



Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio transversal

Exploring the relationship between body esteem and sports motivation in a sample of university students: A cross-sectional study

Autores

Edwin Gustavo Estrada-Araoz ¹
Marilú Farfán-Latorre ¹
William Gerardo Lavilla-Condori ¹
Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano ¹
Cirilo Edgar Avendaño-Cruz ¹

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú)

Autor de correspondencia:
Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Cómo citar en APA

Estrada-Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Cruz-Laricano, E. O., & Avendaño-Cruz, C. E. (2025). Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos*, 65, 307-319. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.111585>

Resumen

Introducción: en los últimos años la autoestima corporal ha cobrado gran relevancia debido a su impacto en la salud mental y la calidad de vida.

Objetivo: determinar si existe relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en estudiantes universitarios peruanos de la carrera profesional de Enfermería.

Metodología: Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 225 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico a quienes se les administró la Escala de Autoestima Corporal y la Escala de Motivación Deportiva, instrumentos con adecuadas propiedades métricas.

Resultados: Se observaron diferencias estadísticamente significativas en la motivación deportiva, destacando que los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en comparación con las mujeres. Asimismo, los estudiantes de entre 26 y 35 años reportaron puntuaciones más altas tanto en autoestima corporal como en motivación deportiva, diferencias que también resultaron estadísticamente significativas. Además, se determinó que el coeficiente de correlación r de Pearson para ambas variables fue de 0.228 ($p < 0.05$). Finalmente, las dimensiones satisfacción corporal e imagen corporal también mostraron correlaciones directas y significativas con la motivación deportiva, con coeficientes de 0.216 y 0.235, respectivamente ($p < 0.05$).

Discusión: diversos estudios respaldan los hallazgos principales, evidenciando que una mayor autoestima corporal se asocia con una motivación deportiva más fuerte (Camacho & Almagro, 2024; Urrutia et al., 2024; Klimenko et al., 2022).

Conclusiones: existe una relación directa y significativa entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en estudiantes universitarios peruanos de la carrera profesional de Enfermería.

Palabras clave

Autoestima corporal; estudiantes universitarios; imagen corporal; motivación deportiva; satisfacción corporal.

Abstract

Introduction: in recent years, body self-esteem has gained significant relevance due to its impact on mental health and quality of life.

Objective: to determine whether there is a relationship between body self-esteem and sports motivation in Peruvian university students from the Nursing degree program.

Methodology: a quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 225 students selected through probabilistic sampling, who were administered the Body Self-Esteem Scale and the Sports Motivation Scale, both instruments with adequate psychometric properties.

Results: statistically significant differences were observed in sports motivation, with men scoring higher compared to women. Likewise, students aged 26 to 35 reported higher scores in both body self-esteem and sports motivation, with differences also being statistically significant. Additionally, Pearson's correlation coefficient (r) for both variables was determined to be 0.228 ($p < 0.05$). Finally, the dimensions of body satisfaction and body image also showed direct and significant correlations with sports motivation, with coefficients of 0.216 and 0.235, respectively ($p < 0.05$).

Discussion: various studies support the main findings, showing that higher body self-esteem is associated with stronger sports motivation (Camacho & Almagro, 2024; Urrutia et al., 2024; Klimenko et al., 2022).

Conclusions: there is a direct and significant relationship between body self-esteem and sports motivation in Peruvian university students from the Nursing degree program.

Keywords

Body image; body satisfaction; body self-esteem; sports motivation; university students.

Introducción

La educación universitaria representa una etapa importante en la vida de los estudiantes, marcada por nuevos desafíos académicos, sociales y personales (Paricahua et al., 2024). A medida que los estudiantes ingresan a la universidad, se enfrentan a un entorno más autónomo y exigente, donde se espera que gestionen una carga académica considerable, adapten su tiempo y asuman una mayor responsabilidad sobre su aprendizaje (Duche et al., 2020). Además, deben equilibrar sus estudios con otras facetas de su vida, como el trabajo, las relaciones personales y el cuidado de su bienestar físico y emocional (Timmis et al., 2022). Las presiones por alcanzar altas calificaciones, cumplir con plazos y adaptarse a un nuevo contexto social pueden generar un nivel significativo de estrés y ansiedad, lo que hace que este período sea particularmente desafiante (Silva et al., 2020).

En este contexto, la autoestima cumple un rol fundamental en la capacidad de los estudiantes para afrontar y superar estas exigencias (Acosta, 2023). La autoestima, entendida como la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, se convierte en un recurso esencial para manejar las dificultades emocionales y académicas de la vida universitaria (Rosenberg, 1965). Una autoestima sólida permite a los estudiantes enfrentarse a los retos con confianza, resiliencia y una actitud positiva, promoviendo su bienestar general y su éxito en esta etapa (Cui et al., 2024). La capacidad de reconocer y aceptar tanto sus logros como sus debilidades es clave para mantener el equilibrio emocional y aprovechar al máximo las oportunidades que ofrece la educación superior (Muris & Otgaar, 2023).

