

Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19 Body image in university students from Extremadura of the Faculty of Education after COVID-19

Santiago Gomez-Paniagua, Irene Polo-Campos, Carmen Galán-Arroyo, Jorge Rojo-Ramos
Universidad de Extremadura (España)

Resumen. La imagen corporal es un factor multidimensional importante en la adherencia a la actividad física, así como para el bienestar psicológico y social, sin embargo, generalmente no se le da la importancia que merece, especialmente después de la pandemia que se ha producido en los últimos años. Se presentó un cuestionario utilizando la herramienta Google Forms para conocer la opinión de los estudiantes universitarios sobre su manejo de la autopercepción de la imagen corporal. Se utilizó una estrategia de selección no probabilística basada en el muestreo por coexistencia para escoger a 288 estudiantes para el estudio. Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para determinar los vínculos entre los distintos ítems y dimensiones en función del género y la especialidad educativa, y la prueba Rho de Spearman para comprobar si existía relación entre la edad y el índice de masa corporal y sus respuestas en las distintas dimensiones. Los resultados mostraron que, a pesar de una aceptable percepción de su imagen corporal por parte de la muestra analizada, existen diferencias de género y entre especialidades. Así, se puede concluir que las organizaciones públicas deberían desarrollar líneas de actuación para mejorar y mantener una buena percepción de la imagen corporal en esta población.

Palabras clave: estudiantes universitarios, imagen corporal, género, especialidad educativa, edad, índice de masa corporal, salud.

Abstract. Body image is an important multidimensional factor in adherence to physical activity as well as for psychological and social well-being, yet it is generally not given the importance it deserves, especially after the pandemic that has occurred in recent years. A questionnaire was presented using the Google Forms tool to find out what university students thought about its management of self-perception of body image. A non-probability selection strategy based on coexistence sampling was used to pick 288 students for the study. The Mann-Whitney U test was used to determine the links between the various items and dimensions according to sex and education specialty, and the Spearman's Rho test was used to see if there was a relationship between age and body mass index and their replies in the various dimensions. The results showed that despite an acceptable perception of their body image by the sample analyzed, there are gender and inter-specialty differences. Thus, it can be concluded that public organizations should develop lines of action to improve and maintain good body image perceptions in this population.

Keywords: university students, body image, gender, educational specialty, age, body mass index, health.

Fecha recepción: 31-03-23. Fecha de aceptación: 21-06-23

Santiago Gomez-Paniagua
sgomezpa@alumnos.unex.es

Introducción

La imagen corporal (IC) se puede entender desde un punto de vista jerárquico y multidimensional (López González & Ortega Tudela, 2017), que engloba un conjunto de percepciones que las personas pueden tener sobre sus capacidades, condición física, fuerza y apariencia física (Duno & Acosta, 2019). Principalmente, este aspecto se ve influenciado positivamente por un estilo de vida físicamente activo mediante actividad física (AF) frecuente y alimentación saludable, entre otros aspectos (Jekauc et al., 2017; Kyle et al., 2015). Además, existen diferentes factores sociales que han demostrado generar variaciones de la IC, como la concepción de un cuerpo ideal en una sociedad concreta (Edwards et al., 2016), la influencia de los medios de comunicación y de las redes sociales (Spencer et al., 2015), así como la aparición de estereotipos de género en el deporte (El Ghoch et al., 2013). Estas circunstancias han demostrado tener un impacto negativo sobre los jóvenes universitarios, quienes pueden llegar a desarrollar determinados trastornos de la conducta alimentaria (Duno & Acosta, 2019; Rincón Barreto et al., 2019; Ruiz Maciá & Quiles Marcos, 2021), mostrando las mujeres una mayor prevalencia respecto al sexo masculino (Lara Cervantes & Nieto Mendoza, 2019). En consecuencia, la salud mental se ha convertido en uno de los temas prioritarios que deben abordar las organizaciones públicas (Berryman et al., 2018; Lee et al., 2020).

Asimismo, dada su importancia en el origen, la gestión y el cese de la AF, la IC es un componente importante en los dominios de la psicología del deporte y el ejercicio (Sabiston et al., 2019). Comprender la asociación entre la IC y la AF es fundamental para mejorar la experiencia de la AF así como promover y mantener las prácticas deportivas y de ejercicio en todos los grupos (Kirkcaldy et al., 2002). En relación con las capacidades y el crecimiento personal, se considera que la AF y la IC provocan bienestar psicológico, que se define como un estado de plenitud y realización psicológica (Valle Raleigh et al., 2019). Según González Hernández et al., (2017), la AF tiene una serie de efectos positivos sobre la salud y la calidad de vida, incluyendo un menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad; además, ayuda a sentirse mejor con el aspecto físico y más feliz consigo mismo (Rangel Ledezma et al., 2017). Por otro lado, la autoestima tiene consecuencias en la alteración de la salud tanto física como mental a través del mantenimiento de conductas y estilos de vida sedentarios. En este sentido, según un estudio (Cruzat-Mandich et al., 2016), tener una visión negativa del propio cuerpo puede conducir a cambios psicológicos como bajo estado de ánimo, baja autoestima, depresión, ansiedad, autolesiones, ideación suicida y trastornos de la conducta alimentaria. En definitiva, numerosos autores han señalado que la práctica de AF ayuda a las personas a sentirse mejor con su cuerpo, mejora la autoestima, una IC saludable, la autoaceptación y el desarrollo personal (Moreno-Murcia

et al., 2011). En consecuencia, estas autopercepciones favorables ofrecen ventajas para la salud y el bienestar general (Cairney et al., 2014; McMahon et al., 2017).

