RPNS: 2067 | ISSN: 1817-9088
Volumen 24 (2027)
N° 1 (enero - marzo)

Original **Recibido: 9/08/2026 | Aceptado: 3/11/2026**

Autoconcepto físico e insatisfacción corporal en universitarios: diferencias entre semestres y evaluación exploratoria de un programa breve

Physical self-concept and body dissatisfaction among university students: semester differences and exploratory assessment of a brief programme

Carlos Artemio Favela Ramírez. Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico. Doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte. Instituto Tecnológico de Sonora. Navojoa, Sonora, México. [carlos.favela@itson.edu.mx]

María Inés Martínez Sandoval. Licenciada en Ciencias del Ejercicio Físico. Instituto Tecnológico de Sonora. Navojoa, Sonora, México.

[maria.martinez243307@potros.itson.edu.mx]

Joel Alejandro Oloño Meza. Licenciado en Entrenamiento Deportivo. Doctor en Cultura Física y Deporte. Instituto Tecnológico de Sonora. Navojoa, Sonora, México

[joel.olono@itson.edu.mx]

Daniel Antonio Rendón Chaidez. Licenciado en Educación Física. Doctor en Educación Física y Ciencias del Deporte. Instituto Tecnológico de Sonora. Navojoa, Sonora, México [drendon@itson.edu.mx]

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar las diferencias en el autoconcepto físico y la insatisfacción corporal entre estudiantes universitarios de cuarto y sexto semestre, así como examinar exploratoriamente los resultados de un programa multicomponente breve aplicado al grupo de sexto semestre. Se desarrolló un estudio cuantitativo, de alcance

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

descriptivo-comparativo y carácter piloto, en la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico del Instituto Tecnológico de Sonora, unidad Navojoa, México. Los documentos originales caracterizan a 28 estudiantes y reportan 52 registros de cuestionarios obtenidos en dos momentos de evaluación, de los cuales 31 corresponden a cuarto semestre y 21 a sexto semestre. Se emplearon el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) y el Body Shape Questionnaire (BSQ-14), cuyos resultados fueron procesados mediante análisis de varianza factorial 2 × 2 y comparaciones múltiples de Tukey. Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes de sexto semestre presentaron puntuaciones significativamente superiores en habilidad deportiva (25,85 frente a 22,19; p = 0,008), atractivo físico (24,42 frente a 20,58; p = 0,023), autoconcepto físico general (25,19 frente a 21,83; p = 0,016) y autoconcepto físico global (146,28 frente a 129,71; p = 0,014). Aunque la insatisfacción corporal fue descriptivamente menor en sexto semestre, las diferencias no alcanzaron significación estadística. Tampoco se identificaron interacciones significativas entre semestre y momento de evaluación. Se concluye que existen diferencias intergrupales favorables a los estudiantes de semestres avanzados; sin embargo, los resultados no permiten atribuir dichos hallazgos a la intervención ni establecer relaciones causales. Las inconsistencias identificadas en las unidades de análisis justifican una interpretación exploratoria y la necesidad de futuras investigaciones longitudinales con mayor rigor metodológico.

Palabras clave: autoconcepto físico; insatisfacción corporal; educación física; estudiantes universitarios; intervención educativa.

Abstract

The objective of this study was to analyze differences in physical self-concept and body dissatisfaction between fourth- and sixth-semester university students and to explore the

outcomes of a brief multicomponent intervention implemented with the sixth-semester group. A quantitative, descriptive-comparative, pilot study was conducted among undergraduate students enrolled in the Physical Exercise Sciences program at the Instituto Tecnológico de Sonora, Navojoa campus, Mexico. The original documents described 28 students and reported 52 questionnaire records collected at two assessment points, of which 31 corresponded to fourth-semester students and 21 to sixth-semester students. The Physical Self-Concept Questionnaire (CAF) and the 14-item Body Shape Questionnaire (BSQ-14) were administered, and the original statistical analysis included a 2 × 2 factorial analysis of variance and Tukey's multiple comparisons. The findings showed that sixth-semester students obtained significantly higher scores in sports competence (25.85 vs. 22.19; $p = 0.008$), physical attractiveness (24.42 vs. 20.58; $p = 0.023$), general physical self-concept (25.19 vs. 21.83; $p = 0.016$), and overall physical self-concept (146.28 vs. 129.71; $p = 0.014$). Although body dissatisfaction was descriptively lower among sixth-semester students, the differences were not statistically significant. No significant interactions between academic semester and assessment time were identified. It was concluded that the findings indicate favorable between-group differences among students in more advanced academic semesters; however, the available evidence does not allow these differences to be attributed to the intervention or support causal inferences. Inconsistencies in the units of analysis warrant an exploratory interpretation and highlight the need for future longitudinal studies with greater methodological rigor.