Un aspecto importante de la autoestima es la autoestima corporal, la cual se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene sobre su propio cuerpo (Sharif et al., 2024). Esta autopercepción se forma a partir de la relación entre las características físicas individuales y los estándares de belleza impuestos por la sociedad, lo que genera un juicio positivo o negativo sobre el cuerpo (Shu et al., 2023). Se entiende como un aspecto específico de la autoestima general y se refiere al grado de satisfacción con la apariencia física, el peso, la forma y la funcionalidad del cuerpo (Franzoi & Shields, 1984).

La autoestima corporal no es un concepto estático, sino que puede variar dependiendo de factores internos, tales como la salud mental y emocional, y externos, como la influencia social y cultural (Estrada et al., 2024a). Una autoestima corporal positiva está asociada con una actitud de aceptación y valoración de la imagen del cuerpo tal y como es, mientras que una autoestima corporal negativa está vinculada a la insatisfacción y la preocupación excesiva por las imperfecciones percibidas (Tort et al., 2023).

La autoestima corporal está determinada por una serie de factores, tanto internos como externos, que contribuyen a cómo una persona valora su cuerpo:

Culturales y sociales: Los ideales de belleza promovidos por los medios de comunicación, las redes sociales y la cultura en general cumplen un rol importante en la formación de la imagen corporal (Jiotsa et al., 2021). Los estándares de belleza occidental, que a menudo valoran cuerpos delgados, tonificados o musculosos, crean presiones para ajustarse a estos parámetros (Dane & Bhatia, 2023). Esto puede resultar en una insatisfacción corporal, especialmente cuando la imagen idealizada no coincide con las características físicas de una persona (Zaccagni & Gualdi, 2023).

Psicológicos: La salud mental y emocional también influye en la autoestima corporal (Blanco et al., 2022). Las personas con una baja autoestima general suelen tener una percepción negativa de su cuerpo (Kapoor et al., 2022). Factores como la ansiedad, la depresión, la inseguridad y los trastornos de la alimentación pueden contribuir a una visión distorsionada de la imagen corporal (Paans et al., 2018).

Biológicos y genéticos: Las características físicas heredadas, como el tamaño, la forma y la complexión del cuerpo, también influyen en cómo una persona se siente acerca de su cuerpo (Jalali et al., 2021). Aunque las influencias sociales y culturales son marcantes, las características biológicas también cumplen un rol importante en la autopercepción.

La baja autoestima corporal tiene varias consecuencias negativas para las personas, tanto a nivel emocional como físico. Algunas de las principales consecuencias incluyen:

Trastornos Alimentarios: La insatisfacción con la imagen corporal es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por

atracción (Estrada et al., 2024b). Las personas con baja autoestima corporal pueden recurrir a dietas extremas o conductas de restricción alimentaria en un intento por alcanzar un ideal corporal percibido (Mallaram et al., 2023).

Trastornos Psicológicos: La baja autoestima corporal también está relacionada con una mayor prevalencia de trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés (Nguyen et al., 2019). La preocupación constante por la apariencia física puede generar sentimientos de insuficiencia y angustia (Zartaloudi et al., 2023).

Conductas de Evitación y Aislamiento Social: Las personas con una imagen corporal negativa a menudo evitan situaciones sociales que podrían exponer su cuerpo, como actividades recreativas o eventos en grupo (Merino et al., 2024). Este aislamiento puede llevar a un mayor sentimiento de soledad y contribuir a la baja autoestima general (Pop et al., 2022).

Otra variable importante que se ve afectada durante la educación universitaria es la motivación deportiva. La práctica del deporte y el ejercicio regular no solo contribuyen a un estilo de vida saludable, sino que también promueven el desarrollo de habilidades como la disciplina, la resiliencia y la constancia, cualidades esenciales para afrontar los retos que surgen en esta etapa de la vida (Martín et al., 2024). En ese sentido, la motivación deportiva se refiere a los factores internos y externos que impulsan a una persona a participar en actividades físicas y deportivas (Kovács et al., 2022). Es una combinación de necesidades, deseos y expectativas que determinan el grado de energía y esfuerzo dedicado al deporte (Clancy et al., 2017). Este tipo de motivación se vincula estrechamente con el compromiso, la persistencia y el rendimiento en el ámbito deportivo (Kovács & Szakál, 2024).

Existen teorías que tratan de explicar la motivación deportiva y cómo influyen en la práctica de actividades físicas. La teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan (1985) explica la motivación deportiva mediante tres tipos: motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. La motivación intrínseca proviene del placer y satisfacción de la actividad misma, como mejorar habilidades o superarse. La motivación extrínseca se basa en recompensas externas o evitar consecuencias negativas, como premios o reconocimiento social. La amotivación ocurre cuando no se perciben razones claras para participar en una actividad, lo que puede llevar a la falta de esfuerzo o al abandono del deporte.

Por otro lado, la teoría de la meta de logro, desarrollada por Nicholls (1989), sugiere que las personas establecen metas motivadas por el deseo de desarrollar competencias y habilidades. Esta teoría identifica dos tipos de orientación hacia el logro: orientación a la tarea, en la que los deportistas se motivan por el aprendizaje y el progreso personal, valorando el esfuerzo y la mejora continua en lugar de los resultados; y orientación al ego, en la que los deportistas buscan demostrar su superioridad y obtener reconocimiento, enfocándose en ganar (Martínez et al., 2021). Aunque ambas orientaciones pueden coexistir, generalmente una predomina dependiendo de los valores y el contexto de la persona.

