



Autoestima corporal en estudiantes de cultura física y deportes

Body self-esteem in physical education and sports students

Elizabeth Mayorga Aldaz¹ , Neyda Hernández Bandera^{1*}

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ambato, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: nhernandezbandera2016@gmail.com

Cómo citar este artículo

Mayorga Aldaz E, Hernández Bandera N: Autoestima corporal en estudiantes de cultura física y deportes. Rev haban cienc méd [Internet]. 2026 [citado]; 25. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/6203>

Recibido: 09 de octubre de 2025

Aprobado: 12 de marzo de 2026

RESUMEN

Introducción: La autoestima corporal tiene un impacto significativo en el desarrollo emocional y psicológico de los estudiantes universitarios. Los de las carreras relacionadas con la cultura física y el deporte suelen estar más expuestos a las presiones socioculturales respecto a la apariencia física y el rendimiento, lo que convierte su autoestima corporal en un objeto de estudio relevante.

Objetivo: Analizar la relación entre la actividad física y la autoestima corporal en estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, considerando posibles diferencias según género y nivel económico.

Material y Métodos: Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo no experimental, descriptivo y de corte transversal, utilizando instrumentos validados para medir tanto la autoestima corporal como los niveles de actividad física de los estudiantes.

Resultados: La actividad física, en niveles altos o moderados, tiene una influencia positiva significativa sobre la autoestima corporal, especialmente en los hombres, quienes manifestaron mayor satisfacción con su cuerpo que las mujeres. Las mujeres, por su parte, mostraron mayor insatisfacción con partes específicas de su cuerpo, como los glúteos y el tono muscular. Además, este estudio evidenció una relación significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima, aunque no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre el nivel socioeconómico y la autoestima corporal.

Conclusiones: La actividad física emerge como un factor clave para el desarrollo de una autoestima corporal positiva en los estudiantes de cultura física y deportes. Sin embargo, las diferencias de género y la persistencia de insatisfacciones en cuanto a la percepción del atractivo y sensualidad apuntan a la necesidad de estrategias educativas y de intervención que promuevan una autoimagen más integral y saludable, especialmente entre las mujeres.

ABSTRACT

Introduction: Body self-esteem has a significant impact on the emotional and psychological development of individuals, especially those who are in formative stages, such as university students. Those in studies related to physical culture and sport are usually more exposed to sociocultural pressures regarding physical appearance and performance, which makes their body self-esteem a relevant object of study.

Objective: To analyze the relationship between physical activity and body self-esteem in students of Physical Activity and Sports Pedagogy, considering possible differences according to gender and economic level.

Material and Methods: A non-experimental, descriptive, cross-sectional quantitative study was conducted, using validated instruments to measure both body self-esteem and physical activity levels of students of the Physical Activity and Sports Pedagogy college career

Results: Physical activity, at high or moderate levels, has a significant positive influence on body self-esteem, especially in men who reported greater satisfaction with their body than women. Women, on the other hand, showed greater dissatisfaction with specific parts of their body, such as the buttocks and muscle tone. In addition, this study showed a significant relationship between the level of physical activity and self-esteem, although no statistically significant correlation was found between socioeconomic level and body self-esteem.

Conclusions: Physical activity emerges as a key factor for the development of positive body self-esteem in students of physical culture and sports. However, gender differences and the persistence of dissatisfaction regarding the perception of attractiveness and sensuality point to the need for educational and intervention strategies that promote a more comprehensive and healthier self-image, especially among women.

Palabras Claves:

Autoestima corporal, actividad física, imagen corporal, satisfacción corporal, insatisfacción corporal.

Keywords:

Body self-esteem, physical activity, body image, body satisfaction, body dissatisfaction.



INTRODUCCIÓN

La autoestima corporal, entendida como la percepción y valoración que las personas tienen sobre su propio cuerpo, constituye un componente esencial del desarrollo emocional y psicológico, especialmente en etapas formativas como la universitaria.⁽¹⁾

En este contexto, los estudiantes de carreras relacionadas con la cultura física y el deporte representan un grupo de particular interés, debido a su mayor exposición a exigencias asociadas tanto al rendimiento físico como a estándares estéticos socialmente establecidos.⁽²⁾ Esta condición convierte a la autoestima corporal en un objeto de estudio relevante dentro de este colectivo.