Keywords: physical self-concept; body dissatisfaction; physical education; university students; educational intervention.

Introducción

El autoconcepto físico expresa la organización de juicios y valoraciones sobre las capacidades, la apariencia, la condición y el valor físico personal. Su carácter multidimensional exige distinguir las habilidades deportivas y la fuerza percibida de los componentes estéticos o de la evaluación global de sí mismo. Esta diferenciación es particularmente relevante para estudiantes de Ciencias del Ejercicio Físico, cuyas experiencias curriculares y prácticas de actividad motriz pueden aportar referentes específicos para la autoevaluación corporal (González, 2005; Rendón et al., 2024).

En la etapa universitaria convergen cambios en la identidad personal, exigencias académicas y una exposición cotidiana a juicios sociales sobre el cuerpo. La insatisfacción corporal no equivale al autoconcepto físico general: la primera remite, entre otros aspectos, a la preocupación por el peso y la figura, mientras el segundo reúne percepciones sobre competencias y atributos corporales. Esta distinción también importa al interpretar instrumentos: una reducción de puntuaciones en el BSQ-14 representa menor preocupación corporal y no necesariamente una ganancia en todas las dimensiones de imagen corporal positiva (Franco-Paredes et al., 2018).

La evidencia reciente ha profundizado en las relaciones entre actividad física, autoconcepto e imagen corporal. En Ecuador, Rendón et al. (2024) examinaron el autoconcepto físico de universitarios, mientras que Estrada-Araoz et al. (2024) analizaron su relación con la motivación hacia la actividad física. En una muestra mexicana amplia, Blanco et al. (2023) relacionaron práctica de actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico. Sus resultados avalan estudiar conjuntamente la experiencia corporal y los contextos formativos,

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

pero no autorizan a suponer que el avance de semestre sea una causa directa de mayor autoconcepto.

Por otra parte, Zhang et al. (2024) encontraron asociaciones entre actividad física, imagen corporal y adaptación social en estudiantes universitarios. Gao et al. (2025) identificaron relaciones entre el apoyo social, la percepción de imagen corporal y la actividad física. Desde otro enfoque, Chen et al. (2025) analizaron el papel mediador de la autopercepción física en la relación entre actividad física y calidad de vida. Estos trabajos refuerzan la conveniencia de interpretar las diferencias observadas desde un entramado de experiencias personales, educativas y sociales, no desde una variable aislada.

La literatura sobre programas de intervención es heterogénea. Huguenin et al. (2024) identificaron estrategias cognitivo-conductuales, motrices y mediáticas para la imagen corporal universitaria, y Balciunienė et al. (2021) documentaron resultados favorables tras una intervención educativa y de atención plena de mayor duración. En consecuencia, importa analizar no solo la dirección de las puntuaciones, sino la intensidad del programa, la calidad del diseño de evaluación y la posibilidad de distinguir diferencias preexistentes entre cohortes de cambios producidos durante su aplicación.

En Navojoa, Sonora, una experiencia piloto articuló apreciación funcional, conciencia motriz y lectura crítica de contenidos digitales durante tres semanas de trabajo en aula. El estudio original contrastó a estudiantes de cuarto semestre, sin intervención, y sexto semestre, expuestos al programa. A partir de la tesis y su manuscrito científico se plantea como objetivo analizar las diferencias en autoconcepto físico e insatisfacción corporal entre ambas cohortes y examinar el alcance de los resultados comunicados para la intervención, con especial atención a las restricciones inferenciales del diseño.