La motivación deportiva está influenciada por diversos factores personales, sociales y situacionales. A nivel personal, las creencias sobre la importancia del deporte, las metas individuales y la autopercepción de competencia son determinantes clave, al igual que aspectos como la edad, el género y el nivel de habilidad, que afectan la intensidad y el tipo de motivación que un deportista experimenta (Antunes et al., 2024; Brown et al., 2024; Rico et al., 2019). A nivel social y cultural, la influencia de la familia, amigos, entrenadores y el contexto cultural son importantes, ya que las expectativas sociales, los modelos a seguir y la pertenencia a un equipo contribuyen al grado de compromiso y persistencia en la actividad física (Duffey et al., 2021). Por último, factores situacionales, como la disponibilidad de instalaciones, el clima y el acceso a recursos, así como las experiencias previas de logros o fracasos, también impactan la motivación, favoreciendo o dificultando la persistencia en la práctica deportiva (Pedersen et al., 2022).

La motivación deportiva es un factor determinante para la participación y el éxito en las actividades físicas, ya que influye directamente en la constancia y el rendimiento de las personas (Klimenko et al., 2022). Mantener una alta motivación en el deporte no solo fomenta la mejora de habilidades físicas y técnicas, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional (Eather et al., 2023). Las personas motivadas suelen superar obstáculos, manejar el estrés de forma efectiva y mantener una actitud positiva ante las dificultades (Soós et al., 2023). En el ámbito universitario, la motivación deportiva juega un papel fundamental al proporcionar una vía para liberar tensiones, mejorar la concentración y promover un bienestar integral (Malm et al., 2019).



Además, una motivación constante en la práctica deportiva contribuye a la creación de hábitos saludables a largo plazo, lo que resulta en una vida más equilibrada y en el desarrollo de habilidades transferibles que benefician tanto la vida académica como la personal (Cachón et al., 2023). La motivación deportiva también puede influir en la cohesión social, al fomentar la pertenencia a equipos o comunidades deportivas, creando redes de apoyo y mejorando las relaciones interpersonales (Gu & Xue, 2022).

Esta investigación es relevante, ya que aborda dos variables que impactan directamente en el bienestar físico y emocional de los estudiantes. En el contexto universitario, donde ellos enfrentan altos niveles de presión académica y social, la autoestima corporal juega un papel fundamental en su bienestar general y en su disposición para involucrarse en prácticas deportivas. Además, la motivación deportiva es un factor determinante en el desarrollo de hábitos saludables y en la mejora del rendimiento físico y emocional. Al explorar esta relación, se podrá proporcionar información valiosa que facilite el diseño de intervenciones que fomenten la aceptación de la imagen corporal y, al mismo tiempo, aumenten la motivación para participar en actividades físicas, mejorando así la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en estudiantes universitarios peruanos de la carrera profesional de Enfermería.

Método

Diseño

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, permitiendo la recolección y análisis de datos numéricos para explorar y describir la relación entre las variables de estudio. Se utilizó un diseño no experimental, lo cual implica que no se manipularon intencionadamente las variables; en su lugar, se realizaron observaciones y registros en su entorno natural. Además, se trató de un estudio correlacional de corte transversal, ya que la recolección de datos se dio en un único momento.

Participantes

La población estuvo conformada por el total de estudiantes de la carrera profesional de Enfermería matriculados en el ciclo 2024-II en una universidad pública peruana, mientras que la muestra fue conformada por 225 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. De estos participantes, el 72.4% eran mujeres y el 27.6% eran hombres. En cuanto a la edad, el 87.6% tenían entre 16 y 25 años, mientras que el 12.4% tenían entre 26 y 35 años. Respecto al nivel socioeconómico, el 53.8% pertenecía al nivel medio, el 44% al nivel bajo y el 2.2% al nivel alto.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 225	%
Sexo	Hombre	62	27.6
	Mujer	163	72.4
Edad	Entre 16 y 25 años	197	87.6
	Entre 26 y 35 años	28	12.4
Nivel socioeconómico	Bajo	99	44.0
	Medio	121	53.8
	Alto	5	2.2

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron estructurados en un formulario de Google Forms. Estos fueron la Escala de Autoestima Corporal y la Escala de Motivación Deportiva.

Escala de Autoestima Corporal (EAC)

Fue desarrollada por Peris & Maganto (2016) para evaluar la autoestima corporal en adolescentes y jóvenes. Este instrumento evalúa dos dimensiones: la satisfacción corporal, que abarca 20 ítems enfocados en el contenido cognitivo de la imagen corporal, y el atractivo corporal, compuesto por 6 ítems



que exploran el aspecto emocional de la autoestima corporal. Los participantes deben indicar su nivel de satisfacción con distintas áreas del cuerpo en una escala de Likert de 1 (muy insatisfecho) a 10 (muy satisfecho). En la investigación de Peris & Maganto (2016) la escala demostró adecuados niveles de consistencia interna con un alfa de Cronbach superior a 0.92 para el total de la escala, lo que respalda su fiabilidad.