En este sentido, hay muchas investigaciones centradas en la IC, y ésta forma parte de un término más global: el autoconcepto. El autoconcepto se refiere a las descripciones o etiquetas que una persona se asigna a sí misma, que con frecuencia están ligadas a características físicas y conductuales o a aspectos emocionales (Álvarez Rivera et al., 2015), contribuyendo a la creación de la autoimagen. Estas atribuciones se dividen en dos aspectos: 1) descriptivo, refiriéndose a la autoimagen a través de una representación mental, escrita o verbal de los propios rasgos; y 2) evaluativo, que describe cómo se valora la autoimagen o autoestima según un modelo externo (García et al., 2017). Esta visión subjetiva de la propia IC permite la creación de la identidad personal y social en ambos géneros, en la que influyen los cambios corporales a medida que se envejece (Amesberger et al., 2019).

También, hay que considerar que los estados de encierro obligatorio han provocado cambios en los estilos de vida de los sujetos en general (Rubio-Tomás et al., 2022), y de los estudiantes universitarios en particular (Romero-Blanco et al., 2020). Esta situación atípica resultó en un aumento del tiempo ante la pantalla así como en la reducción del tiempo dedicado a participar en escenarios deportivos (Xiang et al., 2020), ya que en esta etapa vital la AF se caracteriza generalmente por la predominancia de ejercicios al aire libre, gimnasios o caminatas (Villaquirán Hurtado et al., 2020). De este modo, las literatura científica ha expuesto que la reducción del bienestar social, y de los niveles de AF producidos por el confinamiento, ha generado una gran variedad de trastornos psicológicos (Chawla et al., 2020). En este sentido, y a pesar de las de que la OMS ya señaló la AF y las técnicas de relajación como métodos apropiados para promover la salud general de la población durante la pandemia (World Health Organization, 2020), la naturaleza de las ocupaciones laborales, caracterizadas como sedentarias desde la pandemia, y las modificaciones sufridas en el contexto académico han resultado en hábitos de vida perjudiciales para la salud, la calidad de vida y el bienestar de las personas (Aucancela-Buri et al., 2020).

Según Corella et al., (Corella et al., 2018) la etapa universitaria se considera "frágil" ya que es propensa a perder las prácticas previas de AF. Además, existe un abandono parcial de las prácticas familiares debido a los cambios en la forma de organizar las tareas y la vida, la abundancia de comida rápida, la falta de tiempo y el estrés, la falta de experiencia en la planificación de una vida independiente, entre otros (Papadaki et al., 2007). Por lo tanto, la etapa universitaria es un momento particularmente crucial para los individuos porque es cuando formarán nuevos hábitos y reforzarán los antiguos (ya sean positivos o negativos), lo que tendrá un gran impacto en su vida futura (Moreno-Arrebola et al., 2019). Además, Diversos estudios señalan que en el proyecto de vida de los jóvenes universitarios y en la construcción de su identidad personal, tanto como seres

humanos como profesionales, el autoconcepto parece ser una variable psicológica que afecta de manera decisiva (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018; Onetti-Onetti et al., 2019; Tus, 2020). Esto Posiblemente se debe a las condiciones de vida, al estar lejos de casa, con poco control del dinero que manejan y/o a la necesidad de contacto social (Xu et al., 2019).

Asimismo, en este cambio significativo en el modo de vida del estudiante, se observa que el consumo de alcohol y bebidas ricas en azúcar está relacionado con un mayor peso corporal, lo que repercute en la población estudiantil, aumentando no sólo el peso corporal sino también la grasa, seguido de otros hábitos como fumar, consumir drogas y no hacer ejercicio (Yaguachi Alarcón et al., 2018), a pesar de conocer los beneficios para la salud de buenos hábitos tener un alimentación equilibrada y saludable así como hacer ejercicio (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015). En este sentido, el Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta habitual para identificar el sobrepeso y la obesidad en la población adulta. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros (kg/m^2). Valores iguales o superiores a 25 se consideran sobrepeso, y valores iguales o superiores a 30 se consideran obesidad (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021). Dado que los estudiantes universitarios adquieren peso durante este proceso, las estrategias de intervención deben tenerse en cuenta para la población universitaria ya en su primer año de matriculación (Pope et al., 2017).

Teniendo en cuenta todo lo anterior y entendiendo la importante relación de la IC con la salud física y mental (Buckworth & Nigg, 2004; Espinoza Oteiza et al., 2011), y que hasta 2019, no se han revelado estudios que intenten determinar cómo perciben su cuerpo las estudiantes universitarias (Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020), los estudiantes universitarios en general pueden considerarse una población de riesgo para experimentar problemas sociales y de salud mental debido a la pandemia y a su estatus socioeconómico, como puede ser la falta de experiencia en la planificación de una vida independiente, entre otros (Papadaki et al., 2007), y el poco control del dinero que manejan (Xu et al., 2019). En consecuencia, el objetivo principal de este estudio es evaluar la concepción de la IC de los estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Formación del Profesorado de la región de Extremadura (España) tras la pandemia de COVID-19, de manera que se puedan implementar diversas líneas de actuación e incentivos por parte de las instituciones públicas para contrarrestar la preocupante situación actual. Además, se evaluarán las influencias del género, la especialidad universitaria del alumnado participante, la edad y el IMC sobre la IC. Para ello, se utilizará el Cuestionario Multidimensional de Auto-relaciones Corporales (MBSRQ) en estos alumnos universitarios, conociendo así su estilo de vida, especialmente en el ámbito psicológico y físico. Se hipotetiza que tanto el género como la especialidad universitaria son factores que modifican la IC del alumnado universitario. Del mismo modo, se esperan hallar asociaciones negativas tanto del IMC como de la edad

respecto a la IC de los estudiantes universitarios.