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

Materiales y métodos

Se realizó un análisis de los resultados de una investigación cuantitativa, de alcance descriptivo-comparativo, desarrollada con dos cohortes académicas y dos momentos de aplicación de cuestionarios, en el Instituto Tecnológico de Sonora, el cual brindó su apoyo a través del Programa de Fomento y Apoyo a Proyectos de Investigación (PROFAPI-2026).

El estudio se estructuró mediante un diseño transversal secuencial y contempló la aplicación de un análisis de varianza (ANOVA) factorial 2 × 2 de muestras independientes, considerando como factores el semestre académico y el momento de evaluación. El tratamiento de la información se fundamentó en estadísticas descriptivas, con especial atención a la caracterización de los participantes, la distribución de los registros de evaluación y la comparación de las dimensiones estudiadas.

Participantes y unidad de observación.

La fuente describe una selección intencional no probabilística de 28 estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico del Instituto Tecnológico de Sonora, unidad Navojoa; señala 25 varones (89,3 %) y tres mujeres (10,7 %), con edad media de 21 años (DE = 2,15). Asimismo, presenta una distribución inicial de 18 estudiantes de cuarto semestre y 10 de sexto. No obstante, sus resultados se basan en 52 registros (19 y 12 respuestas de cuarto semestre; 9 y 12 de sexto semestre, para los momentos uno y dos). Esta discordancia impide establecer con plena seguridad la correspondencia entre personas únicas y observaciones analizadas, por lo cual no se presenta el tamaño de 52 como número de estudiantes independientes.

Instrumentos.

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

Se empleó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), integrado por 36 reactivos agrupados en habilidad deportiva, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. El manuscrito informa consistencia interna de la validación utilizada de $\alpha = 0,93$ para la escala global, sin aportar estimaciones calculadas sobre la muestra del estudio.

Para la dimensión de preocupación e insatisfacción corporal se aplicó el Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14), cuyas puntuaciones más altas indican mayor preocupación por la figura. Se reproduce la clasificación empleada por los investigadores (≤ 41: menor preocupación; ≥ 42: mayor preocupación), sin interpretarla como diagnóstico clínico individual, especialmente considerando la composición mayoritariamente masculina de la muestra y la procedencia de la validación citada (Franco-Paredes et al., 2018).

Intervención y procedimiento.

El grupo de sexto semestre participó durante tres semanas en actividades breves en aula, tres veces por semana, de aproximadamente 10 a 15 minutos. Los lunes se trabajó la apreciación funcional del cuerpo, los miércoles la respiración, postura o activación motriz, y los viernes el cuestionamiento de estándares estéticos e imágenes digitales. El grupo de cuarto semestre se utilizó como referencia sin intervención. Se informó a los participantes sobre objetivos, confidencialidad, carácter voluntario y consentimiento informado.

Análisis estadístico. El análisis estadístico de la investigación comprendió el cálculo de estadísticos descriptivos, la aplicación de un análisis de varianza (ANOVA) factorial de dos factores entre sujetos, la determinación de los tamaños del efecto mediante eta cuadrado parcial (η^2p) y las comparaciones múltiples post hoc de Tukey, estableciendo un nivel de significación de $\alpha = 0,05$.

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

Los resultados se presentan a partir de los valores obtenidos en el procesamiento estadístico original, considerando las características de las cohortes académicas y los dos momentos de evaluación. Este procedimiento permitió identificar las diferencias entre los grupos estudiados, examinar el comportamiento de las variables y valorar la magnitud de los efectos observados, aportando evidencias cuantitativas para la interpretación del autoconcepto físico y la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios.

Análisis y discusión de los resultados

Distribución de registros. La Tabla 1 permite apreciar las cantidades utilizadas en el informe. El número desigual de respuestas en los dos momentos imposibilita, por sí solo, formular interpretaciones de cambio individual a partir de las medias agrupadas.

Tabla 1. Distribución de registros de instrumentos por cohorte y momento

Cohorte	Momento 1	Momento 2	Total de respuestas
Cuarto semestre	19	12	31
Sexto semestre	9	12	21
Total	28	24	52

Nota. Elaboración propia

Diferencias en autoconcepto físico. Como se observa en la Tabla 2, todas las medias resumidas de las dimensiones CAF fueron superiores en los registros de sexto semestre. Cuatro comparaciones presentaron un efecto principal de semestre con significación estadística en el ANOVA informado: habilidad deportiva, atractivo físico, autoconcepto físico general y puntuación global. Esos resultados no implican que las diferencias se deban al programa, dado que se refieren al factor cohorte y no a una interacción semestre × momento.