La percepción corporal en estos estudiantes no responde a un único determinante, sino a la interacción de múltiples factores, entre los que destacan la actividad física, el género y el nivel socioeconómico.^(3,4,5) Estas variables influyen no solo en la imagen corporal, sino también en la autoestima, con repercusiones directas en el bienestar emocional, social y académico. Comprender estas relaciones resulta fundamental para abordar problemáticas vinculadas a la salud mental y diseñar estrategias que favorezcan una percepción corporal saludable.

En este sentido, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como un factor que contribuye positivamente a la autoestima corporal.^(1,3) La práctica regular de ejercicio se asocia con una mayor confianza en la apariencia física, en parte debido a las mejoras en la condición física y a la sensación de control sobre el propio cuerpo.⁽²⁾ No obstante, en el ámbito universitario, y particularmente en carreras vinculadas al deporte, esta relación no siempre es lineal. A pesar de los beneficios reconocidos de la actividad física, algunos estudios advierten que las altas exigencias en torno al ideal corporal pueden generar efectos contraproducentes.⁽⁶⁾ Las presiones por alcanzar determinados estándares físicos o rendimientos pueden derivar en insatisfacción corporal, especialmente cuando las expectativas personales o sociales no se cumplen.

El género constituye otro elemento determinante en la configuración de la autoestima corporal.⁽⁶⁾ La evidencia señala que hombres y mujeres experimentan de manera diferente su relación con el cuerpo. En general, los hombres tienden a mostrar mayor satisfacción corporal, especialmente en aspectos vinculados con la musculatura y el tono físico, coherentes con los ideales de fuerza y tamaño promovidos en el ámbito deportivo.⁽²⁾

En contraste, las mujeres suelen enfrentarse a mayores presiones relacionadas con la delgadez y la estética corporal, lo que incrementa los niveles de insatisfacción y autocrítica.⁽²⁾ Esta situación se ve reforzada por representaciones mediáticas y deportivas que priorizan la apariencia por encima del rendimiento, incluso en contextos donde la capacidad física debería ser el eje central.^(7,8) Como resultado, muchas mujeres experimentan tensiones entre las demandas del rendimiento deportivo y los estándares estéticos poco realistas, lo que impacta negativamente en su autoestima corporal.

Por otra parte, el nivel socioeconómico actúa como un factor modulador en esta dinámica, condicionando el acceso a recursos, espacios y oportunidades para la práctica de actividad física, así como la exposición a determinados modelos culturales. En este sentido, el análisis conjunto de la actividad física, el género y el nivel socioeconómico permite una comprensión más integral de los factores que inciden en la percepción corporal de los estudiantes. Esta perspectiva integradora facilita la identificación de perfiles de riesgo y la formulación de intervenciones más ajustadas a las necesidades específicas de cada grupo.

En consecuencia, resulta pertinente generar evidencia empírica en estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cuya formación se desarrolla en un entorno donde las exigencias corporales y los modelos estéticos adquieren una relevancia particular. Asimismo, se hace necesario orientar estrategias institucionales y curriculares que promuevan una construcción saludable de la imagen corporal y prevengan efectos adversos sobre el bienestar psicológico y el desempeño académico de los futuros profesionales del ámbito deportivo. Este trabajo tiene como **objetivo** analizar la relación entre la actividad física y la autoestima corporal en estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, considerando posibles diferencias según género y nivel económico.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo exploratorio-descriptivo y de corte transversal, desarrollado en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, Ecuador. Esta carrera, con 8 semestres de duración, forma profesionales pedagogos capaces de identificar, diseñar y aplicar programas de actividad física y deporte con la finalidad de responder a situaciones y problemas relacionados con alto rendimiento, educación física y gestión deportiva en el ámbito deportivo local, nacional e internacional.

