

Relación de la Percepción de la Imagen Corporal, Estado Nutricional y Calidad de vida en Mujeres Adolescentes

Perception of body image, nutritional status and quality of life in adolescent women

Roxana Cruz Arce ^a, Edith Araceli Cano Estrada ^b, Héctor Hugo Silíceo Cantero ^c, José Antonio Guerrero Solano ^d

Abstract:

Introduction: This article presents the results of a completed study on the relationship between body image perception, nutritional status, and quality of life in female adolescents aged 12 to 15 years. **Methods:** A quantitative, correlational, observational, and cross-sectional study was conducted with a sample of 158 adolescents from a secondary school in Hidalgo, Mexico. The Body Shape Questionnaire was used to assess body image perception, body mass index (BMI) to determine nutritional status, and the WHOQOL-BREF instrument to evaluate quality of life. Data analysis included descriptive statistics and Pearson correlation. **Results:** A total of 90.4% of the adolescents reported a positive body image perception. Regarding nutritional status, 59.5% were classified as having a healthy weight, 26% as overweight or obese, and 14.6% as underweight. In terms of quality of life, 84.2% perceived it as regular and 15.8% as good. No statistically significant relationship was found among the variables ($p > 0.05$). **Conclusion:** Body image perception, nutritional status, and quality of life appear to behave independently in this population. It is recommended to implement comprehensive interventions that address psychological, social, and nutritional factors to improve adolescent well-being.

Keywords:

Adolescent, Perception, Nutritional Status, Quality of life.

Resumen:

Introducción: El presente artículo presenta los resultados de una investigación terminada sobre la relación de la percepción de la imagen corporal, estado nutricional y calidad de vida en mujeres adolescentes de 12 a 15 años. **Método:** Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional, observacional y transversal en una muestra de 158 adolescentes de una escuela secundaria en Hidalgo, México. Se utilizó el Body Shape Questionnaire para evaluar la percepción de la imagen corporal, el índice de masa corporal (IMC) para determinar el estado nutricional y el instrumento WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida. El análisis incluyó estadística descriptiva y correlación de Pearson. **Resultados:** El 90.4% de las adolescentes presentó una percepción positiva de su imagen corporal. En cuanto al estado nutricional, el 59.5% se clasificó con peso saludable, el 26% con sobrepeso u obesidad y el 14.6% con bajo peso. Respecto a la calidad de vida, el 84.2% la percibió como regular y el 15.8% como buena. No se encontró relación estadísticamente significativa entre las variables ($p > 0.05$). **Conclusión:** La percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida se comportan de manera independiente en esta población. Se recomienda implementar intervenciones integrales que consideren factores psicológicos, sociales y nutricionales para mejorar el bienestar en adolescentes.

Palabras Clave:

Adolescente, Percepción, Estado Nutricional, Calidad de vida.

^a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Tlahuelilpan, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-3644-7264>, Email: cr463594@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Tlahuelilpan, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8315-1087>, Email: edith_cano@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Tlahuelilpan, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8125-9203>, Email: hector_siliceo@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Tlahuelilpan, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-9331-9509>, Email: jose_guerrero@uaeh.edu.mx

Introducción

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud estima que más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que puede afectar su salud física, emocional y social (Organización Mundial de la Salud 2022). Asimismo, en México, datos muestran que el 35% de las adolescentes de 12 a 15 años presentan sobrepeso u obesidad, situación que puede repercutir en su autoestima y calidad de vida. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía 2021)

En México, la población adolescente enfrenta diversos desafíos relacionados con la alimentación, la salud mental y la percepción de la imagen corporal, los cuales pueden impactar su estado nutricional y su calidad de vida. En particular, en contextos locales como comunidades del estado de Hidalgo, existe limitada evidencia científica que analice la relación entre estas variables en mujeres adolescentes. Esta falta de información dificulta la identificación de factores de riesgo y la implementación de estrategias de intervención dirigidas a este grupo poblacional, lo que resalta la importancia de realizar investigaciones que permitan comprender de manera integral estas problemáticas en contextos específicos. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022, Organización Panamericana de la Salud, 2011).