Escala de Motivación Deportiva (EMD)

Fue diseñada por Pelletier et al. (1995), consta de 7 factores, cada uno con 4 ítems: motivación intrínseca para conocer, motivación intrínseca para experimentar estimulación, motivación intrínseca para conseguir cosas, motivación extrínseca de regulación identificada, motivación extrínseca de regulación introyectada, motivación extrínseca de regulación externa y no motivación. Las respuestas se registran en una escala Likert de siete puntos, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo". Las propiedades psicométricas de la escala fueron validadas en un estudio previo realizado por Balaguer et al. (2007), el cual reportó valores altos de confiabilidad (α de Cronbach) para las subescalas, fluctuando entre 0.74 y 0.83, lo que demuestra una adecuada consistencia interna.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo de manera estructurada y sistemática. En primer lugar, se solicitó la autorización correspondiente a las autoridades universitarias para realizar la investigación. Una vez obtenida la aprobación, se envió un mensaje con el enlace a la encuesta a los estudiantes incluidos en los grupos de WhatsApp de las diferentes asignaturas. El mensaje contenía una explicación clara sobre los objetivos del estudio, así como instrucciones detalladas para completar la encuesta. Después de alcanzar la participación de los 225 estudiantes requeridos para la muestra, se procedió a inhabilitar el acceso al formulario.

Análisis de datos

Para el análisis de datos, se utilizó el software SPSS V.25. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables y dimensiones, incluyendo media, desviación estándar, asimetría y curtosis. A continuación, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de comparar las variables según el sexo y el grupo etario. El tamaño del efecto se evaluó mediante el coeficiente d de Cohen, interpretando los valores de 0.20, 0.50 y 0.80 como pequeños, medianos y grandes, respectivamente (Dominguez, 2018). Posteriormente, se realizó un análisis de correlación de Pearson para determinar la existencia de relaciones significativas entre las variables y dimensiones.

Aspectos éticos

Esta investigación se realizó conforme a los principios de la Declaración de Helsinki. A los participantes se les brindó información clara y detallada sobre los objetivos y la naturaleza del estudio, y se les solicitó su consentimiento informado de manera voluntaria antes de la aplicación de los instrumentos, respetando en todo momento su autonomía y derecho a retirarse en cualquier etapa del proceso. Asimismo, se implementaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, asegurando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

Resultados

En la Tabla 2 se presentan los resultados descriptivos de la variable autoestima corporal, cuya media fue de 154.59 (DE = 57.367). Al compararse con los valores máximos y mínimos posibles, esta cifra sugiere un nivel medio de autoestima corporal. De manera similar, las dimensiones de satisfacción corporal (M = 122.25, DE = 44.970) e imagen corporal (M = 32.34, DE = 14.504) también se encuentran dentro de un rango que se puede categorizar como de nivel medio, al considerar los valores extremos de cada dimensión.

Tabla 2. Resultados descriptivos de la variable autoestima corporal y sus dimensiones

Variable y dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Autoestima corporal	225	26	260	154.59	57.367	-0.031	-0.689
Satisfacción corporal	225	20	200	122.25	44.970	-0.119	-0.690
Imagen corporal	225	6	60	32.34	14.504	0.165	-0.854

Los resultados comparativos de la Tabla 3 muestran que los hombres puntuaron ligeramente más alto que las mujeres en la variable autoestima corporal y sus dimensiones. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p > 0.05$). Además, los tamaños del efecto (d) fueron pequeños, lo que indica que, a pesar de las pequeñas diferencias observadas, estas carecen de relevancia práctica.

Tabla 3. Resultados comparativos para la variable autoestima corporal y sus dimensiones respecto al sexo

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Autoestima corporal	158.97	59.841	152.93	56.498	0.705	0.482	0.104
Satisfacción corporal	125.77	46.207	120.91	44.562	0.724	0.470	0.107
Imagen corporal	33.19	15.403	32.01	14.183	0.545	0.586	0.080

Los resultados comparativos de la Tabla 4 muestran que las personas entre 26 y 35 años puntuaron significativamente más alto que las de 16 a 25 años en la variable autoestima corporal y sus dimensiones. Las diferencias observadas fueron estadísticamente significativas ($p < 0.05$) y los tamaños del efecto (d) fueron medianos, lo que sugiere que la edad influye de manera práctica y sustancial en la autoestima corporal.

Tabla 4. Resultados comparativos para la variable autoestima corporal y sus dimensiones respecto a la edad

Variable y dimensiones	Entre 16 y 25 años		Entre 26 y 35 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Autoestima corporal	151.24	56.736	178.14	57.260	-2.345	0.020	0.472
Satisfacción corporal	119.66	44.387	140.46	45.633	-2.312	0.022	0.462
Imagen corporal	31.58	14.541	37.68	13.286	-2.098	0.037	0.438

En la Tabla 5 se observa que la media de la variable motivación deportiva fue de 130.16 ($DE = 27.877$), la cual, al compararse con los valores máximos y mínimos posibles, se puede categorizar en un nivel medio. En cuanto a las dimensiones de la motivación deportiva, todas presentan medias que también se ubican dentro de este nivel medio, lo que indica una tendencia general de motivación moderada en los participantes.

