaron la misma problemática. Por otro lado, si hubo diferencia significativa ( $p<0.01$ ) en el estado nutricional de los participantes, siendo que en la región costa se presentó problemas de obesidad, según el IMC, %CMB Y Perímetro abdominal, a diferencia de la región sierra que se presentó problemas de desnutrición. Finalmente, respecto a los estilos de vida si hubo una diferencia significativa en consumo de tabaco, consumo de alcohol, consumo de drogas y actividad física con ( $p= <0.01$ ), siendo más incidente la región Sierra. **Conclusión:** existe una diferencia significativa en el estado nutricional y el estilo de vida en la costa y sierra peruana, así mismo en ambas regiones más de la mitad de la población presentó insatisfacción de imagen corporal, mostrando vulnerable la región sierra, por último, el estilo de vida saludable se vio alterado en la misma región por el alto consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud.

**Palabras clave:** *Autopercepción de imagen corporal, antropometría, estilos de vida saludables, IMC, CMB, PCT y perímetro abdominal.*

## **ABSTRACT**

**Objective:** To compare the relationship between self-perceived body image, anthropometry, and lifestyles in adults aged 18 to 59 years from two regions of Peru, 2024. **Materials and methods:** A quantitative, non-experimental, comparative correlational, and cross-sectional study was conducted using two questionnaires on self-perceived body image and healthy lifestyles. Anthropometric measurements were also used to assess BMI, waist circumference, waist-to-hip ratio, and abdominal circumference. The sample was selected using a non-probabilistic convenience sampling method, consisting of 337 adults aged 18 to 59 years. **Results:** In both regions, there was no significant difference ( $p=0.098$ ) in body image dissatisfaction. The Andean region showed greater body image dissatisfaction (91.4%) compared to the coastal region. This dissatisfaction was more pronounced in men (57.0%), and regardless of nutritional status, both obese and normal-weight individuals presented the same problem. On the other hand, there was a significant difference ( $p<0.01$ ) in the nutritional status of the participants. Obesity was more prevalent in the coastal region, according to BMI, %BMR, and waist circumference, while malnutrition was more common in the Andean region. Finally, regarding lifestyle, there was a significant difference in tobacco use, alcohol consumption, drug use, and physical activity ( $p<0.01$ ), with the Andean region showing higher rates. **Conclusion:** There is a significant difference in nutritional status and lifestyle between the Peruvian coast and Andean region. Furthermore, in both regions, more than half of the population reported body image dissatisfaction, with the Andean region showing greater vulnerability. Finally, healthy lifestyles were compromised in the Andean region by the high consumption of alcoholic beverages, tobacco, and other harmful substances.

**Keywords:** Self-perception of body image, anthropometry, healthy lifestyles, BMI, BMR, %BMR, and waist circumference.

## INTRODUCCIÓN

En enero - junio del 2025 (1) el entorno sociocultural, familiar, laboral y económico en la que vive y desenvuelven las personas ha influido a través del tiempo de manera negativa en su estado nutricional, estilo de vida y percepción de su imagen corporal. Esta problemática se da por múltiples factores, como el consumo de alimentos ultra procesados, poco consumo de frutas y verduras, inactividad física, estrés laboral, bajos recursos económicos, influencia de los medios de comunicación, publicidad y presión social (2).

La imagen corporal es un constructo complejo que distingue cada individuo de su físico y cada parte de ella, enfocándose en una autoevaluación mental que implica lo que se piensa, se siente, cómo se percibe y actúa con relación a su físico (3). Así mismo juega un papel crucial en la formación de la identidad personal, que a una representación negativa de su cuerpo se creara una distorsión de su imagen corporal (4) (5). Por ende, este problema afecta significativamente no solo en la salud física sino en la salud mental, trayendo como consecuencia graves problemas de salud tales como baja autoestima, depresión, aislamiento social y trastornos de conductas alimentarias (6). En un estudio se mencionó que existe una relación entre la insatisfacción de imagen corporal y el IMC, siendo que los varones desean tener mayor volumen corporal y las mujeres menor volumen (7).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2025, manifiesta que el sobrepeso y obesidad son dos condiciones que se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa a nivel corporal (8) (9) (10). Sus causas son múltiples, como el desbalance energético, sedentarismo, consumo de fármacos y patologías genéticas (11). Según la world obesity federation, en el año 2024, se presentó

un índice de masa corporal (IMC)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> en 5 millones de adultos (12). Así mismo, estos problemas son un factor de riesgo en la adquisición de las enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cánceres, siendo estos la causa principal de morbilidad a nivel mundial, equivalente al 71% de casos de muerte (13).

Según la OMS en el año 2024 menciona que el 43 % de los adultos de 18 años a más, padecían de sobrepeso y el 16 % obesidad, siendo la mayor prevalencia en mujeres alrededor de 20 países (12). Así mismo, En el Perú, según el Ministerio de la Salud (MINSA) a través de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2024 menciona que el 37,5% de la población de 15 años a más presentaron sobrepeso; donde el 38,5 % fue en el ámbito rural y el 32,8% en el área urbana; respecto a la obesidad, se halló que el 25,6% de los individuos presentaron esta característica, siendo el área urbana con mayor prevalencia del 27,8% y en el área rural 16,2% (14) . Frente a esta problemática y su impacto significativo sería favorable tomar propuestas estratégicas para reducir la ingesta energética (dietas, fármacos y cirugía bariátrica) e incrementar la actividad física (ejercicio y actividades cotidianas que conlleven a un mayor gasto de energía), y promover un estilo de vida saludable (15). De igual manera, el Ministerio de salud (MINSA) en el 2022 en su R.M N°764-2022 presentó lineamientos para reducir el sobrepeso y la obesidad, donde la consejería nutricional es vital para minimizar estos problemas, abarcando una alimentación saludable y promoción de hábitos saludables (17) (16).