La adolescencia (10 A 19 años) es un periodo de transición marcado por cambios físicos, hormonales y psicológicos, así como por el desarrollo de la identidad. Durante esta etapa, los adolescentes son especialmente vulnerables a conductas de riesgo relacionadas con la salud mental y la alimentación, debido a su limitada capacidad para evaluar plenamente las consecuencias de ciertas conductas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia 2022)

Ellos juegan un papel importante en la sociedad, y forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente no se les da importancia a sus necesidades de salud. Sin embargo, el fortalecimiento del desarrollo de salud de los jóvenes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando crecimiento económico. (Organización Panamericana de la Salud 2011)

Estudios recientes han mostrado que aspectos como la satisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes están estrechamente vinculados, lo que destaca la importancia de comprender cómo estos fenómenos interactúan en contextos juveniles. En este periodo, la percepción de la imagen corporal se ve afectada por cambios fisiológicos y por presiones socioculturales, incluyendo estereotipos de belleza internalizados. Estas influencias pueden generar insatisfacción corporal y favorecer conductas alimentarias poco saludables, impactando el bienestar físico y psicológico, especialmente en mujeres adolescentes

(Bodega 2025, Bianchi 2023)

La percepción de la imagen corporal constituye un constructo psicológico central para comprender el desarrollo integral de los adolescentes debido a la confluencia de cambios físicos, psicológicos y socioculturales que caracterizan esta etapa. Durante la adolescencia, los individuos atraviesan procesos de crecimiento somático acelerado y reorganización de la identidad, lo que los hace especialmente vulnerables a comparaciones sociales y a la internalización de ideales estéticos predominantes en los medios de comunicación y las redes sociales (Alleva 2015). Esta internalización puede predisponer a los adolescentes a una insatisfacción con la imagen corporal, entendida como la discrepancia entre la percepción del propio cuerpo y los estándares ideales, lo cual se ha asociado con consecuencias negativas en la autoestima, síntomas de ansiedad y depresión, así como con conductas alimentarias desadaptativas (de Vries 2021).

Comprender las dinámicas que subyacen a la percepción corporal en adolescentes es crucial para desarrollar programas preventivos y estrategias de intervención que promuevan una imagen corporal saludable y el bienestar psicológico, estas transformaciones pueden condicionar tanto el estado nutricional como la calidad de vida percibida, especialmente en mujeres adolescentes que experimentan presión social sobre los estándares de belleza corporal. Por su parte, el estado nutricional es un indicador clave del desarrollo físico y cognitivo en la adolescencia. Un adecuado aporte de macronutrientes y micronutrientes es esencial para el crecimiento lineal, la masa muscular, la densidad ósea y el equilibrio metabólico. Sin embargo, la transición hacia hábitos de vida más autónomos y la exposición a alimentos ultra procesados ha incrementado la prevalencia de malnutrición por déficit o exceso, incluyendo sobrepeso y obesidad, que a su vez pueden afectar la percepción corporal y la salud mental. (Leroy 2022, Gómez-Pinilla & Tyagi, 2022)

La comprensión de la interacción entre la imagen corporal y el estado nutricional en adolescentes permite diseñar estrategias de promoción de la salud más integrales, incluyendo programas educativos, intervenciones psicosociales y políticas públicas orientadas a fomentar hábitos saludables, prevenir trastornos alimentarios y promover un desarrollo físico y emocional equilibrado.

Este enfoque multidimensional resulta crucial para abordar los retos que enfrentan los jóvenes en un contexto sociocultural cada vez más mediado por la información digital y las presiones sociales.

El estado nutricional constituye tanto una condición de equilibrio entre las necesidades fisiológicas y la ingesta de nutrientes como un reflejo de los hábitos alimentarios, el entorno sociocultural y los determinantes socioeconómicos.

La evidencia reciente destaca el fenómeno de la triple carga de:

- Malnutrición.
- Desnutrición.
- Deficiencias de micronutrientes.
- Sobrepeso/obesidad.

Coexistentes en una misma población o individuo, lo cual plantea retos complejos para la salud pública y la promoción del bienestar en adolescentes. Esta coexistencia muestra que, más allá de la mera disponibilidad de alimentos, factores como la calidad dietética, las prácticas de consumo y la educación nutricional influyen profundamente en los resultados del estado nutricional. (Parajuli & Prangthip, 2025, Ajingi 2025).

Problemas nutricionales como la obesidad y el sobrepeso han aumentado de manera significativa a nivel mundial debido a dietas altas en calorías, grasas saturadas y azúcares, junto con un estilo de vida más sedentario. Por otro lado, la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes (por ejemplo, hierro, calcio y vitaminas) continúan afectando a una proporción considerable de adolescentes, especialmente en países de ingresos bajos y medios, lo que puede comprometer el crecimiento adecuado de huesos y tejidos, así como el desarrollo cognitivo y la resistencia inmunológica.

Además, el estado nutricional está vinculado con factores psicosociales y de comportamiento. Se ha mostrado que los adolescentes con una nutrición deficiente, tanto por exceso como por déficit, tienden a presentar mayor riesgo de desarrollar insatisfacción corporal, trastornos alimentarios y problemas de salud mental. Estos vínculos sugieren que el estado nutricional no puede entenderse de forma aislada, sino como parte de un conjunto de determinantes interrelacionados que incluyen la percepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios, la actividad física y las condiciones socioeconómicas. (Parajuli & Prangthip, 2025, Gómez-Pinilla & Tyagi 2022).