El universo estuvo conformado por 355 estudiantes matriculados en el período lectivo 2024-2025. El tamaño de la muestra se determinó para una población finita, considerando un nivel de confianza de 95 %, una proporción esperada de 50 % y un error máximo permitido de 5 %, obteniéndose una muestra de 185 estudiantes (52,1 % del universo). La selección se realizó mediante muestreo probabilístico aleatorio simple, a partir del listado oficial proporcionado por la secretaría académica.

Como criterio de inclusión se consideraron todos los estudiantes matriculados en el período lectivo 2024-2025 que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado. Se estableció como criterio de salida la no finalización del cuestionario durante el período de recolección de datos o la presencia de respuestas incompletas en los instrumentos aplicados.

Se analizaron variables sociodemográficas (género, edad y nivel económico) y variables principales del estudio (nivel de actividad física y autoestima corporal). El género se clasificó en masculino y femenino; la edad se expresó en años cumplidos; y el nivel económico se categorizó según el ingreso total del hogar en relación con el Salario Básico Unificado (SBU) vigente en Ecuador: bajo ($\leq 1,5$ SBU), medio ($> 1,5$ hasta $2,5$ SBU) y alto ($> 2,5$ SBU).

El nivel de actividad física se evaluó mediante la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ – *International Physical Activity Questionary*),⁽⁹⁾ instrumento ampliamente validado a nivel internacional, clasificándose en alto, moderado e inactivo de acuerdo con los criterios establecidos por el instrumento. La autoestima corporal se midió utilizando la Escala de Estima Corporal (BES - *Body Esteem Scale*)⁽¹⁰⁾ adaptada al estudio, y se categorizó en satisfecha e insatisfecha según la puntuación obtenida en la escala tipo Likert aplicada 0: “Muy Insatisfecho”, 1: Insatisfecho; 2: Ni satisfecho ni insatisfecho; 3: Satisfecho; y 4: Muy satisfecho).

En relación con la calidad de los instrumentos, se evaluó la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Para el cuestionario IPAQ, se obtuvieron valores de 0,938 en el género masculino y 0,913 en el femenino. En cuanto a la escala BES, los valores fueron 0,895 en el género masculino y 0,876 en el femenino. Las dos escalas evidenciaron una alta confiabilidad interna, respaldando la consistencia de las mediciones realizadas.

Ambos cuestionarios fueron autoadministrados en formato digital mediante *Google Forms*, constituyendo esta encuesta la fuente primaria de información del estudio. Los datos recolectados fueron tabulados y procesados en una base de datos digital, garantizando la confidencialidad y anonimato de los participantes.

El procesamiento y análisis de los datos se realizó utilizando el programa estadístico SPSS versión 27.0. Se emplearon estadísticas descriptivas (frecuencias absolutas y relativas) para caracterizar la muestra. Para el análisis inferencial, se aplicaron pruebas de asociación y comparación según la naturaleza de las variables. La asociación entre variables categóricas (nivel de actividad física, género, nivel económico y categorías de autoestima corporal) se evaluó mediante la prueba de Chi Cuadrado de Pearson o el Test Exacto de Fisher cuando fue necesario. Para la comparación de medias entre dos grupos independientes se utilizó la Prueba t de Student. Para complementar la interpretación de los resultados, se calcularon medidas de magnitud del efecto, V de Cramer en asociaciones entre variables categóricas y d de Cohen en comparaciones de medias. Los tamaños de efecto se interpretaron siguiendo la escala (pequeño, moderado y grande). Se consideró un nivel de significación estadística de $p < 0,05$.

El estudio contó con la aprobación y autorización de las autoridades y el comité científico de la carrera. La participación fue voluntaria, previa firma del consentimiento informado.

RESULTADOS

En la caracterización de la muestra, predomina el género masculino ($n=136$; 73,5 %) sobre el femenino (49; 26,5 %). Las edades estuvieron entre 18 y 29 años con un promedio de $22,1 \pm 3,61$ años. Las edades más representadas fueron 22 (18,4 %), 20 (16,8 %) y 21 años (16,2 %). El 22,2 % declaró tener un nivel económico bajo, 49,2 % medio y 28,6 % alto.