Así mismo, en el último informe reportado por el CENAN (2017-2018) menciona que el 69.3% de la población peruana consume alimentos procesados y el 67% comida hipercalórica registrándose en lima metropolitana el mayor porcentaje (75.6%) (17). De

igual forma se encontró que el consumo de zumos procesados y alcohol de baja graduación durante las comidas aumentan la probabilidad de sobrecarga ponderal (18). Llegando a la conclusión que las personas con sobrepeso u obesidad presentan un mayor consumo de bebidas gasificantes, carnes y alcohol (19). Todo esto conllevándolos a la disminución de la calidad de vida y a un estado nutricional inadecuado (20).

Por lo tanto, este estudio tuvo como objetivo comparar la relación entre autopercepción de imagen corporal, antropometría y estilos de vida en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Diseño, tipo de investigación y participantes**

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, porque se observaron y analizaron las variables; de tipo comparativo correlacional porque se buscó relacionar las variables; de corte transversal porque la recolección de datos se realizó en un tiempo determinado (21).

La población de este estudio la formaron adultos de 18 a 59 años del distrito de san Juan de Miraflores y Huaraz. La muestra estuvo conformada por 337 adultos quienes fueron seleccionados mediante el muestro no probabilístico por conveniencia considerando el criterio de inclusión donde solo se consideraron a los adultos de 18 a 59 años y los mismos que firmaron el consentimiento informado y criterios de exclusión aquellos que cuenten con alguna discapacidad física o mental, gestantes y lactantes.

### **Cuestionario 1: “Autopercepción de imagen corporal”**

Para evaluar esta variable, se aplicó la prueba de siluetas de Gardner, que determina la percepción de la imagen corporal. Esta prueba tiene un cuestionario de 13 siluetas autoadministrado y hetero administrado por un personal entrenado. La silueta central obtiene el valor 0, mientras que las siluetas situadas a su izquierda tienen puntuaciones negativas (de -1 a -6) y las situadas a su derecha obtienen puntuaciones positivas (de 1 a 6). Primero, el sujeto señala con una “P” la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal y con una “D” la silueta que desearían tener. La diferencia entre la imagen corporal percibida y la deseada se considera el Índice de Insatisfacción de la imagen corporal. El final del resultado se interpretó como positivo o negativo, siendo el primero, el deseo de un menor volumen corporal y lo segundo, el deseo de un mayor volumen corporal por parte del sujeto evaluado (22). La validez se obtuvo a través de un grupo control, se valoró el peso de 0.627 e IMC 0.673 del mismo modo la fiabilidad se adquirió a través de diversos índices como índice de insatisfacción 0.79, índice de distorsión 0,88 (23). Así mismo en este cuestionario se les pregunto su edad, género y estado civil.

### **Cuestionario 2: “Estilo de vida saludable”**

El cuestionario de Estilo de vida Saludable de la versión española “Cuestionario de Estilo de vida Saludable” que consta de 27 ítems segmentados en 7 grupos: Dieta equilibrada (3 ítems); Respeto a los horarios de las comidas (3 ítems); Hábitos de sueño (3 ítems); Consumo de tabaco (3 ítems); Consumo de alcohol (5 ítems); Consumo de otras drogas (5 ítems) y actividad física (5 ítems); así mismo muestra una estructura adecuada y un nivel de consistencia interna según el coeficiente Omega de McDonalds (Dieta

equilibrada =0.79 , Respeto de los horarios de comidas=0,82; Hábitos de sueño=0,91; Consumo de tabaco=0,96; Consumo de otras drogas=0,91 y Actividad física=0,90). Por último, Tendrá una valoración en escala de liker de 1 al 5 donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente acuerdo (24).

### **Mediciones antropométricas**

Se tomaron las medidas de peso, talla, circunferencia muscular del brazo, pliegue cutáneo tricipital, perímetro abdominal. La obtención de la primera muestra fue en la población de san juan de Miraflores y la segunda en Huaraz. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección del peso fue la balanza Seca 813, para la talla se usó el tallímetro HM PRO, para el CMB y el perímetro abdominal se determinó a través de la cintra métrica flexible marca Lufkin modelo W606PM y para el Pliegue cutáneo tricipital se utilizó el Plicómetro marca Slim guide

### **Análisis estadístico**

Se utilizó SPSS versión 26 para realizar el análisis estadístico de los datos. Inicialmente, se llevó a cabo la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de las variables. Los resultados indicaron que las distribuciones de los datos no eran normales (valor  $p < 0.05$ ). Debido a la falta de normalidad en los datos, se aplicaron pruebas no paramétricas para comparar los grupos de procedencia. se utilizó la prueba de chi-cuadrado para analizar la relación entre las variables categóricas y la prueba de U de Mann-Whitney para comparar las medianas de las variables continuas entre los grupos.

## **RESULTADOS**

En la Tabla 1, se observa una diferencia significativa en el Índice de Masa Corporal (IMC) entre las regiones Sierra y Costa ( $p < 0.01$ ). En la Sierra, el 34,9% (n=61) de los

participantes y 62,7% (n=101) de la región costa presentan obesidad. Con respecto al porcentaje de Pliegue Cutáneo Tricipital (% PCT), que mide las reservas calóricas, el 52,0% (n=91) de los participantes de la Sierra y 59,6% (n=91) de la costa, presentan niveles normales en esta categoría. En cuanto al porcentaje de Circunferencia Muscular del Brazo (% CMB), indicador de las reservas proteicas, se observa una alta prevalencia de desnutrición en la Sierra, con un 50,9% (n=89) de los participantes, en contraste, la Costa presenta un 48,4% (n=78) de obesidad. Por último, los participantes de la Sierra presentan un 73,7% (n=129) de Perímetro Abdominal bajo, mientras que en la Costa esta cifra es del 46,6% (n=75). Sin embargo, se puede observar que más del 50% de los participantes de costa presentan un perímetro abdominal alto y muy alto con llevando a un Riesgo Cardio metabólico alto.

