

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



El rol predictor del estado nutricional y la autoeficacia sobre la salud mental en una muestra de adolescentes peruanos, 2024

Tesis para obtener el Título Profesional de Nutrición Humana

Autor:

Daniela Inés Huanca Cachicatari

Raquel Navarro Carrasco

Asesor:

Mg. David Javier-Aliaga

Lima, diciembre del 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo David Javier-Aliaga, 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: **El rol predictor del estado nutricional y la autoeficacia sobre la salud mental en una muestra de adolescentes peruanos, 202** de la^s autoras Daniela Inés Huanca Cachicatari y Raquel Navarro Carrasco tiene un índice de similitud de 10% 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 27 día del mes de octubre del año 2024.



Mg. David Javier-Aliaga

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 18 día(s) del mes de diciembre del año 2024 siendo las 9:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Mery Rodriguez Vasquez el (la) secretario(a): Mg. Yaguelin

Celizanya Milla y los demás miembros: Mg. Bertha Charducas

Lozano y el (la) asesor(a) Mg. David Javier Sliaga

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "El rol predictor de los estilos de vida y la autoeficacia sobre la salud mental en una muestra de adolescentes peruanos"

a) Raquel Navarro Carrasco de los (las) bachilleres:

b) Daniela Ines Huanca Cachicatari

c) _____

conducente a la obtención del título profesional de:

Notación 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): Raquel Navarro Carrasco

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>con nominación de bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (b): Daniela Ines Huanca Cachicatari

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

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) 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]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretaría

Miembro

Bachiller (c)

DEDICATORIA

Ante todo, quiero dedicar mi tesis a Dios, mi madre Nelly que con mucho esfuerzo se dedicó a apoyarme en mi educación y crecimiento profesional, mis hermanos, mi padre mi héroe aunque ya no esté en esta tierra pero siempre está en mis pensamientos y sueños que quiero alcanzar.

Daniela

En honor a DIOS, a mis padres Eliseo y Ricardina, mis hermanos y asesor, sin la cooperación de ellos este sueño no se haría realidad.

Raquel

AGRADECIMIENTOS

Quiero concluir esta bella etapa con un profundo agradecimiento a quienes hicieron posible este sueño, primeramente a Dios por guiarme, cuidarme y protegerme durante todo este tiempo, a mi madre por su gran dedicación y amor incondicional, mis hermanos y mis amigos en especial a Séfora y Alber quiero agradecer por sus grandes consejos, apoyo y motivación.

Mi gratitud, también a mi asesor de tesis Mg. David Javier Aliaga, gracias a cada docente quienes con su apoyo y enseñanzas constituyen la base de mi vida profesional.

Gracias infinitas a todos.

Daniela

Agradezco a DIOS por su fidelidad y presencia constante en mi vida. A mis padres quienes me brindaron su amor y apoyo incondicional. Mis hermanos que me hicieron sentir que no estaba sola. Mi asesor que me guio con sabiduría, dedicación y experiencia.

Raquel

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS	v
TABLA DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRAC	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
MATERIALES Y MÉTODOS.....	13
Diseño metodológico	13
Participantes.....	13
Instrumentos y equipos de medición.....	14
Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos	15
RESULTADOS.....	17
DISCUSIÓN	21
REFERENCIAS	26
ANEXOS	30

ÍNDICE DE TABLAS

- Table 1.** Características sociodemográficas de la muestra (n=343).
- Table 2.** Análisis descriptivo y comparativo del IMC, autoeficacia general y salud mental según género de los adolescentes.
- Table 3.** Análisis descriptivo y comparativo del IMC, autoeficacia general y salud mental según edad de los adolescentes.
- Table 4.** Análisis de correlación del IMC, autoeficacia y salud mental de los adolescentes
- Table 5.** Modelo de regresión múltiple

RESUMEN

Introducción. La salud mental en los adolescentes es un problema de salud pública con implicaciones tanto inmediatas como a largo plazo. Varios estudios han demostrado que el Índice de Masa Corporal (IMC) y la autoeficacia están asociados con esta problemática, aunque generalmente se han examinado de manera independiente. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue determinar el papel predictivo del IMC y la autoeficacia en la salud mental en una muestra de adolescentes peruanos. **Método.** La investigación fue de diseño no experimental y de tipo predictivo. La muestra estuvo conformada por 343 estudiantes (49.6% masculino y 50.4% femenino), en el rango de 12 a 17 años ($M=14.71$; $DS=1.08$), de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, Perú. La selección de la muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se utilizó la escala de autoeficacia general (EAG) y la escala de salud mental (R-MHI-5); y el IMC se midió considerando la fórmula de Quetelet. **Resultados.** Los resultados mostraron que existe relación significativa entre el IMC y la salud mental; y la autoeficacia con la salud mental ($p<0.001$). Asimismo, se halló que no existen diferencia estadísticamente significativa entre el IMC, autoeficacia y la salud mental según género y edad ($p>0.05$). Además, el análisis de regresión múltiple evidenció que las variables predictoras IMC y la autoeficacia explican el 25.1% (R^2 ajustado) de la variabilidad de la salud mental de los adolescentes. Los coeficientes estandarizados (β) muestran que la variable autoeficacia (0.452) tiene un mayor peso en la predicción de la salud mental que el IMC (-0.202). **Conclusiones.** Estos hallazgos demuestran que la autoeficacia, es decir, las creencias personales de los adolescentes sobre su capacidad para controlar sus vidas y resolver problemas, tiene un impacto más significativo en su salud mental que su estado nutricional (IMC). Por lo tanto, se recomienda que las intervenciones educativas y de salud pública destinadas a mejorar la salud mental adopten un enfoque holístico que integre tanto el componente nutricional (IMC) como el psicológico (autoeficacia).

Palabra clave: IMC, autoeficacia, salud mental, adolescentes.

ABSTRAC

Introduction. Mental health in adolescents is a public health issue with both immediate and long-term implications. Several studies have demonstrated that Body Mass Index (BMI) and self-efficacy are associated with this issue, although they have generally been examined independently. Therefore, the aim of this study was to determine the predictive role of BMI and self-efficacy in mental health in a sample of Peruvian adolescents. **Method.** The research was non-experimental and predictive in nature. The sample consisted of 343 students (49.6% male and 50.4% female), aged 12 to 17 years ($M=14.71$; $SD=1.08$), from a public educational institution in Metropolitan Lima, Peru. The sample was selected through non-probabilistic, purposive sampling. The General Self-Efficacy Scale (GSE) and the Mental Health Inventory (R-MHI-5) were used, and BMI was measured using Quetelet's formula. **Results.** The results showed a significant relationship between BMI and mental health, as well as between self-efficacy and mental health ($p<0.001$). Additionally, no statistically significant differences were found between BMI, self-efficacy, and mental health according to gender and age ($p>0.05$). Moreover, multiple regression analysis revealed that the predictor variables BMI and self-efficacy explained 25.1% (*adjusted R*²) of the variability in adolescent mental health. The standardized coefficients (β) indicated that self-efficacy (0.452) had a greater impact on the prediction of mental health than BMI (-0.202). **Conclusions.** These findings demonstrate that self-efficacy, that is, adolescents' personal beliefs about their ability to control their lives and solve problems, has a more significant impact on their mental health than their nutritional status, measured by BMI. Therefore, it is recommended that educational and public health interventions aimed at improving mental health adopt a holistic approach that integrates both the nutritional (BMI) and psychological (self-efficacy) components.

Keywords: BMI, self-efficacy, mental health, adolescents