El 91,4 % de los estudiantes se ubicó en niveles de actividad física altos o moderados (Tabla 1), con predominio del nivel alto (57,3 %). Por género, en los hombres el nivel de actividad alto es el de mayor frecuencia (65,4 %), y en las mujeres es el moderado (44,9 %). En los que clasifican como inactivos, las mujeres representan la mayor proporción respecto al total en este nivel (62,5 %). Se observó una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el género ($p= 0,001$), con un tamaño de efecto moderado (V de Cramer= 0,28; $X^2= 14,62$).

Tabla 1. Niveles de actividad física por género según la escala IPAQ

Tabla 1. Niveles de actividad física por género según la escala IPAQ						
Nivel de actividad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	No.	%	No.	%	No.	%
Alto	89	65,4	17	34,7	106	57,3
Moderado	41	30,1	22	44,9	63	34,1
Inactivo	6	4,4	10	20,4	16	8,6

Respecto a la autoestima corporal de los estudiantes con niveles de actividad física alto o moderado (Tabla 2); en las preguntas enfocadas en la satisfacción corporal (de la 1 a la 10), las que indagan sobre la satisfacción con los glúteos (11,2 %) y con el tono muscular (10,2 %) mostraron los mayores niveles de insatisfacción. En caso contrario, la satisfacción con los muslos (94,1 %), con el peso (92,2 %), con la cintura (90,5 %) y con las proporciones corporales (90,4 %) son las que reciben mayor aceptación. Las proporciones corporales fueron el indicador con mayor satisfacción ($\bar{X} = 3,38$). El 9,7 % de la muestra no se perciben como personas encantadoras y 8,3 % no se consideran atractivos.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de la autoestima corporal percibida por los estudiantes con niveles de actividad física alto o moderado																		
No	Preguntas	MI			I			NS-NI			S			MS			$\bar{X} \pm S$	
		M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T		
Torso superior																		
1	Qué tan satisfecho estás con tu espalda	2	0	0	9	3	12	2	4	6	63	19	81	54	13	13	3,17 ± 0,86	
2	Qué tan satisfecho estás con tu estómago – barriga	1	4	4	10	2	12	4	2	6	66	22	88	48	9	9	3,07 ± 0,71	
3	Qué tan satisfecho estás con tu cintura	0	3	3	6	5	11	12	0	12	56	17	73	56	14	14	3,15 ± 0,90	
Torso inferior																		
4	Qué tan satisfecho estás con tu vientre	0	2	2	2	5	7	10	1	11	71	20	91	47	11	58	3,16 ± 0,51	
5	Qué tan satisfecho estás con tu cadera	0	0	7	3	3	6	11	0	11	67	21	88	50	15	65	3,26 ± 1,08	
6	Qué tan satisfecho estás con tu glúteo (nalga)	0	8	8	1	10	11	14	2	16	88	12	100	27	7	34	2,83 ± 0,61	
7	Qué tan satisfecho estás con tus muslos	0	2	2	8	3	11	3	0	3	83	27	110	36	7	43	3,07 ± 0,95	
Antropometría																		
8	Qué tan satisfecho estás con tu tono muscular	2	2	4	8	2	10	5	1	6	70	21	91	44	14	58	3,10 ± 0,48	
9	Qué tan satisfecho estás con tus proporciones corporales	1	1	2	4	2	6	1	0	2	58	17	75	66	18	84	3,38 ± 1,25	
10	Qué tan satisfecho estás con tu peso	1	3	4	5	4	9	0	0	0	99	25	124	25	7	32	3,01 ± 0,76	
Atractivo corporal																		
11	En qué medida te consideras una persona atractiva	4	1	5	6	3	9	5	1	6	102	30	132	13	4	17	2,88 ± 0,63	
12	En qué medida te consideras una persona sensual	3	2	5	7	1	8	8	2	10	94	29	123	18	5	24	2,91 ± 0,85	
13	En qué medida te consideras una persona interesante	3	1	4	4	4	8	1	0	1	110	31	141	12	3	15	2,91 ± 0,92	
14	En qué medida te consideras una persona encantadora	5	1	6	8	2	10	2	0	2	99	30	129	16	5	21	2,87 ± 0,71	