En la tabla 2, se puede observar que no hay una diferencia significativa en la autopercepción de imagen corporal entre la región sierra y costa ( $p=0.098$ ), sin embargo, los participantes de la región sierra presentaron una insatisfacción corporal 91,4% (n=160) a diferencia de la costa el 85,7% (n=138).

En la tabla 3, se observa que no existe diferencia significativa en la insatisfacción de imagen corporal según procedencia ( $p=0.098$ ), los participantes de región sierra obtuvieron el 53,7% (n=160) y el 46,3% (n=138) de región costa. A diferencia que, por su género en ambas regiones, los hombres presentaban una mayor incidencia de insatisfacción de imagen corporal 57,4% (n=171), en cambio las mujeres 42,6% (n= 127), sin embargo, no presenta una diferencia significativa ( $p= 0.322$ ). Finalmente, en los resultados según el índice de masa corporal (IMC), se pudo observar que los participantes con obesidad 48,0% (n=143), de igual forma los participantes que se encontraban en un

estado normal 49,7% (n=148) y las personas con delgadez 2,3% (n=7), presentaban insatisfacción de imagen corporal.

En la tabla 4, Se evidencia que no hay una diferencia significativa en comida balanceada (P=0.545), horarios de comida (P=0.216) y hábitos de descanso (p=0.023) en ambas regiones peruanas. Sin embargo, si hubo diferencia significativa en consumo de tabaco, consumo de alcohol, consumo de drogas y actividad física con (p= <0.01).

## **DISCUSIÓN**

La presente investigación tuvo como objetivo identificar el estado nutricional en los adultos peruanos de 18 a 59 años de ambas regiones; De acuerdo con la tabla 1 podemos observar que hubo una diferencia significativa en el índice de masa corporal (IMC) entre las regiones costa y sierra. En la región costa, la obesidad es más alto (62.7%) en comparación con la región sierra (34.9%). Esto quiere decir que hay factores en la costa que están contribuyendo a un aumento de peso en comparación con la sierra. Estos resultados son corroborados por la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2023, que indicó una prevalencia de obesidad en la costa del 38%, y en la sierra del 36.4% (25) , De igual manera el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) 2024 , reportó que el 36,7% tenían obesidad en la costa y el 24,4% en la sierra (26) , presentando una ligera diferencia en los datos de nuestro estudio, por el contrario, Huerta et al. (2024) vieron que en la costa el 57.6 % presentan sobrepeso y solo 30.3% obesidad (27) . De igual manera Herrera et al. (2024) manifestaron que el 71.9% tenían sobrepeso y solo el 12.9% obesidad (28). Sin embargo, ambos estudios presentan un exceso de peso en su población objetiva similar a la nuestra. Además, en cuanto a la reserva energética, ambas

regiones mostraron una reserva energética conservada, este resultado es corroborado con el estudio realizado por Alomía et al (2022) en una muestra de 152 estudiantes de la región costa, se obtuvo como resultado que el 52% presentaron reservas energéticas conservadas y bajas (29). Esto quiere decir que las personas presentan un exceso de peso respecto en el IMC, sin embargo, cuando se realiza una evaluación minuciosa puede cambiar el panorama debido a las diferentes siluetas que existen en la población peruana, ya que la grasa corporal puede estar distribuida en diferentes zonas del cuerpo. Por último, en cuanto al perímetro abdominal, la región costa presentó un 23.6% de riesgo cardio metabólico alto y un 29.8% de riesgo cardio metabólico muy alto, cifras que se comparan con un 39.5% de riesgo cardio metabólico muy alto en Lima Metropolitana según la vigilancia nutricional de 2023 (30). Estos hallazgos subrayan que la región costa presenta una mayor prevalencia de exceso de peso, como también riesgo cardio metabólico poniendo en evidencia la necesidad de políticas de salud pública que aborden estos problemas.

Como segundo objetivo se buscó evaluar la insatisfacción de la imagen corporal en ambas regiones (costa y sierra) en adultos de 18 a 59 años, de acuerdo con la tabla 2 se puede observar que no existe una diferencia significativa ( $p=0.098$ ). Esto quiere decir que ambas regiones presentan alto porcentaje de insatisfacción de imagen corporal, la sierra con un 91,4% ( $n=160$ ) y costa con un 85,7% ( $n=138$ ) predominando el sexo masculino. Estos resultados son corroborados y rechazados por Inzunza (2023) en su estudio, con muestra de 150 universitarios, entre sus variables no se encontró una diferencia significativa al igual que nuestro estudio, por otro lado las mujeres presentaban una mayor disconformidad con su físico contrario a los hombres, siendo lo opuesto a nuestro estudio y la autopercepción corporal de dicha investigación estaba relacionado a su IMC, sin

diferencias significativa en ambos sexos (3) , por otro lado en un estudio elaborado por Huizi et al, (2023), con muestra total de 1585 estudiantes de nivel secundaria en china, mostraron que la tasa de insatisfacción corporal de la muestra total fue el 81%, donde las mujeres tendían a sobreestimar más su físico, presento diferencias significativas (31). Por consiguiente, en otro estudio por Villegas et al. (2021), (32) con muestra de 270 participantes, entre hombres y mujeres de 13 a 57 años, que contrario a nuestro estudio se mostró una correlación significativa en sus variables, por último en otras investigaciones elaboradas por Signori et al (2024) (33) y García et al (2025) (33) (34), donde al igual que los anteriores estudios mostraron que la insatisfacción corporal era más frecuente en mujeres en relación con el uso de las redes sociales y estado emocional. En los últimos años la imagen corporal se ha contextualizado a una figura más esbelta en las mujeres y corpulenta en los hombres, reflejándose en problemas de conductas alimentarias de riesgo por diferentes factores en la vida cotidiana y la poca información sobre temas de salud, provocando una disconformidad con su propia imagen corporal. Por ende, sería importante que el estado genere políticas, estrategias y programas alimentarios frecuentes a fin de reducir las incidencias de esta problemática.