Se ha asociado al desarrollo de trastornos de la conducta alimenticia, como anorexia nerviosa, bulimia y megarexia cuando el estado de nutrición es considerado normal, la percepción de la imagen corporal es mejor que cuando presentan bajo peso, sobrepeso u obesidad. (Aparicio García 2019)

En general, se ha comprobado que la ingesta energética de los adolescentes es ligeramente inferior a la recomendada, con desequilibrio en el aporte de nutrientes, la energía aportada por los hidratos de carbono es muy inferior a la recomendada, sin embargo, la energía procedente de grasas y proteínas es bastante superior a la recomendada. Sin dejar atrás que actualmente las mujeres adolescentes tienen una particular propensión a padecer trastornos alimentarios, tales como la anorexia y la bulimia; esta vulnerabilidad se deriva en parte de profundas ansiedades sobre la imagen

corporal alentadas por los estereotipos culturales y mediáticos de la belleza femenina. (Cruz Ramayo 2020) En diversos contextos poblacionales se ha documentado que la preocupación por la imagen corporal puede estar asociada con patrones alimentarios inadecuados que, a su vez, influyen en el estado de nutrición. Por ejemplo, estudios recientes han señalado que la insatisfacción con la imagen corporal puede relacionarse con conductas alimentarias que elevan el riesgo de alteraciones nutricionales, como el sobrepeso o trastornos alimentarios (Gualdi-Russo 2025, Zahirah & Wirjatmadi 2024).

En esta etapa pueden iniciarse estilos de vida no saludables, poniendo en riesgo la percepción de la calidad de vida, se ven cambios físicos en la calidad de vida como la percepción de la propia posición en la vida dentro del contexto cultural y de valores, en relación con las metas, las expectativas, los estándares y los intereses. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia 2022). Por último, la calidad de vida constituye un constructo multidimensional que integra aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales del bienestar, esta refleja no solo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de los adolescentes para desarrollarse plenamente, participar activamente en su entorno y mantener un equilibrio emocional y social adecuado.

Factores como:

- El apoyo familiar, la integración social.
- La actividad física.
- La alimentación y la percepción de la propia imagen corporal.

Estas se relacionan estrechamente con la calidad de vida evidenciando la interdependencia de estos determinantes del bienestar (Solans 2021, Rajmil 2022).

Comprender la interacción entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida es esencial para el diseño de programas de promoción de la salud, intervenciones psicosociales y políticas públicas dirigidas a adolescentes. Este enfoque integral permite abordar de manera más efectiva los riesgos asociados con hábitos de vida poco saludables, insatisfacción corporal y malnutrición, promoviendo un desarrollo equilibrado, saludable y sostenible en esta etapa crucial de la vida.

De acuerdo con la Teoría del autocuidado de Dorothea Orem, los adolescentes tienen la capacidad de cuidar su salud y bienestar, siempre que cuenten con los recursos necesarios; la percepción de la imagen corporal influye directamente en la salud emocional y conductual, y por ende en la calidad de vida (Orem, 2001).

En este sentido, el problema de investigación se centra en comprender la relación de la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional afectan la calidad de vida en adolescentes, considerando la influencia de factores sociales, culturales y de hábitos de vida. Esta

comprensión resulta fundamental para desarrollar estrategias de promoción de la salud, programas educativos y políticas públicas dirigidas a mejorar el bienestar integral de los jóvenes, prevenir riesgos asociados a la malnutrición, la insatisfacción corporal y los problemas de salud mental, y fomentar un desarrollo equilibrado y sostenible durante esta etapa crucial de la vida y aunque existen estudios sobre imagen corporal y nutrición en adolescentes urbanos, se carece de información en comunidades semi-rurales de Hidalgo, lo que limita la identificación de factores de riesgo específicos y la implementación de programas de intervención dirigidos a este grupo, la evidencia científica en contextos locales como comunidades del estado de Hidalgo es limitada, lo cual dificulta la identificación de factores de riesgo y la implementación de estrategias de intervención dirigidas específicamente a mujeres adolescentes. Esta brecha en el conocimiento justifica la realización de investigaciones que permitan comprender de manera integral las relaciones entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida en poblaciones juveniles específicas.

Material y Métodos

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, correlacional, observacional, transversal, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida en mujeres adolescentes de 12 a 15 años, la cual se llevó a cabo en una escuela secundaria de la comunidad de presas, municipio de Tezontepec de Aldama Hidalgo, la población estuvo determinada mujeres adolescentes (N=158) de 12 a 15 años de primer, segundo y tercer grado se trabajó con el 100% de la población. Se incluyeron todas las mujeres adolescentes de 12 a 15 años, estudiantes activas, que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado, así mismo que los padres y/o tutores firmaron el consentimiento informado.