Legenda: MI: Muy insatisfecho; I: Insatisfecho; NS-NI: Ni satisfecho ni insatisfecho; S: Satisfecho; MS: Muy satisfecho

Al estudiar la relación entre la autoestima corporal percibida con el nivel de actividad física y el nivel económico familiar (Tabla 3) se determinó que la proporción de estudiantes con autoestima satisfactoria fue mayor en quienes presentaron niveles de actividad física altos o moderados (94,1 %); encontrándose una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p = 0,004$); con un tamaño del efecto moderado ($V = 0,22$). En la asociación de la autoestima corporal con el nivel económico familiar, la mayor proporción de insatisfechos y satisfechos se ubicaron en el nivel medio. Se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa ($p\text{-valor} > 0,05$) y un tamaño del efecto pequeño ($V = 0,15$).

Tabla 3. Relación entre actividad física y nivel económico familiar con la autoestima corporal percibida

VARIABLES	Autoestima corporal percibida						Estadígrafos		
	Insatisfechos		Satisfechos		Total				
	No	%	No	%	No	%	X²	p-Valor	V de Cramer
Actividad física									
Alta/Moderada	10	62,5	159	94,1	169	91,4	8,32	0,004	0,22
Inactiva	6	37,5	10	5,9	16	8,6			
Sub-Total	16	8,6	169	91,4	185	100			
Nivel económico familiar									
Bajo	6	37,5	5	3,0	11	5,9	4,02	0,134	0,15
Medio	9	56,3	91	53,8	100	54,1			
Alto	1	6,3	73	43,2	74	40,0			
Sub-Total	16	8,6	169	91,4	185	100			

Sobre la relación estadística entre la escala de autoestima corporal con el género (Tabla 4), el indicador “satisfacción corporal” que incluye los ítems: torso superior, inferior y antropometría, tiene un valor promedio superior en hombres que en mujeres. Por zona corporal, ambos géneros se manifiestan menos satisfechos con el torso inferior y más satisfechos con la antropometría. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los géneros y la autoestima para todas las zonas corporales o dimensiones; sin embargo, los tamaños de efecto variaron, siendo para el torso inferior el de mayor magnitud (grande: $d = 0,55$) y para el atractivo corporal el de menor efecto (pequeño: $d = 0,04$).

Tabla 4. Comparativa de la autoestima corporal por zona corporal según género

Zonas corporales	Masculino (n=130)	Femenino (n=39)	p-Valor	d de Cohen
	$\bar{X} \pm s$			
Torso superior	3,20 ± 0,83	2,90 ± 0,86	0,044	0,36
Torso inferior	3,18 ± 0,79	2,73 ± 0,85	0,000	0,55
Antropometría	3,21 ± 0,84	3,02 ± 0,87	0,008	0,22
Satisfacción corporal	3,20 ± 0,82	2,88 ± 0,86	0,019	0,39
Atractivo corporal	2,90 ± 0,78	2,87 ± 0,82	0,049	0,04
Total autoestima corporal	3,05 ± 0,80	2,88 ± 0,84	0,035	0,21

DISCUSIÓN

En general, en la literatura se ha reportado una influencia positiva de la actividad física sobre características psicológicas (como la autoestima) relacionadas con la imagen corporal positiva. Sin embargo, este patrón podría depender del tipo de deporte practicado, alcanzándose mayores valores de insatisfacción en los deportistas de deportes estéticos/delgados que en los deportes no estéticos/no delgados.