Como tercer objetivo se buscó determinar la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y la autopercepción de imagen corporal, de acuerdo con la tabla 3 se observó que los participantes con un estado nutricional de obesidad (48%) y normal (49,7%) (n=148) presentaban mayor insatisfacción corporal, sin embargo, no hubo una diferencia significativa ( $p=0.631$ ), siendo los hombres más trascendentales a esta problemática en relación con las mujeres. Esto quiere decir que en ambas regiones referente a su estado nutricional no están satisfechos con su físico. Estos resultados son rechazados por Gruzka et al. (2022) La cual menciona que hay diferencia significativa entre la insatisfacción de

imagen corporal y IMC donde los sujetos evaluados con un IMC con sobrepeso y obesidad tenían mayor insatisfacción de imagen corporal, a diferencia de aquellos que presentaron un IMC normal (35). De igual manera, García et al (2023) manifestó que hay relación entre el IMC con la percepción de la imagen corporal, siendo que, a mayor IMC, mayor insatisfacción corporal presentaran los individuos lo cual puede influir también en su estado emocional del mismo (36). tras ello se puede ver que el IMC elevado están relacionadas con una mayor insatisfacción de imagen corporal, pero por otro lado podría contribuir con la baja autoestima de la persona, conceptos de imagen personal, los cánones de belleza que se presentan en los medios de comunicación. Esto se corrobora por Melisa Licla et al. (2022) (37) quien manifestó que hay una relación entre la percepción de la imagen corporal con la autoestima, mostrando que el 58,67% de su población presentaba una moderada insatisfacción corporal, el 25,33% una leve, el 13,33% una severa insatisfacción corporal y el 2,67% ninguna insatisfacción corporal, siendo que el 46,67% tenía una autoestima baja. En conclusión, los medios sociales y la baja autoestima influyen mucho en la insatisfacción de imagen corporal independientemente de su estado nutricional, no obstante, fue una variable que no trabajamos, pero podemos darnos cuenta de su vínculo con el estado nutricional debido a que en la edad adulta es intrincado mantener una figura curvilínea, delgada.

Como último objetivo se buscó determinar el estilo de vida de los participantes por región en adultos de 18 a 59 años, de acuerdo con la tabla 4 a través de la prueba no paramétrica de U mann Whitney se pudo encontrar que el consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y actividad física mostraron una diferencia significativa  $p < 0.01$  en la región sierra. Esto quiere decir que, en la región sierra presento hábitos no saludables debido a cultura y economía entre otros. Por lo expuesto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis

de la investigación lo que indica que existe una diferencia significativa en el estilo de vida de ambas regiones del Perú. Estos resultados son corroborados por Pinillos y colaboradores (2022) en su estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 508 estudiantes universitarios de barranquilla Colombia, evidenció en sus resultados que el 60% de los participantes no mantenían un estilo de vida saludable ya que estos comportamientos se veían asociados a la formación de cada individuo, el entorno familiar, contexto cultural y social (38). Una observación contraria fue realizada por Dávila et al (2024), la muestra estuvo conformada por 382 universitarios del callao, y más del 50% de los estudiantes indicaban que realizaban actividad física a veces mostrando diferencias estadísticas no significativas (39). En otro estudio realizado por Álvarez et al (2023) con tipo de diseño transversal con una muestra de 5502 participantes, donde las personas mayores de 15 años de la zona urbana y rural de Chile tuvieron una asociación significativa en los hábitos de tabaco y consumo de alcohol (40). En relación a lo mencionado y analizando los resultados encontrados en diversos estudios se llegó a la conclusión que el estilo de vida está ligado a la vida cotidiana, nivel socioeconómico, factores sociales y culturales de cada individuo, por ello es importante la promoción de la salud y la educación así promover un mejor estilo de vida saludable, con el fin de lograr una mejoraría en el bienestar físico y mental de cada individuo fortaleciendo su calidad de vida en sus diferentes dimensiones.

## **Conclusiones**

Respecto al estado nutricional de los participantes con los que fueron evaluados, se aplicaron las mediciones del IMC, CMB, PCT y perímetro de cintura observando una diferencia significativa entre ambas regiones, en la región costa, el porcentaje de obesidad es más relevante (62.7%) en comparación con la región sierra (34.9%). Esto quiere decir

que existen factores en la costa que están contribuyendo a un aumento de peso en comparación con la sierra debido a múltiples factores como la inactividad física, consumo de alimentos ultra procesados, pocos hábitos saludables, entre otros.

Así mismo, en ambas regiones se observó una alta prevalencia de insatisfacción corporal, siendo que >85% de la muestra presentó esta problemática, sin embargo, no se encontró diferencia significativa ( $p=0.098$ ). Significa que, a mayor insatisfacción corporal, mas es la necesidad de aprobación social.

También se observó que las personas con obesidad (48%), normal (49,7%) ( $n=148$ ) presentaron mayor insatisfacción corporal, a pesar de ello, no hubo una diferencia significativa ( $p=0.631$ ), siendo que los hombres tenían una mayor insatisfacción de imagen corporal en comparación a las mujeres. Relacionándose a múltiples factores como la percepción de un estereotipo más corpulento y definido en los hombres a diferencia de las mujeres con una figura más delgada y esbelta.

Finalmente, se evidenció, diferencias marcadas en el estadio nutricional y el estilo de vida entre la costa y sierra del Perú, destacando una mayor vulnerabilidad en la sierra por el alto consumo de sustancias nocivas y la insatisfacción con la imagen corporal. Este hallazgo contribuye al conocimiento al evidenciar la necesidad de políticas de salud pública diferenciadas y adaptadas a cada región.