Material y método

Participantes

La muestra (Tabla 1) estaba formada por 288 estudiantes de la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Extremadura. De toda la muestra, 175 estudiaban Educación Infantil (EI) y 113 Educación Primaria (EP). Los participantes fueron seleccionados mediante un método de muestreo no probabilístico basado en el muestreo por conveniencia (Salkind et al., 1999).

Tabla 1.
Caracterización de las muestras (N=288).

Variable	Categorías	N	%
Género	Hombres	166	57,6
	Mujeres	122	42,4
Especialidad	EI	175	60,8
	EP	113	39,2
Edad	Entre 17 y 20	33	11,8
	Entre 20 y 25	226	78,2
	Entre 26 y 30	16	5,5
	Más de 30	13	4,5
	Por debajo de 18.5	19	6,6
IMC	Entre 18.5 y 24.9	202	70,1
	Entre 25 y 30	40	13,9
	Más de 30	27	9,4

Notas: EI: Educación Infantil, EP: Educación Primaria, N: número, %: porcentaje

Procedimiento

Para acceder a la muestra, se solicitó la colaboración de los profesores de Expresión Corporal de la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Extremadura para que facilitaran a sus alumnos, a través del aula virtual, el MBSRQ y el formulario de consentimiento informado.

Los alumnos que aceptaron colaborar en el estudio pudieron acceder al cuestionario elaborado con la herramienta Google Forms a través de un enlace URL. Los datos se recogieron entre enero y febrero de 2022, un año después de que se acabaran las restricciones por la pandemia en España.

El cuestionario constaba de cinco preguntas sociodemográficas y el cuestionario MBSRQ. El tiempo medio necesario para completar el cuestionario fue de 10 minutos. Todos los datos se recogieron y procesaron de forma anónima y con el consentimiento informado de los participantes, que debían aceptar antes de comenzar el cuestionario.

Se decidió utilizar un cuestionario electrónico porque permitía almacenar todas las respuestas en la misma base de datos, facilitaba la distribución del instrumento y proporcionaba una mayor tasa de respuesta, evitando la falta de datos (Anderson & Kanuka, 2003; de Rada Igúzquiza, 2010).

Instrumentos

Para caracterizar la muestra, se elaboró un cuestionario sociodemográfico relativo a cinco aspectos: género, edad, peso, y talla (para calcular el IMC) y especialidad formativa.

Se utilizó el cuestionario validado de la versión española del MBSRQ (del Cid et al., 2009). La escala se compone de 45 ítems (Anexo 1) agrupados en cuatro factores: (1) "Importancia subjetiva de la corporalidad", compuesto por 30

ítems que analizan la preocupación por la apariencia física, las conductas orientadas al mantenimiento de la forma física, la preocupación por el peso y las dietas, la preocupación por la salud y la enfermedad, y el atractivo autoevaluado de las diferentes zonas corporales; (2) "Comportamientos orientados a mantener la forma física", compuesto por siete ítems que evalúan la forma física autopercebida y la orientación hacia la forma física; (3) "Atractivo físico autoevaluado", que tiene tres ítems dirigidos a autoevaluar el atractivo físico; y (4) "Cuidado del aspecto físico", compuesto por cinco ítems que evalúan la preocupación por el aspecto físico. Las respuestas utilizaron una escala de Likert (1-5), siendo 1 "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo"; y los ítems indirectos se invirtieron. En la investigación original, se probó la validez de contenido del mismo, así como una buena capacidad predictiva. Los autores informaron de un valor alfa de Cronbach de 0,94 para el primer factor, 0,80 para el segundo, 0,70 para el tercero y 0,84 para el último, siendo 0,88 la fiabilidad global del cuestionario (del Cid et al., 2009).

Tabla 2.
Distribución de los ítems del cuestionario en cada factor y mención de los ítems invertidos.

Factor	Descripción del factor	Ítems
1	Importancia subjetiva de la corporalidad	1,2,3,6,7,10,11,12,14,16,18,19,21,22,25,27,28,30,32,33,34,36,38,39,40,41,42,43,44,45
2	Comportamientos orientados a mantener la forma física	5,13,20,24,26,31,37
3	Atractivo físico autoevaluado	4,8,23
4	Cuidado del aspecto físico	9,15,17,29,35
Ítems invertidos		5,12,13,19,24,25,27,30,33

Análisis estadístico

Para analizar los datos obtenidos se utilizó el paquete estadístico *Statistical Package for Social Sciences* (versión 26, IBM SPSS Statistics, Chicago, IL, EE.UU.). Se exploró la distribución de los datos para determinar si seguían una distribución normal mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov (Lilliefors, 1967). Esta prueba indicó que no se cumplía este supuesto, por lo que se decidió utilizar pruebas no paramétricas. Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney (McKnight & Najab, 2010) para analizar las diferencias en las puntuaciones obtenidas en cada ítem y cada factor del MBSRQ según género y especialidad. Se aplicó la corrección de Bonferroni para el p-valor, estableciendo un nivel de significación de $p < 0,001$ para analizar las diferencias en cada uno de los ítems y de $p < 0,013$ para cada uno de los factores (Weisstein, 2004). Se utilizó la prueba Rho de Spearman para analizar la asociación entre cada uno de los factores y las variables edad e IMC (Taylor, 1987). Los coeficientes de correlación se interpretaron siguiendo el umbral propuesto por Mondragón-Barrera (Barrera, 2014): 0,00, sin correlación; 0,01 a 0,10, débil; 0,11 a 0,50, media; 0,51 a 0,75, considerable; 0,76 a 0,90, muy fuerte; y 0,91 a 1,00, perfecta. Por último, se utilizó el alfa de Cronbach para calcular la fiabilidad de cada uno de los factores, tomando como valores de referencia el método de Nunnally y Bernstein (Nunnally & Bernstein, 1994), quienes indicaron que

valores de fiabilidad entre 0,70 y 0,90 pueden considerarse satisfactorios.