Se aplicó el instrumento Body Shape Questionnaire dirigido a explorar la autopercepción de la imagen corporal que consta de 34 ítems traducido al español por Raich validado en población mexicana en el año 2011, ($\alpha = .89$, $\omega = .89$). (Mancilla-Díaz 2010)

El instrumento fue aplicado en un solo momento con una duración de 15 minutos.

Diseñado con el objetivo:

- Explorar la autopercepción de la imagen corporal.
- Medir la preocupación por el peso y la imagen corporal
- La insatisfacción producida por el propio cuerpo
- El miedo a engordar
- La auto desvaloración por la apariencia física
- El deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención.

Los ítems se pueden dividir según la adaptación al

español, en cinco factores o también único factor, en la división en cinco factores el primer factor sería preocupación por el peso en conexión con la ingesta (ítems 6,23,17,21,2,14,19) el segundo factor sería preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad (ítems 28,30,5,16) el tercer factor sería insatisfacción y preocupación corporal (ítems 7,8,13) el cuarto factor sería insatisfacción corporal respecto a la parte inferior del cuerpo: muslos, caderas y glúteos (ítems 3,10) y el quinto factor corresponde al empleo del vomito o laxantes para reducir la insatisfacción corporal (ítems 26,32).

Incluye seis opciones de respuesta en escala tipo Likert que se califican en una escala de 1 = nunca, 2= casi nunca, = 3 algunas veces, 4 = bastantes veces, 5= casi siempre y 6 = siempre, generando una puntuación mínima de 8 y máxima de 48 puntos. Su tiempo de duración es de 10-20 minutos. La puntuación total oscila de 34 a 204 puntos, se suman todos los puntos dados en cada ítem y se obtiene una puntuación total que oscila entre 34 y 204 puntos. (Mancilla-Díaz 2010)

Se utilizó la fórmula de IMC para evaluar la relación entre el peso y talla y detectar su estado nutricional, para obtener esto se pesó y midió en un mismo momento.

Los resultados del IMC:

- IMC inferior a 18.5: Peso insuficiente o bajo peso.
- IMC entre 18.5 y 24.9: Peso saludable.
- IMC entre 25 y 29.9: Sobre peso.
- IMC igual o superior a 30: Obesidad

Por último, se aplicó el instrumento Whoqol-bref que sirve para conocer acerca de la calidad de vida, consta 26 ítems validado en población mexicana en el año 2015 ($\alpha = .89$, $\omega = .89$). (Cardona-Arias, Higuera-Gutiérrez 2014).

Cuestionario que mide la calidad de vida de las personas de manera transcultural a través de una escala Likert en función de diferentes aspectos como son:

- Salud física: actividades cotidianas, dependencia medicamentos y sustancias médicas, energía y fatiga, movilidad, dolor e incomodidad, sueño y descanso, capacidad para trabajar.
- Psicológica: imagen corporal, sentimientos negativos, sentimientos positivos, autoestima, espiritualidad, pensamiento, memoria, aprendizaje y concentración.
- Relaciones Personales: relaciones interpersonales, apoyo social, actividad sexual.
- Entorno: recursos económicos, libertad y seguridad, acceso y calidad del servicio en salud, entorno familiar, acceso a nueva información y habilidades, recreación,
- ambiente físico, transporte.

Cada reactivo con 5 opciones de respuesta

1. Nada.

2. Poco
3. Lo normal
4. Bastante satisfecho
5. Muy satisfecho

Una puntuación alta indica una calidad de vida más alta, mientras que una puntuación más baja indica una calidad de vida más baja. (Cardona-Arias, Higuaita-Gutiérrez 2014)

Sin embargo, es importante comprender que la respuesta

Percepción de la imagen corporal	fx	%
Muy buena	56	35.4
Bastante buena	43	27.2
Buena	44	27.8
Normal	14	8.9
Regular	1	.6
Total	158	100.0

a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas en salud. Actualmente, la evaluación de la calidad de vida es un requisito en la mayoría de los ensayos clínicos de los nuevos medicamentos. Como ejemplo, la Dirección de Medicinas y Alimentos de los Estados Unidos, así como la Agencia Europea de Medicamentos solicitan la evaluación de la calidad de vida de las personas antes de autorizar la licencia de nuevos tratamientos para el cáncer. (Alfonso Urzúa, Caqueo Urizar 2012)

Lo que se realizó primero, fue presentar y entregar consentimientos informados a los padres y/o tutores donde se les explicaba el propósito general del estudio, precisando que la participación era voluntaria, garantizando el anonimato y la confidencialidad obteniendo su consentimiento, de igual manera el asentimiento para las estudiantes para pesar y medir a toda la población, alrededor de dos días, para posterior aplicar los dos instrumentos en un mismo momento. Cabe mencionar que este estudio siguió las normas éticas de la declaración de Helsinki, dado que no tuvo carácter experimental y busco aproximarse a la dimensión de un fenómeno colectivo de salud mediante la aplicación de instrumento de riesgo mínimo.