Al comparar los resultados del estudio sobre la autoestima corporal de los estudiantes de cultura física y deportes en Ecuador con un estudio realizado⁽¹¹⁾ se observan tanto similitudes como diferencias en las variables estudiadas, como la actividad física, el género y su relación con la autoestima corporal. En el presente estudio, se destaca que la actividad física, en niveles altos o moderados, tiene una influencia positiva significativa sobre la autoestima corporal, especialmente en los hombres, quienes manifestaron mayor satisfacción con su cuerpo que las mujeres. Las mujeres, por su parte, mostraron mayor insatisfacción con partes específicas de su cuerpo, como los glúteos y el tono muscular. Además, este estudio evidenció una relación significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima, aunque no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre el nivel socioeconómico y la autoestima corporal.

Por otro lado, el estudio español⁽¹¹⁾ también confirmó una relación positiva entre la actividad física y la autoestima corporal, pero señaló una relación negativa, aunque no significativa, entre la actividad física y la satisfacción corporal. Esto contrasta con los hallazgos nuestros, donde la actividad física sí está relacionada directamente con una mayor satisfacción corporal. Además, mientras en nuestro estudio el género influye claramente en la percepción corporal, con hombres más satisfechos en términos de atractivo y apariencia, el estudio español⁽¹¹⁾ no encontró diferencias significativas por género al respecto.

En cuanto a la predicción de la actividad física sobre la autoestima corporal, el estudio de España⁽¹¹⁾ encontró que esta variable explica un pequeño porcentaje de la varianza en la autoestima, siendo más significativa en las mujeres. En Ecuador, en cambio, los hombres reportan una mayor autoestima corporal en relación con su actividad física, lo que sugiere que las diferencias de género en la autoestima corporal son más marcadas en el contexto ecuatoriano. Aunque ambos estudios resaltan el papel positivo de la actividad física en la autoestima corporal, nuestro estudio muestra una mayor influencia de esta variable en la satisfacción corporal, particularmente en los hombres.

Al comparar los resultados de un estudio realizado en China⁽¹²⁾ con los obtenidos en esta investigación, se observan tanto coincidencias como diferencias significativas en cómo la actividad física, el género y la imagen corporal influyen en la autoestima de los estudiantes. En el estudio chino,⁽¹²⁾ que involucró a 1,000 estudiantes universitarios, se encontraron diferencias significativas de género en cuanto a la percepción de la aptitud física, la preocupación por el peso y la adaptación de la apariencia. Los hombres mostraron puntuaciones más altas en la evaluación de su aptitud física y apariencia, mientras que las mujeres se preocuparon más por el control del peso y la adaptación a la apariencia. Estos resultados son consistentes con lo observado, es decir, los hombres también reportaron una mayor satisfacción corporal y autoestima en términos de su apariencia física, mientras que las mujeres mostraron mayor insatisfacción con aspectos como los glúteos y el tono muscular.

Sin embargo, el estudio chino destaca un enfoque más marcado de las mujeres hacia el control del peso, lo que resalta una preocupación más profunda por la delgadez y la adaptación de la apariencia, algo que no se observó de manera tan pronunciada en el estudio ecuatoriano. En este sentido, mientras que en esta investigación las mujeres reportaron insatisfacción con áreas específicas de su cuerpo, no se mencionó un énfasis tan fuerte en el control del peso. Otra coincidencia significativa entre ambos estudios es que los hombres, en ambos países, tienden a participar más en deportes y a tener una mayor autoafirmación y autoeficacia.

Por otro lado, una diferencia importante radica en cómo el nivel de participación deportiva influye en los estudiantes. En el estudio chino, la participación deportiva parece estar más relacionada con la autoeficacia (la confianza en la propia capacidad para realizar actividades) y la autoafirmación, mientras que, en Ecuador, el enfoque estuvo más en cómo la actividad física influía directamente en la satisfacción corporal y el atractivo percibido.

Quiere decir que, aunque ambos estudios reflejan que la actividad física tiene un impacto positivo en la autoestima y que los hombres tienden a beneficiarse más de la participación deportiva en términos de autoafirmación y satisfacción corporal, las mujeres en China mostraron un enfoque más intenso en la apariencia y el control del peso que las mujeres ecuatorianas, quienes se centraron más en la insatisfacción con áreas específicas del cuerpo. Ambos estudios subrayan la importancia del género en la percepción corporal, pero difieren en el grado de atención que las mujeres prestan a su apariencia y control del peso.