Resultados

En primer lugar, los resultados de fiabilidad calculados a partir del alfa de Cronbach para cada uno de los factores que componen el MBSRQ pueden verse en la Tabla 6. Estos resultados mostraron unos valores de fiabilidad satisfactorios según Nunnally y Bernstein (Nunnally & Bernstein, 1994).

Se puede observar en la Tabla 3 como los ítems 2, 5, 11, 20 y 31 tienen un grado de significación de $p < 0,001$ tanto

en el género como en la especialidad educativa. Individualmente, el género tiene este nivel de significación en los ítems 3, 6, 8, 13, 18, 19, 24, 26, 34, 36 y 37, y en la especialidad educativa son los ítems 23 y 41 los que tienen un p -valor $< 0,001$.

Tabla 3.
Índice de fiabilidad.

Dimensiones	Alfa de Cronbach
1. Importancia subjetiva de la corporalidad	0,79
2. Comportamientos orientados a mantener la forma física	0,82
3. Atractivo físico autoevaluado	0,82
4. Cuidado del aspecto físico	0,83

Tabla 4.
Diferencias estadísticas obtenidas en los ítems del MBSRQ en función del género y la especialidad.

Ítem	Género			Especialidad			
	Mujeres	Hombres	p	EI		EP	
	M _e (RIQ)	M _e (RIQ)		M _e (RIQ)	M _e (RIQ)	p	
2	3 (2)	4 (2)	<0,001*	3 (1)	4 (2)	<0,001*	
3	3 (2)	4 (1)	<0,001*	3 (2)	3 (1)	0,004	
5	3 (2)	2 (2)	<0,001*	3 (1)	2 (2)	<0,001*	
6	3 (1)	2 (1)	<0,001*	3 (1)	2 (2)	0,001	
8	3 (1)	4 (2)	<0,001*	3 (1)	4 (2)	0,001	
11	3 (1)	4 (1)	<0,001*	3 (2)	4 (1)	<0,001*	
13	3 (2)	4 (2)	<0,001*	3 (1)	4 (2)	0,002	
18	3 (1,25)	4 (1)	<0,001*	3 (1)	4 (1)	0,006	
19	3 (1)	4 (2)	<0,001*	4 (1)	4 (2)	0,035	
20	2 (1,25)	4 (2)	<0,001*	3 (2)	4 (2)	<0,001*	
23	3 (2)	3 (1)	0,005	3 (2)	4 (1)	<0,001*	
24	3 (1)	4 (2)	<0,001*	3 (1)	4 (2)	0,028	
26	3 (2)	4 (2)	<0,001*	3 (2)	4 (2)	0,041	
31	4 (1)	4 (1)	<0,001*	4 (2)	4 (1)	<0,001*	
34	4 (1)	4 (2)	<0,001*	4 (1)	4 (2)	0,004	
36	3 (2)	4 (1)	<0,001*	3 (2)	4 (1)	0,001	
37	3 (2)	5 (2)	<0,001*	3 (1)	4 (2)	0,001	
41	3 (2)	3 (2)	0,109	3 (2)	3 (2)	<0,001*	

Notas: EI: Educación Infantil, EP: Educación Primaria, Me: valor mediano; RIQ: rango intercuartílico. p es significativa $< 0,001$ *

La tabla 4 muestra el análisis descriptivo y las diferencias para cada dimensión del cuestionario MBSRQ. Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas según género y especialidad en los factores 1 "Importancia subjetiva de la

corporalidad", 2 "Comportamientos orientados a mantener la forma física" y 3 "Atractivo físico autoevaluado", con puntuaciones más altas para los varones que para las mujeres y para los alumnos de EP frente a los de EI.

Tabla 5.
Análisis descriptivo y diferencias para cada dimensión del MBSRQ.

Dimensiones	Género			Especialidad		
	H	M	p	EI		p
	M _e (RIQ)	M _e (RIQ)		M _e (RIQ)	M _e (RIQ)	
1. Importancia subjetiva de la corporalidad	3,4 (0,5)	3,3 (0,5)	<0,001*	3,3 (0,4)	3,4 (0,5)	<0,001*
2. Comportamientos orientados a mantener la forma física	3,7 (0,7)	3,1 (0,8)	<0,001*	3,2 (1)	3,7 (1)	<0,001*
3. Atractivo físico autoevaluado	3,6 (1,3)	3,3 (1,3)	<0,001*	3,3 (1,4)	3,6 (1,3)	0,001*
4. Cuidado del aspecto físico	3,8 (1)	4 (0,8)	0,742	4 (0,8)	3,8 (1)	0,428

Notas: H: Hombres, M: mujeres, EI: Educación Infantil, EP: Educación Primaria. p es significativa $< 0,013$ *; Me: valor mediano; RIQ: Rango intercuartílico.

Tabla 6.
Correlaciones entre las dimensiones del MBSRQ y la variable grupo de edad e IMC.

Dimensiones	Edad ρ (p)	IMC ρ (p)
1. Importancia subjetiva de la corporalidad	0,08 (0,132)	-0,126 (0,033*)
2. Comportamientos orientados a mantener la forma física	0,12 (0,029*)	0,04 (0,423)
3. Atractivo físico autoevaluado	0,13 (0,025*)	-0,18 (<0,001**)
4. Cuidado de la apariencia física	-0,10 (0,066)	-0,05 (0,354)

Notas: La correlación es significativa al ** $p < 0,001$; * $p < 0,05$.