Tabla 5. Resultados descriptivos de la variable motivación deportiva y sus dimensiones

Variable y dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Motivación deportiva	225	28	196	130.16	27.877	-0.504	1.908
Motivación intrínseca para conocer	225	4	28	19.55	4.199	-0.466	1.471
Motivación intrínseca para experimentar estimulación	225	4	28	18.16	4.197	-0.182	1.772
Motivación intrínseca para conseguir cosas	225	4	28	18.83	4.926	-0.467	1.133
Motivación extrínseca de regulación identificada	225	4	28	18.30	4.304	-0.635	2.561
Motivación extrínseca de regulación introyectada	225	4	28	18.30	4.304	-0.635	2.561
Motivación extrínseca de regulación externa	225	4	28	17.90	4.669	-0.332	1.699
No motivación	225	4	28	18.51	4.671	-0.794	2.221

Los resultados comparativos de la Tabla 6 revelan que los hombres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que las mujeres en la variable motivación deportiva y sus dimensiones ($p < 0.05$). Las diferencias fueron significativas en todas las dimensiones evaluadas y los tamaños del efecto (d) fueron medianos, ya que oscilaron entre 0.363 y 0.512. En general, estos resultados sugieren que los hombres presentaron niveles más altos de motivación deportiva en comparación con las mujeres.

Tabla 6. Resultados comparativos para la variable motivación deportiva y sus dimensiones respecto al sexo

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Motivación deportiva	139.81	27.738	126.48	27.123	3.271	0.001	0.486
Motivación intrínseca para conocer	20.71	4.194	19.11	4.129	2.585	0.010	0.385
Motivación intrínseca para experimentar estimulación	19.69	4.226	17.57	4.048	3.473	0.001	0.512
Motivación intrínseca para conseguir cosas	20.34	4.715	18.25	4.897	2.885	0.004	0.435
Motivación extrínseca de regulación identificada	20.31	4.934	18.39	4.564	2.756	0.006	0.404
Motivación extrínseca de regulación introyectada	19.42	4.291	17.87	4.244	2.437	0.016	0.363
Motivación extrínseca de regulación externa	19.52	4.821	17.28	4.473	3.276	0.001	0.482
No motivación	19.82	4.400	18.01	4.688	2.631	0.009	0.398

Los resultados comparativos de la Tabla 7 indican que las personas entre 26 y 35 años puntuaron significativamente más alto que las de 16 a 25 años en la variable motivación deportiva y la mayoría de las dimensiones ($p < 0.05$), con excepción de la motivación intrínseca para experimentar estimulación ($p > 0.05$). Además, los tamaños del efecto (d) fueron predominantemente medianos, lo que sugiere que la edad influye de manera práctica en la motivación deportiva.

Tabla 7. Resultados comparativos para la variable motivación deportiva y sus dimensiones respecto a la edad

Variable y dimensiones	Entre 16 y 25 años		Entre 26 y 35 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Motivación deportiva	128.35	27.862	142.86	24.919	-2.610	0.010	0.549
Motivación intrínseca para conocer	19.34	4.230	21.04	3.717	-2.013	0.045	0.427
Motivación intrínseca para experimentar estimulación	17.97	4.217	19.46	3.873	-1.772	0.078	0.068
Motivación intrínseca para conseguir cosas	18.54	4.946	20.82	4.364	-2.312	0.022	0.489
Motivación extrínseca de regulación identificada	18.61	4.770	21.07	3.934	-2.607	0.010	0.563
Motivación extrínseca de regulación introyectada	18.03	4.287	20.21	3.985	-2.549	0.011	0.527
Motivación extrínseca de regulación externa	17.61	4.648	19.89	4.391	-2.443	0.015	0.504
No motivación	18.25	4.723	20.36	3.880	-2.255	0.025	0.488

De acuerdo con los datos de la Tabla 8, el coeficiente de correlación r de Pearson entre las variables autoestima corporal y motivación deportiva fue de 0.228 ($p < 0.01$), lo que evidencia una relación directa y estadísticamente significativa entre ambas. Asimismo, las dimensiones satisfacción corporal e imagen corporal mostraron correlaciones directas y significativas con la motivación deportiva, con coeficientes de 0.216 y 0.235, respectivamente ($p < 0.05$). Estos resultados sugieren que los niveles más altos de autoestima satisfacción e imagen corporal están asociados con una mayor motivación deportiva.

Tabla 8. Matriz de correlación entre las variables y dimensiones

	AC	SC	IC	MD	MIC	MIE	MCC	MER	MEI	MEE	NM
AC	1										
SC	0.989**	1									
IC	0.889**	0.811**	1								
MD	0.228**	0.216**	0.235**	1							
MIC	0.144*	0.131*	0.161*	0.759**	1						
MIE	0.075	0.064	0.097	0.826**	0.696**	1					
MCC	0.207**	0.189**	0.234**	0.902**	0.643**	0.724**	1				
MER	0.218**	0.207**	0.219**	0.923**	0.592**	0.678**	0.815**	1			
MEI	0.242**	0.243**	0.204**	0.918**	0.579**	0.687**	0.792**	0.884**	1		
MEE	0.255**	0.239**	0.269**	0.891**	0.565**	0.658**	0.765**	0.814**	0.824**	1	
NM	-0.052	-0.053	-0.043	0.920**	0.631**	0.665**	0.782**	0.863**	0.864**	0.827**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Nota: AC= Autoestima corporal; SC= Satisfacción corporal; IC= Imagen corporal; MD= Motivación deportiva; MIC= Motivación intrínseca para conocer; MIE= Motivación intrínseca para experimentar estimulación; MCC= Motivación intrínseca para conseguir cosas; MER= Motivación extrínseca de regulación identificada; MEI= Motivación extrínseca de regulación introyectada; MEE= Motivación extrínseca de regulación externa; NM= No motivación.