### **Recomendaciones**

Para futuras investigaciones se recomienda la evaluación de datos bioquímicos como hemoglobina o triglicéridos para un resultado más completo y así evidenciar si tiene relación con el estado nutricional.

También se sugiere aumentar el número de participantes en el estudio, a fin de tener una investigación más exhaustiva y un mayor resultado referente al estado nutricional en la zona geográfica del Perú.

Finalmente se propone realizar más intervenciones educativas de promoción de la salud y hábitos saludables, a fin de contribuir en la mejora del estilo de vida saludable, estado nutricional y percepción de la imagen corporal, ya que hasta el momento hay poca evidencia actualizada de una investigación similar.

**Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:**

El estudio fue financiado por los autores, quienes declaran no tener ningún tipo de conflicto de interés en la investigación efectuada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jiménez-Sánchez Á, Andino-Reino JP, Vayas-Ruiz EC. Estrategia literaria para la aceptación de la imagen corporal en jóvenes universitarios ecuatorianos. REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD [Internet]. 2021 Jun 25 [cited 2025 Jun 25];12(1):68–74. Available from: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5410>
2. Acosta Calderón Jorge Antonio, Sáyago Ayerdi Sonia Guadalupe. Visor Redalyc - Alimentación Sostenible para la Nutrición, Salud, Bienestar [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 16]. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/944/94480005002/>
3. Inzunza Rosales E, Díaz Tapia C, Valenzuela Manríquez E, Gutiérrez Vergara Y, Baier Riquelme B, Molina-Márquez I, et al. Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. MHSalud. 2023;20.
4. Izquierdo-Cárdenas S, Caycho-Rodríguez T. Body dissatisfaction in university women: new psychometric evidence from the 14-item Body Shape Questionnaire (BSQ-14) Insatisfação corporal em mulheres universitárias: novas evidências psicométricas do Body Shape Questionnaire de 14 itens (BSQ-14). 2018 [cited 2024 Jul 29];21:112–26. Available from: <http://revistas.um.es/cpd>
5. Peláez-Barrios EM, Vernetta M. Body Dissatisfaction, Mediterranean Diet Adherence and Anthropometric Data in Female Gymnasts and Adolescents. Apunts Educacion Fisica y Deportes. 2022 Jul 1;(149):13–22.
6. Venegas-Ayala KS, González-Ramírez MT. Social influences in a model of body dissatisfaction, weight worry and bodily discomfort in Mexican women. Acta Colombiana de Psicología. 2020 Jan 1;23(1):18–27.
7. Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2019 Oct 1 [cited 2024 Jul 30];46(5):545–53. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
8. Contreras Rojas MC. Tabla de valoración nutricional según IMC adultas/os. Instituto Nacional de Salud [Internet]. 2012 [cited 2025 Feb 16]; Available from: <https://repositorio.ins.gob.pe///handle/20.500.14196/232>

9. Hernández-Corona DM, Ángel González M, Vázquez-Colunga JC, Lima Colunga AB, Vázquez Juárez CL, Colunga Rodríguez C. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS MEXICANOS: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA. 2021 [cited 2024 Jul 23]; Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v27/0717-9553-cienf-27-7.pdf>
10. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2023 [cited 2024 Jul 7]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
11. Vidal C, Crisosto Jara C, Olivares Keller D, Caro P. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en la población chilena. Nutr Hosp [Internet]. 2022 Nov 1 [cited 2024 Jun 12];39(6):1298–305. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112022001000012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022001000012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
12. Lobstein T, Powis J, Jackson-Leach R. World obesity atlas 2024. 2024 [cited 2024 Jul 7]; Available from: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=22>
13. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2024 [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
14. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2024 [cited 2024 Jun 12]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
15. Paoli A, Tinsley G, Bianco A, Moro T. The influence of meal frequency and timing on health in humans: The role of fasting. Vol. 11, Nutrients. MDPI AG; 2019.
16. Consultor Salud. Perú presenta lineamientos para reducir el sobrepeso y la obesidad [Internet]. 2022 [cited 2024 Jul 23]. Available from: <https://consultorsalud.com/peru-lineamientos-sobrepeso-obesidad-minsa/>
17. Centro Nacional de Alimentación y nutrición. Consumo de alimentos en adultos peruanos. 2020;
18. Álvarez Álvarez A, van Leeuwen Sierra M, Álvarez Faedo E, Cernuda Martínez JA. Influencia de los hábitos y los conocimientos sobre alimentación en la sobrecarga ponderal según el ámbito

de residencia: estudio transversal. Glob Health Promot [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2024 Jul 23];30(4):83–92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37078445/>

19. Aguilar Ydiáquez C, Campos Flores L, Huamán Saavedra JJ. ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: RELACIÓN CON ESTRÉS, HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 2022 Mar 16;22(2):359–66.
20. Bernardino-Coronado LJ, Alvarez-Rayón G, Bautista-Díaz ML, Ortega-Luyando M, Mancilla-Díaz JM, Amaya-Hernández A, et al. Insatisfacción corporal y calidad de vida: contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios. Acta Colombiana de Psicología [Internet]. 2020 Jan 1 [cited 2024 Jul 8];23(1):41–52. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552020000100041&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552020000100041&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
21. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación. Mexico; 2014.
22. Colombiana de Psiquiatría Colombia Rueda-Jaimes A, Eduardo G, López C, Anthony P, Milena S, Martínez-Villalba R, et al. Revista Colombiana de Psiquiatría. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80624093008>
23. Rodríguez Campayo MA, Beato Fernández L, Rodríguez Cano T, Martínez-Sánchez F. Adaptación española de la escala de evaluación de la imagen corporal de Gardner en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. Vol. 31, Actas Esp Psiquiatr. 2003.
24. Leyton-Román M, Mesquita S, Jiménez-Castuera R. Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2021 May 1;21(2):100228.
25. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2023. 2023;
26. Luján Del Castillo C, Gómez Guizado GL. VIGILANCIA DE LA SITUACIÓN DEL SOBREPESO, OBESIDAD Y SUS DETERMINANTES EN EL MARCO DEL OBSERVATORIO DE NUTRICIÓN Y ESTUDIO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD [Internet]. Lima; 2024. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/31961-vigilancia-del-sobrepeso-y-obesidad>
27. HUERTA ALVAREZ RA, VILLALOBOS VIVANCO SR, VIDAL HUAMÁN FG, PALOMINO QUISPE LP, GÓMEZ RUTTI YY. Estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de