Se utilizó la prueba Rho de Spearman para analizar la relación entre las diferentes dimensiones del MBSRQ y las variables edad e IMC (Tabla 5). Con respecto a la edad, se encontró una asociación baja, positiva y significativa en las dimensiones 2 "Comportamientos orientados a mantener la forma física" y 3 "Atractivo físico autoevaluado". A medida que aumenta la edad, aumentan las puntuaciones en las dimensiones. Sin embargo, se encontró una asociación baja, inversa y significativa en las dimensiones 1 "Importancia

subjetiva de la corporalidad" y 3 "Atractivo físico autoevaluado" con el IMC. A medida que aumenta el IMC, disminuyen las puntuaciones en estos dos factores.

Discusión

Esta investigación se llevó a cabo para evaluar la percepción de la IC en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación de la región de Extremadura, tras la pandemia de COVID-19, valorando también si existen diferencias entre géneros o especialidades educativas y si existe una asociación entre las dimensiones del MBSRQ y la edad y el IMC del alumnado. Una buena percepción de la IC es una cuestión fundamental para un óptimo desarrollo vital en todos los aspectos, altamente relacionado con la adherencia a la AF, la salud mental, o el rendimiento académico. Por ello, se utilizó un cuestionario multidimensional para identificar las percepciones de los estudiantes universitarios sobre su IC.

Considerando la primera dimensión "Importancia subjetiva de la corporalidad", se encontraron diferencias significativas entre ambos géneros (ítems 2, 3, 6, 11, 18, 19, 34 y 36) y especialidades educativas (ítems 2, 11 y 41). Estudios previos ya habían señalado una clara diferencia de género en la importancia que se da a la autoimagen, siendo las mujeres las más preocupadas en este sentido (Feingold & Mazzella, 1998; Garrusi & Baneshi, 2017), aunque estos niveles pueden cambiar a lo largo del ciclo vital, especialmente en la edad adulta temprana (Gestsdottir et al., 2015), lo que explicaría el hecho de que los hombres den más importancia a su físico en el presente estudio. En este estudio también se han encontrado diferencias en función de la titulación universitaria cursada. Aunque existe poca literatura que evalúe esta cuestión, ya se han señalado posibles diferencias en este sentido debido a los mayores niveles de práctica de AF y a la mayor participación de los hombres en los estudios de EP en comparación con los de EI (Gonzalez de Mesa et al., 2016).

En cuanto a la segunda dimensión "Comportamientos orientados a mantener la forma física", se obtuvieron diferencias entre géneros (ítems 2, 13, 20, 24, 26, 31 y 37) y titulaciones universitarias (ítems 2, 20 y 31). Los hombres suelen declarar niveles de AF más elevados en la etapa universitaria que las mujeres, debido esencialmente a que los hombres prefieren la actividad vigorosa (Wang, 2019), lo que reduce las oportunidades de las mujeres de encontrar una AF que les motive y satisfaga (Sáez et al., 2021). Sin embargo, según estudios previos (Blanco Ornelas et al., 2019; Sevil Serrano et al., 2017) las mujeres presentan mayores pretextos relacionados con el tiempo y la capacidad de disfrute y dejan la AF en un segundo plano. De ahí que la elevada participación de las mujeres en la EI, su preferencia por el deporte y la insatisfacción corporal que experimentan puedan explicar las diferencias entre especialidades en esta dimensión (Aparicio-Martinez et al., 2019; Etxaniz, 2005; Porter & Serra, 2020).

En cuanto a la tercera dimensión "Atractivo físico

autoevaluado", volvemos a encontrar diferencias en las variables de género (ítem 8) y especialidad educativa (ítem 23). Hoy en día, está claro que los prejuicios sociales sobre el atractivo físico ejercen casi la misma presión sobre hombres y mujeres (Grogan, 2021). Los malos sentimientos en las mujeres se asocian generalmente a su desviación del canon predominante de delgadez (Cash & Smolak, 2012), mientras que las emociones negativas en los hombres se asocian a su incoherencia con la figura musculosa ideal (Zaccagni et al., 2014) y como resultado, los hombres pueden sentir insatisfacción corporal, lo que está relacionado con una menor calidad de vida relacionada con la salud mental y física (Griffiths et al., 2016). Estas diferencias han sido percibidas previamente por otros investigadores (Myers & Crowther, 2009; Watson et al., 2019), siendo explicadas por las pretensiones sociales desarrolladas por las mujeres (He et al., 2020). No obstante, los hombres se sienten más positivos con su IC (Pila et al., 2016) mientras que las mujeres se perciben más insatisfechas (Lagos Hernández et al., 2022) y preocupadas por el peso (Gonzalez de Mesa et al., 2016). Por lo tanto, las relaciones de las mujeres con su yo físico y las emociones relacionadas con el cuerpo pueden ser mayores que las de los hombres debido al énfasis generalizado en la belleza como fuente de valor (Calogero et al., 2017). Por las mismas razones, se observan diferencias entre especialidades, siendo los alumnos de EP los que se muestran más positivos respecto a su atractivo físico.

Los resultados de las correlaciones fueron estadísticamente significativos, pero su magnitud fue baja para establecer asociaciones concluyentes en la muestra analizada. La relación inversa entre el IMC y la importancia de la corporalidad ha sido ampliamente estudiada en la literatura científica. Un mayor IMC se relaciona con una menor autoestima (Moffitt et al., 2018), alto riesgo de depresión y otros trastornos psicológicos (Paans et al., 2018), insatisfacción corporal (Weinberger et al., 2016) y una peor percepción del tamaño corporal (Richard et al., 2016). Resulta curiosa la asociación positiva entre la segunda dimensión (comportamientos orientados a mantener la forma física) y la variable de edad ya que la gran mayoría de la bibliografía, sin embargo, indican que esta relación es inversa en casi todas las poblaciones en las diferentes culturas alrededor del mundo (Ozemek et al., 2019), disminuyendo marcadamente estos comportamientos en la adolescencia, adultez temprana y después de los 65 años (Bouchard et al., 2012). La tercera dimensión se correlacionó positivamente con la edad aunque la literatura previa asocia estas variables negativamente (Mintem et al., 2015), lo que podría explicarse por las percepciones de la población universitaria (Henrich et al., 2010). Asimismo, el auto-atractivo físico se relacionó negativamente con el IMC, en consonancia con estudios previos que indican que un aumento del peso corporal reduce la autopercepción del atractivo físico (Swami, 2006) aunque este hecho podría no tener efecto en la población masculina (Swami & Tovée, 2005).