Tabla 2. Medias por semestre y efectos principales de semestre informados

Indicador	4.º: M (DE)	6.º: M (DE)	F (1,48)	p	η^2p
Habilidad deportiva	22,19 (4,86)	25,85 (3,78)	7,64	0,008	0,13

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

Condición física	21,45 (—)	23,61 (—)	NS	NS	—
Atractivo físico	20,58 (5,89)	24,42 (4,15)	5,48	0,023	0,10
Fuerza	21,93 (—)	23,28 (—)	NS	NS	—
Autoconcepto físico general	21,83 (5,17)	25,19 (3,26)	6,21	0,016	0,11
Autoconcepto general	21,71 (—)	23,90 (—)	3,10	0,084	0,06
Autoconcepto físico global	129,71 (23,85)	146,28 (15,16)	6,47	0,014	0,11

Nota. NS: diferencia no significativa; —: estadístico no transcrito en el manuscrito condensado.

Las DE disponibles proceden de las tablas de la tesis; no se imputan los datos ausentes.

El autoconcepto general mostró p = 0,084 y no alcanzó el nivel convencional de 0,05. Para condición física y fuerza tampoco se reportaron efectos estadísticamente significativos. El manuscrito primario indica ausencia de efectos del momento y de interacciones entre semestre y momento para todas las variables, así como ausencia de cambios intragrupo significativos según Tukey. La única diferencia post hoc informada para la puntuación global del CAF correspondió a una comparación entre sexto semestre en el momento dos y cuarto semestre en el momento uno (diferencia presentada en el informe = −21,908; EE = 7,731; p = 0,033). Dicha comparación es intergrupal y entre momentos distintos, por lo que no equivale a un efecto longitudinal de intervención.

Insatisfacción corporal. Los registros de sexto semestre exhibieron una puntuación media menor de BSQ-14 (M = 29,42; DE = 13,29) que los de cuarto semestre (M = 36,35; DE = 16,31), pero la fuente no encuentra diferencias significativas. La Tabla 3 presenta las frecuencias utilizadas en la clasificación reportada. En los cuatro subgrupos se observa una mayoría en la categoría de menor preocupación, pero no corresponde establecer una mejora individual a partir de porcentajes calculados sobre grupos de tamaño cambiante.

Tabla 3. Clasificación de registros BSQ-14 según los puntos de corte usados en el estudio original

Semestre	Momento	n	Menor preocupación n (%)	Mayor preocupación n (%)
4.º	1	19	14 (73,7)	5 (26,3)

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

4.º	2	12	10 (83,3)	2 (16,7)
4.º	Ambos	31	24 (77,4)	7 (22,6)
6.º	1	9	7 (77,8)	2 (22,2)
6.º	2	12	10 (83,3)	2 (16,7)
6.º	Ambos	21	17 (81,0)	4 (19,0)
Total	—	52	41 (78,8)	11 (21,2)

Nota. Los porcentajes corresponden a registros, no a prevalencia clínica comprobada.

Discusión

Los hallazgos permiten identificar un perfil comparativamente más favorable de autoconcepto físico en los registros asociados a sexto semestre. La significación observada en habilidad deportiva resulta conceptualmente pertinente para una población inscrita en Ciencias del Ejercicio Físico: el juicio sobre la habilidad deportiva puede estar ligado a la familiaridad con actividades motrices y al entorno académico. Sin embargo, el carácter no aleatorio de las cohortes deja abiertas otras explicaciones, como diferencias previas de experiencia deportiva, motivación, selección de asignaturas, composición individual y exposición extracurricular.

Rendón Morales et al. (2024) permiten situar el autoconcepto físico como problema específico de los estudiantes universitarios en un contexto latinoamericano. Estrada-Araoz et al. (2024) lo vinculan con la motivación hacia la actividad física; estos aportes respaldan la importancia educativa de la competencia física percibida, aunque las asociaciones descritas por terceros no prueban un mecanismo causal en la presente muestra. En la misma dirección, Blanco et al. (2023) destacaron vínculos entre actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos, resultado relevante para contextualizar el escenario de Sonora sin extrapolar su magnitud a esta investigación.