Discusión

En la actualidad, la autoestima corporal se ha convertido en un tema de gran interés debido a su impacto en el bienestar integral de las personas, especialmente en un contexto donde los estándares de belleza y la imagen personal ejercen una fuerte influencia. Este fenómeno adquiere particular relevancia durante la etapa universitaria, un periodo marcado por la transición hacia mayores responsabilidades, presiones sociales y exigencias académicas. En este entorno, la autoestima corporal puede influir directamente en la motivación hacia estilos de vida activos o sedentarios, aspectos esenciales para la salud física y mental. En este marco, la presente investigación se centró en determinar si existe relación entre



la autoestima corporal y la motivación deportiva en estudiantes universitarios peruanos de la carrera profesional de Enfermería.

Preliminarmente, se encontró que los estudiantes percibían que su autoestima corporal se encontraba en un nivel medio. Esto quiere decir que, aunque los estudiantes no tenían una percepción marcadamente negativa de su cuerpo, tampoco alcanzaban una valoración plenamente positiva, lo cual podría tener un impacto moderado en su bienestar emocional. Este hallazgo es consistente con una investigación realizada en Perú por Estrada et al. (2024b), en la cual se determinó que los estudiantes generalmente percibían su cuerpo de manera equilibrada; sin embargo, experimentaban inseguridades o dudas en ciertos momentos o aspectos específicos relacionados con su apariencia física o desempeño corporal.

Además, se encontró que los estudiantes de 26 a 35 años presentaron niveles ligeramente superiores de autoestima corporal que los estudiantes de entre 16 y 25 años. Esto se debería a que, con la edad, las personas tienden a desarrollar una mayor aceptación y valoración de su cuerpo, basada en experiencias previas y un mejor manejo de las expectativas sociales sobre la apariencia física. Asimismo, es posible que los estudiantes mayores hayan adquirido mayor madurez emocional y seguridad en sí mismos, lo que contribuye a una percepción más positiva de su imagen corporal. Este hallazgo es coherente con lo reportado en algunas investigaciones previas (Arias et al., 2024; Estrada et al., 2024a).

Respecto a la motivación deportiva, con base a los valores máximos y mínimos, también fue categorizada en un nivel medio, lo cual indica que los estudiantes presentaban un interés moderado hacia la práctica de actividades físicas. Esto sugiere que, aunque reconocían la importancia de la actividad física y estaban dispuestos a participar en actividades deportivas, este interés no alcanzaba niveles elevados de entusiasmo o compromiso constante. Es posible que factores externos, como la carga académica, el tiempo disponible o las oportunidades de acceso a instalaciones deportivas influyan en este nivel de motivación.

Resultados similares a los descritos se obtuvieron en Ecuador, donde se evaluaron los niveles de motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía. La investigación concluyó que los estudiantes mostraban cierto interés en mantenerse activos; no obstante, este no alcanzaba niveles óptimos para garantizar una participación sostenida en actividades físicas (Chávez & Torres, 2024). Del mismo modo, en Perú, un estudio evaluó el nivel de motivación hacia la actividad física y encontró que los estudiantes se caracterizaban por estar interesados en mantenerse activos; sin embargo, no sentían una pasión intensa o una necesidad constante de involucrarse en actividades físicas (Estrada et al., 2024c).

En cuanto a la motivación deportiva, se observó que los hombres presentan niveles más elevados en comparación con las mujeres. Este hallazgo puede atribuirse a diversos factores, como una mayor exposición de los hombres a actividades deportivas desde edades tempranas, la asociación de las actividades físicas con atributos tradicionalmente masculinos, y las expectativas sociales que refuerzan su participación en el ámbito deportivo. Por otro lado, las mujeres podrían enfrentar barreras adicionales, como limitaciones de tiempo, estereotipos de género o una menor autopercepción de sus capacidades físicas, lo que podría influir negativamente en sus niveles de motivación. Estos aspectos han sido respaldados por investigaciones previas (Liu & Li, 2023; Durán et al., 2021; Gutiérrez et al., 2021).

Por otro lado, se determinó que los estudiantes que tenían entre 26 y 35 años presentaron mayores niveles de motivación deportiva que los estudiantes de entre 16 y 25 años. Esto se explicaría porque los estudiantes de entre 26 y 35 años suelen tener una mayor claridad en sus objetivos personales y profesionales, lo que podría impulsar su motivación para practicar deportes como una forma de mantener un estilo de vida saludable, liberar el estrés o mejorar su desempeño en otras áreas de su vida. Además, es probable que cuenten con una mejor gestión del tiempo y recursos, lo que les permite participar de manera más activa en actividades deportivas en comparación con los estudiantes más jóvenes, quienes pueden estar más enfocados en adaptarse a nuevas responsabilidades académicas o sociales. Este resultado es similar a lo reportado en una investigación realizada en Brasil (Coimbra et al., 2013).