El estudio fue aprobado por el comité de ética de la ESTL UAEH (2023/II/P7), los padres y/o tutores firmaron una carta de consentimiento, las estudiantes firmaron un asentimiento informado previo a hacerles de su conocimiento que su participación fue anónima y voluntaria, así mismo comentar sus inquietudes, además que no se incluirían datos personales con que se pudiera reconocer su identidad y que la información sería utilizada con fines científicos, además se les ofreció entregarles los resultados de la investigación en caso de su interés.

Una vez obtenidos los datos estos fueron integrados en

una base de datos que fueron procesados en el programa SPSS versión 24 para procesador Windows, el análisis estadístico descriptivo incluyó el cálculo de frecuencias simples, prevalencias, medidas de asociación y significancia estadística (Correlación de Prueba de Pearson).

Resultados

Los resultados obtenidos de una muestra compuesta por 158 mujeres adolescentes que conforman el 100% de la muestra total donde se aplicaron los instrumentos BODY SHAPE QUESTIONARIE, WHOQOL-BREF y medición de peso y talla para conocer estado nutricional.

La percepción de la imagen corporal, se encontró una muy buena percepción de la imagen corporal con una 35.4% (56), en bastante buena 27.2% (43), buena 27.2% (44), normal con 8.9% (14) y regular con una 6%(1). (ver tabla 1)

Tabla 1
Imagen corporal en mujeres

Nota: Elaboración propia n=158

Se encontró que la mayoría de los participantes reportó una percepción positiva de su cuerpo, el 35.4% (n = 56) indicó tener una percepción muy buena, seguido por un 27.8% (n = 44) que la consideró buena, y un 27.2% (n = 43) con percepción bastante buena. En conjunto, estas tres categorías representan el 90.4% de los adolescentes, lo que evidencia que la satisfacción corporal predomina en la población estudiada.

Por otro lado, un 8.9% (n = 14) de los adolescentes calificó su imagen corporal como normal, mientras que solo el 0.6% (n = 1) la percibió como regular, mostrando que la insatisfacción corporal es mínima en este grupo.

La categoría más frecuente fue "muy buena", lo que sugiere que un segmento significativo de los adolescentes se siente altamente satisfecho con su cuerpo. Estos resultados indican que la autoimagen corporal positiva es predominante, aunque un pequeño grupo podría beneficiarse de estrategias de apoyo para mejorar su percepción corporal y prevenir posibles riesgos asociados con la insatisfacción corporal, como la baja autoestima o conductas alimentarias poco saludables.

Analizando los resultados de Peso y talla conforme a estado nutricional, se puede observar 14.6% (23) en peso bajo, 59.5%(94) con peso saludable siendo el de mayor prevalencia, con 19.6% (31) en sobrepeso 6.3%(10). (ver tabla 2)

Tabla 2
Estado Nutricional en mujeres adolescentes

Estado Nutricional	fx	%
Peso bajo	23	14.6
Peso saludable	94	59.5
Sobrepeso	31	19.6

Obesidad	10	6.3
Nota: Elaboración propia		n=158

El 59.5% (n = 94) se encuentra dentro de los rangos adecuados de peso para su edad y talla. Sin embargo, un 14.6% (n = 23) de los adolescentes presenta peso bajo, lo que indica un grupo con riesgo de desnutrición o déficit nutricional. Por otro lado, se observa que el sobrepeso afecta al 19.6% (n = 31) de la muestra, mientras que la obesidad se presenta en el 6.3% (n = 10), estos datos revelan que aproximadamente un cuarto de los adolescentes (26%) tiene un estado nutricional por encima de lo saludable, lo que refleja la presencia de problemas relacionados con la malnutrición por exceso.