- Lima – Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [Internet]. 2024 May 1;44(2):1–8. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/554>
28. Herrera Lapa LAJ, La Torre Pajuelo SM, Gomez Rutti YY, Vidal Huamán FG. Frecuencia de consumo de lácteos y derivados e indicadores antropométricos en adultos de Lima – Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [Internet]. 2024 May 13;44(2):239–47. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/577>
29. Alomía León R, Peña-Toncoso S, Hernández-Mosqueira C, Espinoza Cortez J. Comparación de los métodos de antropometría y bioimpedancia eléctrica a través de la determinación de la composición corporal en estudiantado universitario. *MHSalud*. 2022 Jul 1;
30. VIGILANCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL POR ETAPAS DE VIDA. Estado nutricional en adultos de 18 a 59 años , Perú : 2017 - 2018. Minsa [Internet]. 2023 [cited 2025 Jun 25];1:2017–8. Available from: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527291/Informe%20Tecnico-%20Estado%20nutricional%20en%20adultos%20de%2018%20a%2059%20a%C3%B1os%20CVIA%20NEV%202017-2018G6aBA.pdf?v=1683566457>
31. Song H, Cai Y, Cai Q, Luo W, Jiao X, Jiang T, et al. Body Image Perception and Satisfaction of Junior High School Students: Analysis of Possible Determinants. *Children*. 2023 Jun 1;10(6).
32. Villegas Moreno MJ, Londoño Pérez C. MODELO PREDICTIVO DE INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL. 2021 [cited 2025 Jun 26]; Available from: <https://www.doi.org/10.14718/9789585133808.2021.8>
33. Signori Lonardoni G, Possamai Romanzini CL, Marques de Ramos JL, Silva de Santana RM, Motta Albertuni G, Menezes de Freitas MC, et al. Asociación entre recomendaciones de actividad física e insatisfacción con la imagen corporal de adultos universitarios [Internet]. 2024 [cited 2025 Jun 26]. Available from: <https://www.rpcfcd.com/index.php/rpcfcd/article/view/378/381>
34. García Cartagena S, Quiles Marcos Y. Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes [Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 26]. Available from: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/45988/43651>

35. Gruszka W, Owczarek AJ, Glinianowicz M, Bąk-Sosnowska M, Chudek J, Olszanecka-Glinianowicz M. Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Sci Rep*. 2022 Dec 1;12(1).
36. García-López SZ, Gutiérrez-Romero A, García-López SZ, Gutiérrez-Romero A. Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. *Revista mexicana de medicina familiar [Internet]*. 2023 Mar 28 [cited 2024 Jul 8];10(1):11–6. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2696-12962023000100011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2696-12962023000100011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
37. Licla Inca M, Pacheco Villa García LA. Vista de PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADO AL NIVEL DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. JOSÉ TORIBIO POLO, ICA. 2019 – 2020 [Internet]. 2022 [cited 2024 Aug 13]. Available from: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/499/753>
38. Pinillos Patiño Y, Reboredo Cobos R, Herazo Beltrán Y, Oviedo Argumedo E, Guerrero Ospino M, Valencia Fontalvo P, et al. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. 2022;
39. Dávila Morán RC, Agüero Corzo E del C. Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú. *Retos [Internet]*. 2024 Aug 3 [cited 2025 Jun 23];57:849–58. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/107265>
40. Álvarez C, Ramírez Campillo R, Miranda Fuentes C, Ibacache Saavedra P, Campos Jara C, Cristi Montero C, et al. Lifestyle and cardiometabolic risk factors in the ethnic and non-ethnic population > 15 years of age: results from the National Chilean Health Survey 2016-2017. 2023 [cited 2025 Jun 23]; Available from: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04252>

## TABLAS

Tabla 1: Estado Nutricional de los participantes

	Sierra		Costa		P valor
	N	%	N	%	
<b>IMC</b>					
Delgadez	5	2,9%	2	1,2%	<0.01
Normal	109	62,3%	58	36,0%	
Obesidad	61	34,9%	101	62,7%	
<b>% PCT</b>					
obesidad	9	5,1%	9	5,6%	<0.01
Sobrepeso	10	5,7%	21	13,0%	
Normal	91	52,0%	96	59,6%	
Desnutrición	65	37,1%	35	21,7%	
<b>%CMB</b>					
obesidad	43	24,6%	78	48,4%	<0.01
Sobrepeso	7	4,0%	20	12,4%	
Normal	3	20,6%	37	23,0%	
Desnutrición	89	50,9%	26	16,1%	
<b>Perímetro abdominal</b>					
Bajo	129	73,7%	75	46,6%	<0.01
Alto	31	17,7%	38	23,6%	
Muy Alto	15	8,6%	48	29,8%	

Tabla 2: Autopercepción de imagen corporal de los participantes por región

	Sierra		Costa		P valor
	N	%	N	%	
<b>Insatisfacción de imagen corporal</b>					0.098
Si	160	91,4%	138	85,7%	
No	15	8,6%	23	14,3%	

Tabla 3: Autopercepción de imagen corporal y estado nutricional

<b>Insatisfacción de imagen corporal</b>					Chi cuadrado P valor
	SI		NO		
	N	%	N	%	
<b>Procedencia</b>					0.098
sierra	160	53,7%	15	39,5%	
Costa	138	46,3%	23	60,5%	
<b>Genero</b>					0.322
Femenino	127	42,6%	13	34,2%	
Masculino	171	57,4%	25	65,8%	
<b>IMC</b>					0.631