Una revisión sistemática realizada en Italia sobre la insatisfacción con la imagen corporal en deportistas,⁽¹³⁾ que incluyó a 2 412 atletas, reveló que las deportistas femeninas presentaron una mayor insatisfacción con su imagen corporal en comparación con los deportistas masculinos. Esta revisión, que utilizó métodos como dibujos de la figura corporal y perfiles antropométricos, destaca un patrón recurrente en el cual las mujeres, incluso aquellas involucradas en actividades deportivas de alto rendimiento, experimentan más presión para ajustarse a ciertos estándares estéticos que los hombres. Este hallazgo es coherente con los resultados del estudio realizado en Ecuador, donde también se observó que las mujeres muestran mayores niveles de insatisfacción corporal en comparación con los hombres, especialmente en áreas como los glúteos y el tono muscular. Es bien sabido por la literatura que es más probable que las mujeres prefieran siluetas más delgadas que ellos.^(14,15,16,17,18,19) Ambos estudios subrayan que, a pesar de la participación en deportes y actividad física regular, las mujeres enfrentan una mayor presión en relación con su apariencia física, lo que genera mayores niveles de insatisfacción.

Tanto el estudio nuestro como la revisión italiana coinciden en que las mujeres deportistas enfrentan mayores niveles de insatisfacción corporal que los hombres. No obstante, la revisión italiana aporta un enfoque metodológico diferente y profundiza en cómo la disciplina deportiva específica puede influir en la percepción corporal, lo cual no fue abordado en este estudio.

Un estudio realizado en los Emiratos de Abu Dhabi con 267 estudiantes de formación deportiva reveló que las mujeres mostraron un nivel de autoestima ligeramente más alto que los hombres,⁽²⁰⁾ lo cual contrasta con los resultados del estudio realizado en Ecuador, donde los hombres presentaron una mayor autoestima corporal y satisfacción con su apariencia en comparación con las mujeres. Este es un aspecto clave que marca una diferencia significativa entre ambos contextos, ya que, en Ecuador, las mujeres reportaron más insatisfacción con áreas específicas de su cuerpo, como los glúteos y el tono muscular, mientras que, en los Emiratos, las mujeres exhiben una mayor confianza en su autoestima general.

Al no emplear un muestreo probabilístico, el estudio presenta un sesgo de autoselección. Los adultos que decidieron participar voluntariamente podrían tener características o motivaciones diferentes a las de quienes no lo hicieron. Esto limita la validez externa, ya que los hallazgos podrían no aplicarse al resto de la población, ni ser generalizables a otras comunidades. Se añaden otras limitaciones como la desigualdad en el tamaño de los grupos, la ausencia de la variable IMC y las limitaciones propias del diseño transversal lo que a su vez condiciona la formulación de inferencias predictivas o explicativas más robustas.