La diferencia en atractivo físico merece una lectura particularmente cuidadosa. No debe confundirse con una superioridad objetiva de la apariencia de un grupo; constituye una diferencia en autovaloraciones. Asimismo, la presencia de puntajes menores en BSQ-14 en

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

sexto semestre no contradice la ausencia de significación: la diferencia descriptiva existe, pero la información disponible no sustenta afirmar un contraste inferencial positivo en esa variable. Esta distinción es fundamental para evitar titulares y conclusiones que exageren los resultados.

La evidencia internacional reciente invita a evitar explicaciones simplistas. Zhang et al. (2024), mediante un estudio con universitarios, documentaron conexiones entre actividad física, imagen corporal y adaptación social; Gao et al. (2025) agregaron la relevancia del apoyo de amistades y de la institución educativa. Chen et al. (2025) examinaron cómo la autopercepción física puede intervenir en la relación entre actividad física y calidad de vida. Esos mecanismos no fueron medidos directamente aquí, pero sugieren variables que convendría incorporar en diseños sucesivos para caracterizar con mayor precisión las diferencias entre cohortes.

El programa educativo integró recursos relevantes: apreciación de la funcionalidad corporal, experiencias breves de activación motriz y alfabetización crítica sobre imágenes digitales. Esa combinación es congruente con la evidencia de intervenciones formativas y digitales sintetizada por Huguenin et al. (2024) y Mahon y Seekis (2022). No obstante, una intervención de tres semanas, con sesiones de 10 a 15 minutos, representa una exposición reducida en relación con otros programas investigados y puede no generar cambios suficientes para ser captados mediante escalas generales de autoconcepto y preocupación corporal.

Balciunienė et al. (2021) comunicaron mejorías en imagen corporal positiva mediante educación y atención plena en un período de intervención más prolongado. Jankauskienė et al. (2024) informaron resultados favorables de experiencias de entrenamiento funcional y otras actividades de conexión mente-cuerpo. Estas diferencias de duración, contenido, selección de participantes y variables medidas impiden hacer comparaciones directas de eficacia, pero ayudan a formular hipótesis metodológicas: el programa breve podría necesitar mayor

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

dosificación, retroalimentación personalizada, participación sostenida y una medición más sensible de los componentes específicamente trabajados.

La ausencia de una interacción semestre × momento significativo es el hallazgo decisivo para interpretar el estudio como una experiencia piloto sin eficacia demostrada. No significa que el programa sea ineficaz en todo contexto: el reducido número de personas, la eventual dependencia de respuestas, los tamaños desiguales, la brevedad de aplicación y la falta de medidas sobre mecanismos específicos pueden haber limitado la detección de diferencias. Tampoco permite proclamar una tendencia de mejora a partir del leve descenso porcentual de registros clasificados en mayor preocupación, porque cambian los denominadores entre mediciones.

Un aporte metodológico de este análisis consiste en separar tres niveles de evidencia que a veces se fusionan indebidamente: (a) diferencias transversales de autoconcepto entre semestres; (b) variaciones descriptivas de cuestionarios en dos momentos; y (c) efectos atribuibles a un programa. La investigación dispone de información para describir principalmente los dos primeros; no acredita el tercero. Esta separación mejora la integridad interpretativa de la publicación y orienta la siguiente fase de investigación hacia un verdadero seguimiento de las mismas personas, con asignación o emparejamiento de grupos y análisis apropiados para medidas repetidas.

Limitaciones. La inconsistencia entre 28 personas inicialmente descritas y 52 registros acumulados requiere revisión documental previa a cualquier intento de contrastación estadística independiente. La predominancia masculina (89,3 %) y la procedencia de la validación del BSQ-14 señalada en la fuente limitan la traslación de umbrales de preocupación corporal. No hay datos individuales accesibles para calcular fiabilidad en la muestra, intervalos de confianza,

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

ajuste por covariables o control de múltiples comparaciones. Además, las diferencias académicas no implican trayectorias evolutivas, al no existir seguimiento individual verificable.