Delgadez	7	2,3%	0	0%
Normal	148	49,7%	19	50,0%
Obesidad	143	48,0%	19	50,0%


Tabla 4: Estilos de vida saludable de los participantes


	Sierra		Costa		U de Mann-Whitney P
	M	DE	M	DE	valor
Comida balanceada	9.40	±2.663	9.68	±2.692	0.545
Respeto de los horarios de comida	9.65	±2.613	10.03	±3.181	0.216
Hábitos de descanso	9.79	±2.852	9.06	±3.445	0.023
Consumo de tabaco	4.22	±1.664	3.37	±1.105	<0.01
Consumo de alcohol	8.69	±2.013	5.91	±1.885	<0.01
Consumo de otras drogas	7.09	±2.259	6.43	±2.715	<0.01
Actividad física	18.36	±3.636	16.19	±4.510	<0.01

## ANEXOS

### Anexo 1: Evidencia de sumisión del artículo en una revista de prestigio

 Juan Miyahira Arakaki MD via Revistas Cientificas de la Universidad Peruana Cayetano  | ...

Para:  juana lady castro barzola Dom 31/08/2025 23:05

 Respondió el Vie 5/09/2025 14:39.

Juana Lady Castro Barzola:

Gracias por enviar el manuscrito "Análisis de la autopercepción de imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024" a Revista Médica Herediana. Con nuestro sistema de gestión de revistas en línea, podrá iniciar sesión en el sitio web de la revista y hacer un seguimiento de su progreso a través del proceso editorial.

URL del manuscrito:  
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/authorDashboard/submission/7111>  
Nombre de usuario/a: 7juanacastro7

En caso de dudas, contacte conmigo. Gracias por elegir esta revista para publicar su trabajo.

Juan Miyahira Arakaki MD

# Anexo 2: Copia de resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo aprobado por el consejo de la facultad ciencias de la



"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

## RESOLUCIÓN N°9025-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 27 de febrero de 2024

### VISTO:

El expediente de **JUANA LADY CASTRO BARZOLA**, identificada con código universitario N° 201122309, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad.

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional.

Que **JUANA LADY CASTRO BARZOLA**, ha solicitado la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo.

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARIA COLLANTES COSSIO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Mey Rodríguez Vázquez**, y la **Mg. Betsi Chantúvas Lozano**, otorgándoseles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**Dra. Lili A. Fernández Molochó**  
DECANA

CC:  
- Informado  
- Asesor  
- Archivado

Vila Unión - Ñaña, altura Km. 18 de la Carretera Central, Luján-Chosica, Lima 15, Perú Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email: [union@decanato.upeu.edu.pe](mailto:union@decanato.upeu.edu.pe)



"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

## RESOLUCIÓN N°9026-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 27 de febrero de 2024

### VISTO:

El expediente de **YOSELIN KAROL CIGUEÑAS DE LA CRUZ**, identificada con código universitario N° 201710289, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad.

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional.

Que **YOSELIN KAROL CIGUEÑAS DE LA CRUZ**, ha solicitado la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo.

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARIA COLLANTES COSSIO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Mey Rodríguez Vázquez**, y la **Mg. Betsi Chantúvas Lozano**, otorgándoseles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**Dra. Lili A. Fernández Molochó**  
DECANA

CC:  
- Informado  
- Asesor  
- Archivado

Vila Unión - Ñaña, altura Km. 18 de la Carretera Central, Luján-Chosica, Lima 15, Perú Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email: [union@decanato.upeu.edu.pe](mailto:union@decanato.upeu.edu.pe)



"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

## RESOLUCIÓN N°9027-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 27 de febrero de 2024

### VISTO:

El expediente de **YUDY IQUISE CALLA**, identificada con código universitario N° 201711778, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad.

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional.

Que **YUDY IQUISE CALLA**, ha solicitado la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo.

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Análisis de la auto percepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024", y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARIA COLLANTES COSSIO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Mey Rodríguez Vázquez**, y la **Mg. Betsi Chantúvas Lozano**, otorgándoseles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**Dra. Lili A. Fernández Molochó**  
DECANA

CC:  
- Informado  
- Asesor  
- Archivado

Vila Unión - Ñaña, altura Km. 18 de la Carretera Central, Luján-Chosica, Lima 15, Perú Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email: [union@decanato.upeu.edu.pe](mailto:union@decanato.upeu.edu.pe)

## Anexo 3: Carta de aprobación de comité de ética



Lima, Ñaña, 07 de mayo de 2024

### EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Juana Lady Castro Barzola**, identificada con DNI No. **47283759**, **Yoselin Karol Cigueñas de la Cruz**, identificada con DNI No. **75584523**, **Yudy Iquise Calla**, identificada con DNI No. **48591818**, y su asesora la **Mg. María Bernanda Collantes Cossio**, identificada con DNI No. **10320826**, con el título: *Análisis de la autopercepción de la imagen corporal, antropometría y estilos de vida saludable en adultos de 18 a 59 años de dos regiones del Perú, 2024*; fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos retrospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2024-CEB-FCS - UPeU-N°010**

Fecha de aprobación: 2024-03-07

Fecha de expiración: 2025-03-07



**Bdo. José Luis Yareta Yareta**  
Presidente  
Comité de Ética y Bioética - FCS



**Lc. Daysi Brañez Hermitaño**  
Secretaria  
Comité de Ética y Bioética - FCS

## Anexo 4: Instrumentos de recolección de datos

### FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

GÉNERO: 

M	F
---	---

EDAD: \_\_\_\_\_

PROCEDENCIA: \_\_\_\_\_

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Sin estudio		Primaria		Secundaria		Técnico		Universitario	
Maestría		Doctorado							

RESIDENCIA: 

Rural	Urbano
-------	--------

ESTADO CIVIL:

Soltero (a)		Casado (a)		Divorciado (a)		Conviviente		Viudo (a)	
-------------	--	------------	--	----------------	--	-------------	--	-----------	--

IDIOMA ORIGINAL 

Español	quechua
---------	---------

## DATOS ANTROPOMÉTRICOS

PESO: \_\_\_\_\_ kg

TALLA: \_\_\_\_\_ m.