Un hallazgo interesante muestra que existe una relación directa y significativa entre la autoestima corporal y la motivación deportiva. Además, las dimensiones satisfacción e imagen corporal también se relacionaron en el mismo sentido con la motivación deportiva. Esto indica que una percepción positiva del propio cuerpo y un alto nivel de satisfacción con la imagen corporal pueden actuar como factores que impulsan la motivación hacia la práctica deportiva. En este contexto, los estudiantes que desarrollan

una autoestima corporal elevada estaban más inclinados a participar en actividades físicas. Por el contrario, aquellos con una baja autoestima corporal o insatisfacción con su imagen podrían mostrar menos interés o disposición hacia la práctica deportiva, lo que podría limitar su adopción de estilos de vida activos.

Existen estudios que respaldan los hallazgos obtenidos en esta investigación. Por ejemplo, en Colombia, Klimenko et al. (2022) encontraron que la autoestima, estaba directamente relacionada con una mayor motivación intrínseca hacia la actividad física, destacando la importancia de la percepción personal del cuerpo en la continuidad de la práctica deportiva. De manera similar, en España, Camacho & Almagro (2024) observaron que los estudiantes con una mayor autoestima física mostraban una intención más fuerte de mantenerse activos físicamente, lo que refuerza el vínculo entre estas variables. Por otro lado, en Chile, Urrutia et al. (2024) determinaron que los niveles más altos de autoestima se asociaban con un mayor compromiso hacia actividades deportivas, señalando que la percepción positiva del cuerpo es un motor significativo para la práctica deportiva.

Estos hallazgos muestran la importancia de promover una autoestima corporal saludable entre los estudiantes universitarios como una estrategia para fomentar la práctica deportiva y estilos de vida activos. Además, se puede comprender cómo la autovaloración impacta no solo en el bienestar emocional, sino también en la disposición para adoptar comportamientos beneficiosos para la salud. Al mismo tiempo, los resultados ponen en evidencia los desafíos que enfrentan aquellos estudiantes con una baja autoestima corporal, quienes podrían requerir apoyo para superar barreras psicológicas que limitan su participación en actividades físicas. Lo expuesto no solo refuerza la necesidad de diseñar y ejecutar programas de intervención en el ámbito educativo y de la salud, sino también la relevancia de atender factores emocionales y sociales que influyen en la percepción corporal y la motivación deportiva.

Una de las principales fortalezas de esta investigación radica en su carácter innovador, al abordar un tema poco explorado en la literatura científica. Además, destaca por su rigor metodológico, al emplear instrumentos con propiedades métricas sólidas y trabajar con una muestra representativa obtenida mediante un muestreo probabilístico, lo que asegura la validez de los resultados. Asimismo, la integración de variables emocionales, físicas y motivacionales no solo enriquece el análisis, sino que también genera evidencia empírica para el diseño de políticas y programas de intervención en los ámbitos académico y de la salud.

Finalmente, se debe precisar que este estudio no estuvo exento de algunas limitaciones, como el hecho de que la muestra se obtuvo de una sola universidad y una carrera profesional, lo que limita la generalización de los resultados. Además, al ser los instrumentos autoadministrados, se podrían haber generado sesgos de deseabilidad social, afectando la validez de los datos. Por último, el diseño transversal impide establecer relaciones causales, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento. Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la muestra, utilicen métodos de recolección más variados para reducir los sesgos, y adopten un diseño longitudinal que permita analizar los efectos a largo plazo entre la autoestima corporal y la motivación deportiva.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se puede concluir que existe una relación directa y significativa entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en estudiantes universitarios peruanos de la carrera profesional de Enfermería. Esto quiere decir que, a medida que los estudiantes perciben una mayor aceptación y satisfacción con su cuerpo, su motivación para participar en actividades deportivas tiende a aumentar. Por el contrario, aquellos estudiantes que tienen una baja autoestima corporal, es decir, que se sienten insatisfechos o inseguros con su imagen física, tienden a mostrar menor interés y compromiso con la práctica deportiva. Esta falta de motivación puede estar vinculada a una mayor preocupación por la apariencia física, lo que puede llevar a evitar actividades que impliquen exposición corporal o que generen incomodidad en relación a su imagen personal.

Por tanto, se recomienda a las universidades implementar programas de apoyo psicológico y talleres que promuevan la autoestima corporal entre los estudiantes con el objetivo de mejorar su percepción de sí mismos y, en consecuencia, su motivación para participar en actividades deportivas. Además, es

importante fomentar un entorno inclusivo que celebre la diversidad corporal y que incentive a los estudiantes a involucrarse en la práctica deportiva como una forma de mejorar su bienestar físico y emocional.