Implicaciones para la cultura física universitaria. La formación puede aprovechar programas que desplacen la atención exclusiva de la estética hacia la funcionalidad del cuerpo, el disfrute del movimiento y la alfabetización digital. Sin embargo, en la práctica investigativa esas iniciativas deben acompañarse de protocolos replicables, registros de adherencia y medidas de resultado adecuadas. Un ensayo posterior podría incluir estudiantes de diferentes carreras, equilibrar la composición por sexo, registrar deporte practicado e incorporar evaluaciones de seguimiento para distinguir variación momentánea de modificaciones estables.

Conclusiones

En los datos publicados de una investigación piloto realizada con estudiantes de Ciencias del Ejercicio Físico de Navojoa, las respuestas de sexto semestre presentaron medias significativamente superiores en habilidad deportiva, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto físico global frente a las de cuarto semestre. Estas diferencias describen contrastes entre cohortes y no pueden interpretarse como efectos del avance académico o del programa breve.

La preocupación e insatisfacción corporal medida por BSQ-14 fue descriptivamente menor en sexto semestre, sin alcanzar significación estadística. Tampoco se documentaron interacciones significativas entre semestre y momento para las variables analizadas, de modo que no se acreditó una mejora atribuible a la intervención multicomponente bajo las condiciones estudiadas.

La experiencia proporciona antecedentes locales para formular intervenciones educativas integrales sobre autoconcepto físico, con actividades cognitivas, motrices y de crítica mediática.

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17 ½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. http://olimpia.udg.co.cu

Su contribución principal radica en mostrar dimensiones sensibles a diferencias entre grupos y, al mismo tiempo, en precisar exigencias metodológicas indispensables para verificar futuros efectos: muestras más amplias, trazabilidad de participantes, seguimiento individual y análisis estadístico congruente con el diseño.

Referencias bibliográficas

Balciunienė, V., Jankauskienė, R., & Bacevičienė, M. (2021). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. Eating and Weight Disorders, 27, 563–577. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4

Blanco Ornelas, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. Retos, 47, 720–728. https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828

Chen, H., Wee, E. H., Wang, Z., & Qiao, W. (2025). Physical self-perception as mediator between physical activity and quality of life among Chinese university students. Scientific Reports, 15, 24184. https://doi.org/10.1038/s41598-025-08810-9

Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., & Malaga-Yllpa, Y. (2024). 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

Franco-Paredes, K., Bautista-Díaz, M. L., Díaz-Reséndiz, F. de J., & Arredondo-Urtíz, E. M. (2018). Propiedades psicométricas del Body Shape Questionnaire (BSQ-14) en mujeres

universitarias mexicanas. Revista Evaluar, 18(1). https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n1.19765

Gao, X., Wang, X., Chee, C. S., Samsudin, S. B., Hassan, M. Z., Ma, L., Liu, P., & Zhang, Y. (2025). Predictive model of the relationship between social support, body image perception, and physical activity among university students. Humanities and Social Sciences Communications, 12, 809. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04854-4

González Fernández, O. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. Revista de Psicodidáctica, 10(1), 121–129. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745011

Huguenin, F. M., de Almeida, V. A. R., Rodrigues, M. V. F., Ferreira, M. E. C., & Morgado, F. F. da R. (2024). Body image of university students: A systematic review of the characteristics of interventions. Psicologia: Reflexão e Crítica, 37, 22. https://doi.org/10.1186/s41155-024-00307-0

Jankauskienė, R., Rutkauskaitė, R., Bacevičienė, M., Balciunienė, V., & Pajaujienė, S. (2024). The effects of Nirvana fitness and functional training on the body appreciation of young women: Non-randomized controlled trial. Frontiers in Psychology, 15, 1412259. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412259

Mahon, C., & Seekis, V. (2022). Systematic review of digital interventions for adolescent and young adult women's body image. Frontiers in Global Women's Health, 3, 832805. https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.832805

Rendón Morales, P. A., Veas Iniesta, A., & Navas Martínez, L. (2024). El autoconcepto físico de los estudiantes universitarios en el Ecuador. Retos, 51, 566–577. https://doi.org/10.47197/retos.v51.100308

Zhang, R., Liu, F., Wang, X., & Wang, S. (2024). Towards active health: A study on the relationship between physical activity and body image among college students. Heliyon, 10(19), e38465. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38465