Finalmente, el estadístico Alfa de Cronbach muestra buenos valores para todas las dimensiones del cuestionario en

población universitaria. Esta investigación presenta varias limitaciones, sólo centramos nuestro análisis en una región española por lo que los factores socioculturales pueden influir en gran medida en las respuestas. Del mismo modo, sólo se incluyeron dos especialidades en el estudio y no se incluyeron preguntas sobre cursos relacionados con el manejo de la IC teniendo en cuenta las titulaciones de la muestra analizada. Del mismo modo, no se dispone de tasa de respuesta para considerar la proporción de la muestra incluida.

Conclusiones

Los estudiantes universitarios del ámbito de la educación tienen, en general, una buena percepción de su IC. Esta población entiende su cuerpo como algo importante, adquieren hábitos para mantener su capacidad física, se perciben físicamente atractivos y cuidan su aspecto físico, aunque se han encontrado diferencias según el género y la especialidad educativa. En este sentido, en la edad adulta temprana los hombres están más preocupados que las mujeres en la importancia que se da a la autoimagen, en los comportamientos orientados a mantener la forma física y en el atractivo físico autoevaluado, así como los estudiantes que se están formando para ser docentes en EP, en su mayoría hombres, le dan más importancia a su IC que los que estudian en EI, no obstante, hay que tener en cuenta que existe poca literatura en estudios de EI. También hay que mencionar que hoy en día los prejuicios sociales sobre el atractivo físico ejercen casi la misma presión sobre hombres y mujeres aunque sea de diferente forma; los hombres asociados con la figura musculosa y las mujeres con una predominante delgadez. Por todo ello, las organizaciones de salud pública y las universidades deberían desarrollar líneas de actuación suficientemente eficaces para mejorar la IC de los universitarios, ofreciéndoles una amplia gama de AFs, nociones específicas sobre este tema y apoyo psicológico personalizado.

Por último, se puede sugerir que futuras investigaciones se extiendan a otros territorios para comparar lo que ocurre en todo el país. También sería interesante examinar la formación especializada en titulaciones educativas, así como el rendimiento académico, como condicionante variable. Además, las futuras líneas de investigación podrían incluir la evaluación de los puntos de vista de los futuros instructores.

Referencias

- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A., & González Hernández, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(2), 27-34. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200004>
- Amesberger, G., Finkenzyler, T., Müller, E., & Würth, S. (2019). Aging-related changes in the relationship between the physical self-concept and the physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(S1), 26-34. <https://doi.org/10.1111/sms.13377>
- Anderson, T., & Kanuka, H. (2003). *E-research: Methods, strategies, and issues* (Nachdr.). Allyn and Bacon.
- Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A.-J., Martínez-Jiménez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Aucancela-Buri, F. N., Heredia-León, D. A., Ávila-Mediavilla, C. M., & Bravo-Navarro, W. H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(11), Article 11. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1916>
- Barrera, M. A. M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98-104.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.
- Blanco Ornelas, J. R., Soto Valenzuela, M. C., Benítez-Hernández, Z. P., Mondaca Fernández, F., & Jurado García, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 80-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34. <https://doi.org/10.3200/JACH.53.1.28-34>
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2014). Who Uses Exercise as a Coping Strategy for Stress? Results From a National Survey of Canadians. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(5), 908-916. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0107>
- Calogero, R. M., Tylka, T. L., Donnelly, L. C., McGetrick, A., & Leger, A. M. (2017). Trappings of femininity: A test of the “beauty as currency” hypothesis in shaping college women’s gender activism. *Body Image*, 21, 66-70.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2012). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2. ed., paperback ed.). Guilford Press.
- Chawla, B., Chawla, S., Singh, H., Jain, R., & Arora, I. (2020). Is coronavirus lockdown taking a toll on mental health of medical students? A study using WHOQOL-BREF questionnaire. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(10), 5261. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_715_20
- Corella, C., Rodríguez-Muñoz, S., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2018). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física en función de los cutoffs points y el género en estudiantes universitarios españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.6018/321821>

- Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana-Calderón, P., & Castro, A. (2016). Comparación por sexo en imagen corporal, síntomas psicopatológicos y conductas alimentarias en jóvenes entre 14 y 25 años. *Revista Médica de Chile*, *144*(6), 743-750. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000600008>
- de Rada Igúzquiza, V. D. (2010). Eficacia de las encuestas por internet: Un estudio preliminar. *RES. Revista española de Sociología*, *13*, 49-79.
- del Cid, L. B. G., Rabert, E. R., & Ruiz, J. B. (2009). Evaluación psicométrica de la imagen corporal: Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *18*(3), 253-264.
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, *46*(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Edwards, C., Tod, D., Molnar, G., & Markland, D. (2016). Perceived social pressures and the internalization of the mesomorphic ideal: The role of drive for muscularity and autonomy in physically active men. *Body image*, *16*, 63-69.
- El Ghoch, M., Soave, F., Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2013). Eating disorders, physical fitness and sport performance: A systematic review. *Nutrients*, *5*(12), 5140-5160.
- Espinoza Oteiza, L., Rodríguez Rodríguez, F., Gálvez Carvajal, J., Vargas Carvajal, P., & Yáñez Sepúlveda, R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Journal of Movement & Health*, *12*(1). [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1\(2011\)art31](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1(2011)art31)
- Etxanz, I. E. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts Educación Física y Deportes*, *80*, 5-12.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological science*, *9*(3), 190-195.
- García, A. A., Mora, P. G., Valle, C. D. G., & Ruiz, J. P. P. (2017). Autoconcepto en adultos: Estudio de género y de tenencia de hermanos. *Revista "Alternativas en Psicología"*, *21*(38), 33.
- Garrusi, B., & Baneshi, M. R. (2017). Body dissatisfaction among Iranian youth and adults. *Cadernos de Saude Publica*, *33*.
- Gestsdottir, S., Arnarsson, A., Magnusson, K., Arngrims-son, S. A., Sveinsson, T., & Johannsson, E. (2015). Gender differences in development of mental well-being from adolescence to young adulthood: An eight-year follow-up study. *Scandinavian journal of public health*, *43*(3), 269-275.
- Gonzalez de Mesa, C. G., Cuervo Tuero, C., Cachon Zagalaz, J., & Zagalaz Sanchez, M. L. (2016). The relationship between demographic variables, physical exercise practice and perception of the body image of undergraduate student teachers. *Retos-Nuevas Tendencias En Educación Física Deporte Y Recreacion*, *29*, 90-94.
- González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A. J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Bienestar psicológico, personalidad y actividad física. Un estilo de vida para la vida adulta. *Acción Psicológica*, *14*(1), 65-78. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, *40*(6), 518-522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, *33*, 90-100.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and brain sciences*, *33*(2-3), 61-83.
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health psychology open*, *5*(2), 2055102918799963.
- Jekauc, D., Wagner, M. O., Herrmann, C., Hegazy, K., & Woll, A. (2017). Does Physical Self-Concept Mediate the Relationship between Motor Abilities and Physical Activity in Adolescents and Young Adults? *PLOS ONE*, *12*(1), e0168539. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168539>
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *37*(11), 544-550. <https://doi.org/10.1007/s00127-002-0554-7>
- Kyle, T. L., Hernández Mendo, A., Reigal Garrido, R. E., & Morales Sánchez, V. (2015). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes (Effects of physical activity on self-concept and self-efficacy in preadolescents). *Retos*, *29*, 61-65. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.36873>
- Lagos Hernández, R. I., Jerez Fuenzalida, T., Fuentes Vilu-grón, G. A., Willschrei Barra, A., Acuña Molina, K., & Leichte San Martín, M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *44*, 444-455. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179441>
- Lara Cervantes, B., & Nieto Mendoza, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, *14*(2), 95-108. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.6025>
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19

- pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714-717.
- Lilliefors, H. W. (1967). On the Kolmogorov-Smirnov test for normality with mean and variance unknown. *Journal of the American statistical Association*, 62(318), 399-402.
- López González, J. B., & Ortega Tudela, J. M. (2017). Cambios en la percepción del profesorado sobre la incidencia positiva de las tecnologías digitales en Educación Primaria y Secundaria. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 18. <https://doi.org/10.17561/reid.v0i18.3401>
- McKnight, P. E., & Najab, J. (2010). Mann-Whitney U Test. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Mintem, G. C., Gigante, D. P., & Horta, B. L. (2015). Change in body weight and body image in young adults: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 15(1), 222. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1579-7>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76.
- Moreno-Arrebola, R., Puertas-Molero, P., Castañeda-Vázquez, C., & Castro-Sánchez, M. (2019). Insuficiente adherencia al ejercicio físico de universitarios. Una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 39-50. <https://doi.org/10.6018/sportk.362041>
- Moreno-Murcia, J.-A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542. <https://doi.org/10.1174/113564011798392433>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: Un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS*, 5(2), 77-92. <https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed). McGraw-Hill.
- Onetti-Onetti, W., Chinchilla-Minguet, J. L., Martins, F. M. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Self-concept and physical activity: Differences between high school and university students in Spain and Portugal. *Frontiers in psychology*, 10, 1333.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ozemek, C., Lavie, C. J., & Rognmo, Ø. (2019). Global physical activity levels-Need for intervention. *Progress in cardiovascular diseases*, 62(2), 102-107.
- 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>
- Papadaki, A., Hondros, G., A. Scott, J., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169-176. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.008>
- Pila, E., Brunet, J., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2016). Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride, and envy in Canadian adults. *Body Image*, 16, 100-106. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.001>
- Pope, L., Hansen, D., & Harvey, J. (2017). Examining the Weight Trajectory of College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2), 137-141. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.10.014>
- Porter, C., & Serra, D. (2020). Gender differences in the choice of major: The importance of female role models. *American Economic Journal: Applied Economics*, 12(3), 226-254.
- Rangel Ledezma, Y. S., Mayorga-Vega, D., Peinado Pérez, J. E., & Barrón Luján, J. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte / Journal of Sport Psychology*, 26(2), 61-69. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/52798>
- Richard, A., Rohrmann, S., Lohse, T., & Eichholzer, M. (2016). Is body weight dissatisfaction a predictor of depression independent of body mass index, sex and age? Results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), 863. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3497-8>
- Rincón Barreto, D. M., Suárez Martínez, C., Mesa Benítez, S., Orozco Martínez, A. C., López Botero, J. D., Marín Hoyos, J. D., Murillo Mosquera, R. D., Narvaez Roldan, S. C., Castaño Lezcano, J. P., & Navarrete, M. C. (2019). Percepción de la Imagen corporal en universitarios de la Ciudad de Medellín. *Psicoespacios*, 13(23), 61-70. <https://doi.org/10.25057/21452776.1251>
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
- Rubio-Tomás, T., Skouroliakou, M., & Ntountaniotis, D. (2022). Lockdown Due to COVID-19 and Its