Referencias

- Acosta, E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on university students' performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Arias, A. F., González, E. V., & Vargas, A. V. (2024). Composición corporal y autoestima corporal en usuarios de gimnasios en una población colombiana. *Retos*, 60, 12-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.99275>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243020637005.pdf>
- Blanco, H., Jurado, P. J., Jiménez, C., Aguirre, S. I., Peinado, J. E., Aguirre, J. F., Zueck, M. D. C., & Blanco, J. R. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos*, 45, 259--267. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097>
- Brown, C., Richardson, K., Halil, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Cachón, J., Carrasco, H., Sánchez, M., & Zagalaz, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Camacho, Á., & Almagro, B. J. (2024). Factores motivacionales, autoestima e intención de ser físicamente activo en el alumnado de formación profesional de modalidad deportiva. *E-Balónmano Com Journal Sports Science*, 20(3), 331-342. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.331>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8, 348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00348>
- Chávez, B., & Torres, Z. (2024). Niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Religación*, 9(41), e2401209. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1209>
- Coimbra, D. R., Gomes, S. S., Oliveira, H. Z., Rezende, R. A., Castro, D., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2013). Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(4), 64-72. <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273029708009.pdf>
- Cui, Z., Lin, Z., Ren, J., Cao, Y., & Tian, X. (2024). Exploring self-esteem and personality traits as predictors of mental wellbeing among Chinese university students: The mediating and moderating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1308863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1308863>
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dominguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O., & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rsc.v26i3.33245>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Tcymbal, A., Abu, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review

- of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, 9, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 137-146. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Noblega, H., & Malaga, Y. (2024c). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 61, 39-48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Pujaico, J. R., Yupanqui, E. H., Yupanqui, A., Ferreyros, J. E., Ruiz, J. O., & Rivera, F. A. (2024a). Insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: Un estudio correlacional. *Retos*, 61, 626-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>
- Estrada, E. G., Cruz, E. O., Larico, G. R., Cornejo, G., Arias, Y. M., Ramírez, F. R., Ferreyros, J. E., Ruiz, J. O., & Roque, C. E. (2024b). Investigando la relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Retos*, 62, 420-430. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110782>
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in Chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Gutiérrez, P., Rocha, A., González, R., Ramírez, M., & Gómez, E. (2021). Motivación hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: Diferencias demográficas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2), 13-23. <https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-58>
- Jalali, S., Amiri, P., Zarani, F., & Azizi, F. (2021). The main physical components of body image from the perspectives of Iranian adolescents: A qualitative study. *BMC Public Health*, 21, 78. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10096-7>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kapoor, A., Upadhyay, M. K., & Saini, N. K. (2022). Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 80. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_855_21
- Klimenko, O., Acevedo, J. E., Ríos, J. S., & Londoño, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Enviado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19-53. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e344362>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Órsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport motivation from the perspective of health, institutional embeddedness and academic persistence among higher educational students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – The experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12, 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Liu, F., & Li, N. (2023). The influence of sport motivation on college students' subjective exercise experience: A mediation model with moderation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1219484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219484>
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical



- students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martín, A., Gostian, L. A., Beltrán, A. I., Belando, N., Simón, J. A., López, C., Navarro, E., Tornero, J. F., & Clemente, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Martínez, N., Atienza, F. L., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). The role of dispositional orientations and goal motives on athletes' well- and ill-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 289. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010289>
- Merino, M., Tornero, J. F., Rubio, A., Villanueva, C. V., Martín, A., & Clemente, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00698>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Paans, N. P. G., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). Contributions of depression and body mass index to body image. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.003>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., & Cruz, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, 61, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Pedersen, M., Bredahl, T., Elmose, K., & Hansen, A. (2022). Motives and barriers related to physical activity within different types of built environments: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9000. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2016). Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(2), 51-58. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152554006.pdf>
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sharif, H., Sivarajan, E., Gorgulu, O., Osborne, J. W., Błachnio, A., Rezazadeh, A., Goudarzian, A. H., & Kaveh, O. (2024). The relationship among positive body image, body esteem, and eating attitude in Iranian population. *Frontiers in Psychology*, 15, 1304555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1304555>
- Shu, J., Lu, T., Tao, B., Chen, H., Sui, H., Wang, L., Zhang, Y., & Yan, J. (2023). Effects of aerobic exercise on body self-esteem among Chinese college students: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(9), e0291045. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291045>



- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycaaa2020792960>
- Soós, I., Boros, I., & Hamar, P. (2023). Quantitative and qualitative characteristics of motivation in the field of physical education and sports. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 68(1), 5-11. [https://doi.org/10.24193/subbeag.68\(1\).01](https://doi.org/10.24193/subbeag.68(1).01)
- Timmis, M. A., Pexton, S., & Cavallerio, F. (2022). Student transition into higher education: Time for a rethink within the subject of sport and exercise science? *Frontiers in Education*, 7, 1049672. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.1049672>
- Tort, G., Pollina, M., Ferrer, Y., Ortega, M., Vilafranca, M., & Artigues, E. (2023). Positive body image: A qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers, and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 2170007. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>
- Urrutia, J. I., Vera, A., Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la educación física. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1>
- Zaccagni, L., & Gualdi, E. (2023). The impact of sports involvement on body image perception and ideals: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzourou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Faso, G., & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases (Basel, Switzerland)*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor/a
Marilú Farfán-Latorre	mfarfan@unamad.edu.pe	Autor/a
Willian Gerardo Lavilla-Condori	wlavilla@unamad.edu.pe	Autor/a
Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano	22230024@unamad.edu.pe	Autor/a
Cirilo Edgar Avendaño-Cruz	cruzciri@unamad.edu.pe	Autor/a