Estos resultados evidencian que, aunque la mayoría de los adolescentes mantiene un peso saludable, existe un grupo significativo en riesgo tanto por déficit como por exceso de peso, lo que subraya la necesidad de estrategias de promoción de hábitos alimentarios saludables, educación nutricional y actividades de prevención para mejorar el bienestar físico y prevenir futuras complicaciones de salud. Sin embargo, analizando los resultados de calidad de vida, regular se obtuvo 84.2% (133) y en buena calidad de vida una 15.8% (25). (ver tabla 3)

Tabla 3

Calidad de vida en mujeres adolescentes.

	fx	%
Regular	133	84.2
Buena	25	15.8
Total	158	100.0
Nota: Elaboración propia.		n=158

Se muestra que la mayoría de los adolescentes evaluó su bienestar de manera regular, el 84.2% (n = 133) reportó una calidad de vida regular, mientras que solo el 15.8% (n = 25) la percibió como buena. Esto indica que, aunque la mayoría de los adolescentes mantiene un estado físico y emocional funcional, existe una percepción general de bienestar limitado, lo que podría reflejar factores sociales, académicos o emocionales que afectan su calidad de vida.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de intervenciones enfocadas en mejorar el bienestar integral de los adolescentes, promoviendo hábitos de vida saludables, apoyo psicosocial, actividad física regular y educación sobre cuidado emocional, con el fin de incrementar la proporción de jóvenes que perciben su calidad de vida como buena o muy buena.

Se evaluó la relación entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida en 158 mujeres adolescentes de 12 a 15 años utilizando la

correlación de Pearson, donde los resultados mostraron que la correlación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional fue muy débil y negativa ($r = -0.024$; $p = 0.763$), indicando que no existe una relación estadísticamente significativa entre estas variables. (ver tabla 4)

Tabla 4

Correlación de Prueba Pearson para comprobación de hipótesis.

Correlación	Percepción de la imagen corporal	Estado Nutricional	Calidad de vida
Correlación Pearson	1	-.024	.052
Sig. (bilateral)	.	.763	.520
N	158	158	158
Correlación de Pearson	-.024	1	-.033
Sig. (bilateral)	-.763	.	.678
N	158	158	158
Correlación de Pearson	.052	-.033	1
Sig. (bilateral)	.520	.678	.
N	158	158	158

Nota: Cedula de instrumento Body Shape Questionarie, Whoqol-bref e Índice de masa corporal.

n=158

Asimismo, la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de vida fue muy débil y positiva ($r = 0.052$; $p = 0.520$), mientras que la correlación entre el estado nutricional y la calidad de vida también fue muy débil y negativa ($r = -0.033$; $p = 0.678$). En ambos casos, los valores de p superan el umbral de significancia ($p < 0.05$), por lo que tampoco se evidencia una relación estadísticamente significativa.

En conclusión, los análisis realizados indican que, dentro de esta muestra, no se encontró relación significativa entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida en mujeres adolescentes de 12 a 15 años. Esto indica que, en esta muestra, las variaciones en la imagen corporal no se asocian directamente con el estado nutricional ni con la calidad de vida percibida, en cuestión del instrumento Body Shape Questionarie que evalúa la percepción de la imagen corporal donde se obtuvo una muy buena percepción de la imagen corporal con una prevalencia de 35.4%, sin embargo, con una prevalencia de 6% regular siendo la más baja.

Se coincide con el trabajo "Asociación de la percepción de la imagen corporal con estado nutricional en adolescentes indígenas zapotecas", en la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, demostraron

que el 75.5% de mujeres percibieron de manera errónea su imagen corporal. (Pacheco-Cruz 2010)

Sin embargo, en el trabajo titulado "Percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria en Huitzilac" en Morelos, los resultados obtenidos fueron 39.6% de las adolescentes presentaron una inadecuada percepción de la imagen corporal (García Aparicio 2018).

Por otra parte, en el trabajo titulado, "Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes" en México, los resultados obtenidos fueron 52.3% subestimaron su percepción corporal. (Zeferino Merino 2021).

En base a los resultados del estado nutricional se obtuvo un peso saludable con una prevalencia de 59.5%, sin embargo, con una prevalencia de 6.3% de obesidad siento esta la más baja. En el trabajo titulado "Estado nutricional en un grupo de adolescentes de Pueblo Yaqui, Sonora, México" los resultados obtenidos fueron 60.9% con peso normal., (Castañeda-Sánchez 2016).

En cuestión de la calidad de vida se obtuvo una calidad regular con una prevalencia de 84.2%. Sin embargo, en el trabajo titulado "Calidad de vida y felicidad percibida en estudiantes mujeres adolescentes", los resultados obtenidos fueron 80% mostraron una calidad de vida satisfecha, (Barraza Mendoza 2019), por otra parte, en el trabajo titulado "Calidad de vida, desempeño académico y variables sociodemográficas en estudiantes adolescentes", los resultados obtenidos fueron 66.6% mantiene una calidad de vida satisfecha. (Brito-Jiménez, Palacio-Sañudo 2016). Por último en el trabajo titulado "Calidad de vida, según percepción y comportamientos, en estudiantes adolescentes en México" en Guadalajara, los resultados obtenidos fueron un total de 80% mantiene una calidad de vida satisfecha. (Hidalgo Rasmussen 2011). Por lo que nuestro estudio difiere con estos estudios por lo que existen factores no estudiados en esta investigación que está afectando a la calidad de vida de las jóvenes y que no tiene que ver con su imagen corporal.