CONCLUSIONES

La actividad física emerge como un factor clave para el desarrollo de una autoestima corporal positiva en los estudiantes de cultura física y deportes, sin embargo, las diferencias de género y la persistencia de insatisfacciones en cuanto a la percepción del atractivo y sensualidad apuntan a la necesidad de estrategias educativas y de intervención que promuevan una autoimagen más integral y saludable, especialmente entre las mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tolga EAF. Analysis of self-esteem situations of physical education and sports students in terms of different variables. *Int Online J Educ Sci*. 2019;11(2):297-308.
2. Sabiston CM, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. Body image, physical activity and sport: A scoping review. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];42:48-57. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
3. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Masotti S, Bramanti B, Zaccagni L. Sex differences in body image perception and ideals: Analysis of possible determinants. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [Citado 19/11/2024];19(5):2745. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052745>
4. Biddle SJH, Ciacconi S, Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];42:146-55. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
5. Toselli S, Rinaldo N, Mauro M, Grigoletto A, Zaccagni L. Body image perception in adolescents: The role of sports practice and sex. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [Citado 19/11/2024];19(22):15119. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph192215119>
6. Fernández JG, Infantes Á, Gonzalez I, Contreras OR. Body dissatisfaction in adolescents: Differences by sex, BMI, and type and organisation of physical activity. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];16(17):3109. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph16173109>
7. Zaccagni L, Rinaldo N, Gualdi-Russo E. Anthropometric indicators of body image dissatisfaction and perception inconsistency in young rhythmic gymnastics. *Asian J Sport Med* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];10. Disponible en: <https://doi.org/10.5812/asjrm.87871>
8. Fernández M, Feu S, Suárez M. Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cult Cienc Deporte* [Internet]. 2020 [Citado 19/11/2024];15(44):189-99. Disponible en: <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1461>
9. Ács P, Betlehem J, Oláh A, Bergier J, Melczar C, Prémusz V, et al. Measurement of public health benefits of physical activity: validity and reliability study of the international physical activity questionnaire in Hungary. *BMC Public Health* [Internet]. 2020 [Citado 19/11/2024];20:850. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08508-9>
10. Frost K, Franzoi S, Oswald D, Shields S. Revising the Body Esteem Scale with a U.S. College Student Sample: Evaluation, Validation, and Uses for the BES-R. *Sex Roles* [Internet]. 2018 [Citado 19/11/2024];78:1-17. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/S11199-017-0776-5>
11. Vaquero M, Tapia MA, Moreno MI, Cerro D, Sánchez PA. Análisis exploratorio de la actividad física en la auto-objetificación e insatisfacción corporal de jóvenes adolescentes. *Cult Cienc Deporte* [Internet]. 2021 [Citado 19/11/2024];16(48):199-206. Disponible en: <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1724>
12. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Front Psychol* [Internet]. 2020 [Citado 19/11/2024];10:3039. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>

13. Zaccagni L, Gualdi E. The impact of sports involvement on body image perception and ideals: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [Citado 19/11/2024];20:5228. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>
14. Zaccagni L, Rinaldo N, Bramanti B, Mongillo J, Gualdi-Russo E. Body image perception and body composition: Assessment of perception inconsistency by a new index. *J Transl Med* [Internet]. 2020 [Citado 19/11/2024];18:20. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12967-019-02201-1>
15. Gualdi E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [Citado 19/11/2024];19(20):13190. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
16. Prnjak K, Jukic I, Tufano JJ. Perfectionism, body satisfaction and dieting in athletes: The role of gender and sport type. *Sports* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];7(8):181. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/sports7080181>
17. Soulliard ZA, Kauffman AA, Fitterman-Harris HF, Perry JE, Ross MJ. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image* [Internet]. 2019 [Citado 19/11/2024];28:93-100. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>
18. Marschin V, Herbert C. Yoga, dance, team sports or individual sports: Does the type of exercise matter? An online study investigating the relationships between different types of exercise, body image, and well-being in regular exercise practitioners. *Front Psychol* [Internet]. 2021 [Citado 19/11/2024];12:621272. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621272>
19. Cardoso AA, Reis NM, Moratelli J, Borgatto A, Resende R, de Souza Guidarini FC, et al. Body image dissatisfaction, eating disorders, and associated factors in Brazilian professional ballroom dancers. *J Danc Med Sci* [Internet]. 2021 [Citado 19/11/2024];25(1):18-23. Disponible en: <https://doi.org/10.12678/1089-313X.031521c>
20. Dev S, Uthaman M. Relationship between sports and self-esteem among university students. *Int J Psychosoc Rehabil*. 2020;24(2).

Financiamiento:

Los autores declaran que no recibieron financiamiento externo para el desarrollo de esta investigación.

Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses relacionados con la investigación.

Contribución de autoría

Elizabeth Mayorga Aldaz: Conceptualización, investigación, curación de datos, recursos, software, adquisición de fondos, visualización.

Neyda Hernández Bandera: Metodología, análisis formal, administración del proyecto, supervisión, validación, redacción (borrador original). redacción (revisión y edición).

Ambos autores participamos en la discusión de los resultados y hemos leído, revisado y aprobado el texto final.