- Consequences on Diet, Physical Activity, Lifestyle, and Other Aspects of Daily Life Worldwide: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6832. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116832>
- Ruiz Maciá, A., & Quiles Marcos, Y. (2021). Prevalencia de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes universitarios españoles: Relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios. *Anales de Psicología*, 37(3), 493-499. <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Salkind, N. J., Escalona, R. L., & Valdés Salmerón, V. (1999). *Métodos de investigación*. Prentice-Hall.
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 31(5), 1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sevil Serrano, J., Práxedes Pizarro, A., Zaragoza Casterad, J., Del Villar Álvarez, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 303-317. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Spencer, R. A., Rehman, L., & Kirk, S. F. (2015). Understanding gender norms, nutrition, and physical activity in adolescent girls: A scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Swami, V. (2006). *The influence of body weight and shape in determining female and male physical attractiveness*.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Male physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2(4), 383-393. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.08.001>
- Taylor, J. M. (1987). Kendall's and Spearman's correlation coefficients in the presence of a blocking variable. *Biometrics*, 409-416.
- Tus, J. (2020). Self-concept, self-esteem, self-efficacy and academic performance of the senior high school students. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10), 45-59.
- Valle Raleig, M., Beramendi, M., & Delfino, G. (2019). Bienestar Psicológico y Social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(14), Article 14. <https://e-revistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2469>
- Villaquiran Hurtado, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Meza Cabrera, M. del M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34, 51-58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>
- Wang, J. (2019). The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 67(6), 602-609. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747>
- Watson, A., Murnen, S. K., & College, K. (2019). Gender differences in responses to thin, athletic, and hyper-muscular idealized bodies. *Body Image*, 30, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.010>
- Weinberger, N.-A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2016). Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424-441. <https://doi.org/10.1159/000454837>
- Weisstein, E. W. (2004). Bonferroni correction. <https://mathworld.wolfram.com/>.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): Staying active*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-staying-active>
- Xiang, M.-Q., Tan, X.-M., Sun, J., Yang, H.-Y., Zhao, X.-P., Liu, L., Hou, X.-H., & Hu, M. (2020). Relationship of Physical Activity With Anxiety and Depression Symptoms in Chinese College Students During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 582436. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582436>
- Xu, Q., Li, S., & Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: The mediating effects of self-concept. *Psychology, health & medicine*, 24(5), 595-604.
- Yaguachi Alarcón, R. A., Reyes López, M. F., & Poveda Loor, C. L. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 20(2), 145-156. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a03>
- Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., & Gualdi-Russo, E. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1479-5876-12-42>

Anexo 1

1: Totalmente en desacuerdo, 2: Bastante en desacuerdo, 3: Indiferente, 4: Bastante de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo					
Preguntas MSBRQ	1	2	3	4	5
1. Antes de estar en público siempre compruebo mi aspecto					
2. Podría superar la mayoría de las pruebas de aptitud física					
3. Para mí es importante tener mucha fuerza					
4. Mi cuerpo es sexualmente atractivo					
5. No hago ejercicio regularmente					
6. Sé mucho sobre las cosas que afectan a mi salud física					
7. Me preocupo constantemente de poder llegar a estar gordo/a					
8. Me gusta mi aspecto tal y como es					
9. Compruebo mi aspecto en un espejo siempre que puedo					
10. Antes de salir invierto mucho tiempo en arreglarme					
11. Tengo una buena capacidad de resistencia física					
12. Participar en deportes no es importante para mí					
13. No hago cosas que me mantengan en forma					
14. Tener buena salud es una de las cosas más importantes para mí					
15. Soy muy consciente de cambios en mi peso aunque sean pequeños					
16. Casi todo el mundo me considera guapo/a					
17. Es importante para mí que mi aspecto sea siempre bueno					
18. Adquiero fácilmente nuevas habilidades físicas					
19. Estar en forma no es una prioridad en mi vida					
20. Hago cosas que aumenten mi fuerza física					
21. Raramente estoy enfermo					
22. A menudo leo libros y revistas de salud					
23. Me gusta el aspecto de mi cuerpo sin ropa					
24. No soy bueno en deportes o juegos					
25. Raramente pienso en mis aptitudes deportivas					
26. Me esfuerzo en mejorar mi resistencia física					
27. No me preocupo de llevar una dieta equilibrada					
28. Me gusta cómo me sienta la ropa					
29. Presto especial atención al cuidado de mi pelo					
30. No le doy importancia a mejorar mis habilidades en actividades físicas					
31. Trato de estar físicamente activo					
32. Presto atención a cualquier signo que indique que puedo estar enfermo					
33. Nunca pienso en mi aspecto					
34. Siempre trato de mejorar mi aspecto físico					
35. Me muevo de forma armónica y coordinada					
36. Sé mucho sobre cómo estar bien físicamente					
37. Hago deporte regularmente a lo largo del año					
38. Soy muy consciente de pequeños cambios en mi salud					
39. Al primer signo de enfermedad voy al médico					
Use una escala del 1 al 5 para mostrar el grado de satisfacción o insatisfacción con cada una de las partes del cuerpo que aparecen a continuación.					
1. Muy insatisfecho/a					
2. Bastante insatisfecho/a					
3. Punto medio					
4. Bastante satisfecho/a					
5. Muy satisfecho/a					
40. Parte inferior del cuerpo (nalgas, muslos, piernas, pies)					
41. Parte media del cuerpo (abdomen y estómago)					
42. Parte superior del cuerpo (pecho, hombros, brazos)					
43. Tono muscular					
44. Peso					
45. Aspecto general					