Aunque estudios previos que reportan asociaciones significativas entre insatisfacción corporal y alteraciones nutricionales o bienestar psicológico, lo que podría deberse a la homogeneidad de la población y a factores subjetivos no evaluados, como autoestima, presión social y estereotipos de belleza.

Por otro lado, aunque estudios recientes como "Adolescent nutrition and health: A critical period for nutritional intervention to prevent long-term health consequences" (Parajuli, Prangthip, 2025) y "Dietary patterns and adolescent health: Implications for growth and development" (Gómez Pinilla, Tyagi 2022) se destaca la relación entre el estado nutricional, la salud mental y la percepción corporal, en el presente estudio no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre estas variables. Esto podría explicarse por la homogeneidad de la muestra o por la influencia de factores subjetivos no evaluados, como la autoestima, el

entorno social o las presiones culturales, tal como se menciona en el estudio "Adolescent nutrition and health".

La teoría del autocuidado de Dorothea E. Orem, asume que las personas, por naturaleza, tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de su propia salud y bienestar, siempre que cuenten con los recursos necesarios, con base a los resultados obtenidos en su mayoría de las mujeres adolescentes contaban con una calidad de vida regular mostrando a su vez un buen estado nutricional y una buena percepción en la imagen corporal, haciendo evidente que si las personas cuentan con los recursos necesarios es posible cuidar de su salud y bienestar físico y mental está relacionada con el cómo las personas perciben, piensan y sienten acerca de su cuerpo estos , y esta percepción influye en el bienestar emocional y social de un individuo, aspectos fundamentales del autocuidado en la teoría de Orem, si una persona tiene una imagen corporal deteriorada, su bienestar emocional y su capacidad de autocuidado pueden verse comprometidos.

En consecuencia, se resalta la importancia de considerar intervenciones integrales que aborden no solo la nutrición y composición corporal, sino también factores psicológicos y sociales, para promover una percepción corporal positiva y mejorar la calidad de vida en adolescentes.

Conclusión

Los resultados mostraron que no existen asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida en esta población. Estos resultados podrían explicarse por la homogeneidad de la muestra y por factores subjetivos no evaluados, como autoestima, presión social y estereotipos de belleza, que pueden influir más que los indicadores antropométricos en la percepción corporal y la calidad de vida.

En conclusión, la percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y la calidad de vida parecen desarrollarse de manera relativamente independiente, esto resalta la necesidad de intervenciones multidimensionales que integren factores psicológicos, sociales y nutricionales para promover el bienestar integral de las adolescentes.

Entre las fortalezas del estudio destacan la aplicación de instrumentos validados y la evaluación integral de variables físicas y psicosociales. Sus limitaciones incluyen el tamaño y la homogeneidad de la muestra, el diseño transversal y la ausencia de factores subjetivos relevantes.

Estos abren nuevas líneas de investigación en salud alimentaria de adolescentes, como estudios longitudinales, inclusión de factores psicológicos y sociales, comparación entre sexos y desarrollo de intervenciones integrales que promuevan el bienestar físico y emocional. Se recomienda replicar el estudio en muestras más amplias y diversas, junto con estrategias

de promoción de la salud y seguimiento nutricional, fomentar la revisión periódica del estado nutricional de las adolescentes para poder llevar el control y prevención adecuado, la realización de promoción a la salud mediante charlas educativas, carteles, folletos etc., asimismo la replicación de réplicas de este estudio con una diferente población con mayor número de integrantes y de ambos sexos a fin de comparar los resultados, diferencias y similitudes.

Referencias

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *Body Image*, 12, 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.002>

Bianchi, D., Schinelli, A., Fatta, L. M., ... & Laghi, F. (2023). Body image impact on quality of life and adolescents' binge eating: The indirect role of body image coping strategies. *Eating and Weight Disorders*, 28(1), 75–??? <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01607-7>

Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., ... & Santos-Beneit, G. (2025). Body image satisfaction, food consumption, diet quality, and emotional management in adolescence: A longitudinal analysis from the SI! Program for Secondary Schools trial. *Nutrients*, 17(24), 3882. <https://doi.org/10.3390/nu17243882>

Brito-Jiménez, I. T., & Palacio-Sañudo, J. (2016). Calidad de vida desempeño académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Santa Marta-Colombia. *Duazary*, 13(2), 133. <https://doi.org/10.21676/2389783x.1719>