IMC: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

C. DE BRAZO: \_\_\_\_\_

PCT: \_\_\_\_\_

P. ABDOMINAL: \_\_\_\_\_

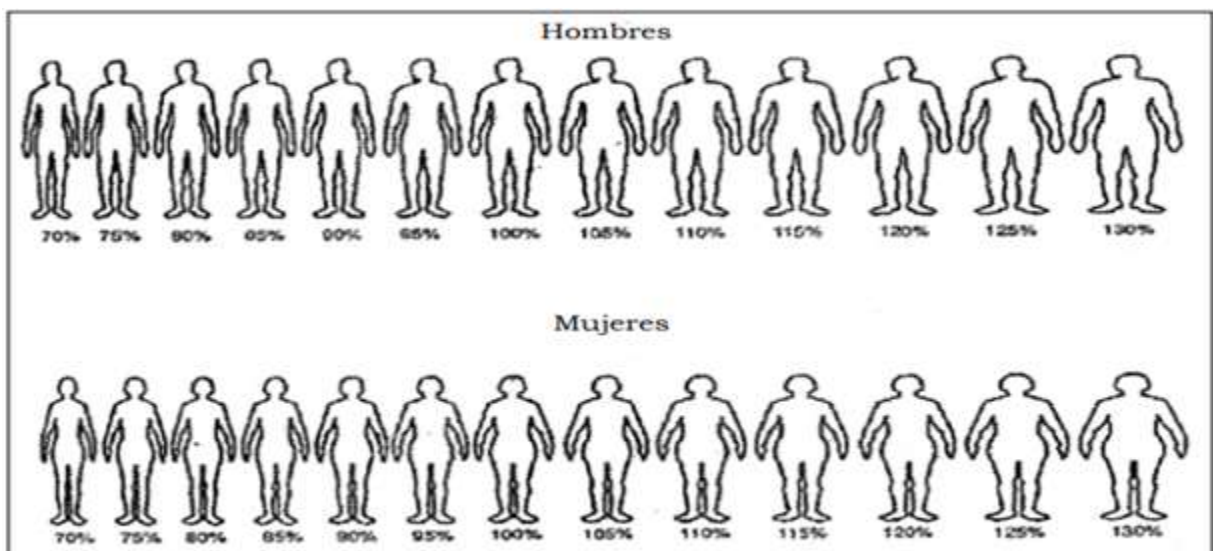
## Test de siluetas de Gardner

Encierra con un círculo y coloca:

“P” la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal

“D” la silueta que desearían tener.

“R” El evaluador colocara su estimación de la imagen corporal del participante



### Cuestionario de Estilo de vida Saludable

Marca con un círculo la respuesta que usted crea conveniente siendo “**totalmente desacuerdo**” con un rango del 1 al 2 o “**totalmente de acuerdo**” con un rango del 3 al 5.

Appendix A. Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire (Cuestionario de estilo de vida Saludables, CEVS-II)

		Totalmente en		Totalmente de		
		desacuerdo		acuerdo		
1	Cinco días a la semana realizo actividad física de intensidad moderada (Subir escaleras, andar 5 km, bailar) durante por lo menos 30 minutos	1	2	3	4	5
2	Me siento bien cuando fumo	1	2	3	4	5
3	Practico actividad física de intensidad vigorosa (que implica un esfuerzo físico intenso), mínimo tres días por semana durante 20 minutos	1	2	3	4	5
4	Duermo el número de horas suficientes para que mi cuerpo este descansado	1	2	3	4	5
5	Me considero una persona físicamente activa	1	2	3	4	5
6	De manera habitual tomo alguna droga (porros, marihuana, cocaína, estimulantes...)	1	2	3	4	5
7	Suelo respetar el horario de las comidas principales del día	1	2	3	4	5
8	Cuando hago actividad física, mínimo lo hago durante 150 minutos por semana, acumulando bloques de al menos 10 minutos	1	2	3	4	5
9	Considero que el alcohol me hace sentir bien	1	2	3	4	5

10	Normalmente duermo 7 u 8 horas diarias	1	2	3	4	5
11	Alguna vez mis amigos me han incitado a probar alguna droga	1	2	3	4	5
12	Normalmente desayuno, como y ceno a la misma hora	1	2	3	4	5
13	Alguna vez he probado alguna droga (porros, marihuana, cocaína, estimulantes...)	1	2	3	4	5
14	Normalmente como pescado dos o más veces a la semana	1	2	3	4	5
15	Fumo de forma habitual	1	2	3	4	5
16	Tomo bebidas alcohólicas de forma habitual los fines de semana (cerveza, licores, combinados)	1	2	3	4	5
17	A veces tomo alcohol incluso los días de diario	1	2	3	4	5
18	Considero que tengo una alimentación equilibrada y sana	1	2	3	4	5
19	Respeto los horarios de descanso	1	2	3	4	5
20	A veces tengo necesidad de fumar	1	2	3	4	5
21	Siempre desayuno	1	2	3	4	5
22	El alcohol hace que me lo pase mejor	1	2	3	4	5
23	Normalmente cada día como hortalizas o verduras y frutas	1	2	3	4	5
24	Me gusta cómo me siento cuando tomo alguna droga	1	2	3	4	5
25	Tengo la sensación de que cada vez consumo más alcohol	1	2	3	4	5
26	Me resulta fácil conseguir alguna droga	1	2	3	4	5

27	Me gusta sentirme bien físicamente	1	2	3	4	5
----	------------------------------------	---	---	---	---	---