Calidad de vida y felicidad percibida en estudiantes mujeres adolescentes", por Barraza Mendoza en el año 2019 - Bing. (s. f.). Bing. https://www.bing.com/search?q=Calidad+de+vida+y+felicidad+percibida+en+estudiantes+mujeres+adolescentes%E2%80%9D%2C+por+Barraza+Mendoza+en+el+a%C3%B1o+2019&cvid=de46f24727a842279420d513b8853f5a&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDewMjhqMGo0qAlAsAIA&FORM=ANAB01&PC=HCT

Castañeda-Sánchez O, Lugo-Caro M, Yepiz-Ortega R. Estado nutricional en un grupo de adolescentes de Pueblo Yaqui, Sonora, México. *Aten Fam* [Internet]. 2016; 23(3):104–8. Disponible en: http://www.revistas.unam.mx/index.php/atencion_familiar/article/download/56530/50208

Cardona-Arias, J. A., & Higuaita-Gutiérrez, L. F. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 175-189. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003

Cruz Ramayo E, Padilla Dzul J, Cervera Baas M, Cetina Alonzo CA, Vázquez Burgos JC. Percepción de la funcionalidad familiar y la imagen corporal en los adolescentes de una preparatoria de Yucatán, México [Internet]. *Bvsalud.org*. 2020 [citado el 4 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1224448/3-14.pdf>

de Vries, D. A., Peter, J., Nikken, P., & de Graaf, H. (2021). The effect of social network site use on appearance satisfaction during adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 754–768. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01374-x>

Franco Paredes, K., Mancilla-Díaz, J. M., Vázquez-Arévalo, R., Álvarez Rayón, G., & López Aguilar, X. (2010). El papel del perfeccionismo en la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del modelo de delgadez y los síntomas de trastorno del comportamiento alimentario. *Universitas Psychologica*, 10(3), 829-840. doi:10.11144/javeriana.upsy10-3.pplic

García PFA, Ceballos PAO, Meraz MAT. Percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria en Huitzilac. *Inventio* [Internet]. 2018 [citado el 4 de octubre de 2023];14(34):17–23. Disponible en: <http://inventio.uaem.mx/index.php/inventio/article/view/109>

Gómez-Pinilla, F., & Tyagi, E. (2022). Dietary patterns and adolescent health: Implications for growth and development. *Frontiers in Nutrition*, 9, 861234. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.861234>

Gualdi-Russo, E., & Zaccagni, L. (2025). Body image and nutritional status among adolescents and adults. *Nutrients*, 17(23), 3655. <https://doi.org/10.3390/nu17233655>

Hidalgo-Rasmussen, C. A., Martín, A. H., Rasmussen-Cruz, B., & Montaña-Espinoza, R. (2011). Calidad de vida, según percepción y comportamientos de control del peso por género, en estudiantes universitarios adolescentes en México. *Cadernos de Saúde Pública*, 27(1), 67-77. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2011000100007>

Leroy, F., Baur, L., & Marín, C. (2022). Nutritional status and growth in adolescence: Challenges and opportunities. *Nutrients*, 14(15), 3078. <https://doi.org/10.3390/nu14153078>

Martín-Aragón S, Marcos E. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. *Farm Prof* (Internet) [Internet]. 2008 [citado el 4 de octubre de 2023];22(10):42–7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revistafarmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos13129194>

Pacheco-Cruz R, Granados-Villalobos ML, Mota-Magaña L, Luna-Silva NC, de Lourdes Meza-Jiménez M. Asociación de la percepción de la imagen corporal con el estado de salud en adolescentes indígenas zapotecas. REVISTA BIOMÉDICA [Internet]. 2020 [citado el 4 de octubre de 2023];31(1). Disponible en: <http://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/690/766>

Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). Adolescent nutrition and health: A critical period for nutritional intervention to prevent long-term health consequences. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 116. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00706-4>

Rajmil, L., Fernández de Sanmamed, M. J., Herdman, M., Choonara, I., & Alonso, J. (2022). Impact of social determinants on the health-related quality of life of adolescents: A systematic review. *Quality of Life Research*, 31(8), 2177–2194. <https://doi.org/10.1007/s11136-022-03105-0>

Salud del adolescente. (2024, 1 octubre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/saludadolescente>

Solans, M., Pane, S., Estrada, M. D., Serra-Sutton, V., Berra, S., Herdman, M., ... Rajmil, L. (2021). Health-related quality of life measurement in children and adolescents: A systematic review of generic and disease-specific instruments. *Value in Health*, 24(6), 903–917. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2020.12.012>

Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A., & Zaccagni, L. (2022). *Body image perception in adolescents: The role of sports practice and sex*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15119. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215119>

UNICEF. Desarrollo y participación de la adolescencia [Internet]. Unicef.org. 2022 [citado el 4 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-y-participacion-de-la-adolescencia>

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. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*, 20(1), 12-19. <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>