



Predictores de la satisfacción con la vida entre estudiantes universitarios peruanos: una mirada desde la dimensión corporal y motivacional

Predictors of life satisfaction among Peruvian university students: A perspective from the bodily and motivational dimension

Autores

Edwin Gustavo Estrada-Araoz ¹
 Jose Eli Churayra-Chura ²
 Maysha Yeset Quispe-Loaiza ²
 Dony Edwin Mamani-Velasquez ²
 Carlina Kennedy Salas-Luza ²
 Delia Damiana Ventura-Carreón ²
 Yolanda Paredes-Valverde ¹
 Rosel Quispe-Herrera ¹

¹ Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú)

² Universidad Nacional del Altiplano (Perú)

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

Cómo citar en APA

Estrada-Araoz, E. G., Churayra-Chura, J. E., Quispe-Loaiza, M. Y., Mamani-Velasquez, D. E., Salas-Luza, C. K., Ventura-Carreón, D. D., ... Quispe-Herrera, R. (2025). Predictores de la satisfacción con la vida entre estudiantes universitarios peruanos: una mirada desde la dimensión corporal y motivacional. *Retos*, 71, 1-12.
<https://doi.org/10.47197/retos.v71.116076>

Resumen

Introducción y objetivo: La satisfacción con la vida constituye un indicador del bienestar subjetivo en la etapa universitaria, influenciado por diversos factores individuales y contextuales. En ese sentido, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva predicen la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Metodología: se llevó a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo predictivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 549 estudiantes universitarios de ambos sexos, a quienes se aplicaron la Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2), la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD), y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los instrumentos utilizados presentaron propiedades psicométricas adecuadas para la población evaluada.

Resultados: el modelo de regresión lineal fue estadísticamente significativo ($F = 282.518$, $p < 0.01$), explicando el 50.9% de la varianza en la satisfacción con la vida ($R^2 = 0.509$). Dentro de los predictores analizados, tanto la apreciación corporal ($\beta = 0.512$, $p < 0.01$) como las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva ($\beta = 0.318$, $p < 0.01$) mostraron efectos positivos y significativos sobre la variable criterio. Además, los valores de tolerancia y factor de inflación de la varianza (VIF) indicaron la ausencia de problemas de multicolinealidad, y el estadístico de Durbin-Watson (1.953) confirmó la independencia de los residuos.

Conclusiones: la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva predicen la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Palabras clave

Actividad física; apreciación corporal; estilo de vida; estudiantes universitarios; satisfacción con la vida.

Abstract

Introduction and objective: life satisfaction is an indicator of subjective well-being during the university stage, influenced by various individual and contextual factors. In this sense, the aim of this study was to determine whether body appreciation and attitudes toward physical-sport activity predict life satisfaction among university students in the Peruvian Amazon.

Methodology: a quantitative study was conducted with a non-experimental, predictive, and cross-sectional design. The sample consisted of 549 university students of both genders, who were administered the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), the Attitudes Toward Physical Activity and Sport Scale (EAFD), and the Life Satisfaction Scale. All instruments used showed appropriate psychometric properties for the evaluated population.

Results: the linear regression model was statistically significant ($F = 282.518$, $p < 0.01$), explaining 50.9% of the variance in life satisfaction ($R^2 = 0.509$). Among the predictors analyzed, both body appreciation ($\beta = 0.512$, $p < 0.01$) and attitudes toward physical-sport activity ($\beta = 0.318$, $p < 0.01$) showed positive and significant effects on the criterion variable. Furthermore, the tolerance and VIF values indicated the absence of multicollinearity issues, and the Durbin-Watson statistic (1.953) confirmed the independence of the residuals.

Conclusions: body appreciation and attitudes toward physical-sport activity predict life satisfaction among university students in the Peruvian Amazon.

Keywords

Body appreciation; lifestyle; life satisfaction; physical activity; university students.

Introducción

La educación superior constituye una etapa formativa determinante en la vida de los jóvenes, en la que se articulan procesos complejos de desarrollo académico, social y personal (Worsley et al., 2021). Este nivel educativo exige a los estudiantes un alto grado de adaptación a dinámicas institucionales más autónomas, así como la capacidad para gestionar múltiples demandas asociadas al rendimiento académico, la toma de decisiones vocacionales y la construcción de la identidad profesional (Álvarez & López, 2020). Estas exigencias, en muchos casos, pueden generar una carga significativa de estrés y afectar el bienestar integral del estudiante (Paricahua et al., 2024). En este contexto, la satisfacción con la vida es considerada un indicador del bienestar subjetivo, al reflejar la valoración global que una persona hace de su calidad de vida en función de sus propios criterios (Vittersø, 2025). Comprender los factores que inciden en esta variable resulta necesario para promover ambientes universitarios que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes.

La satisfacción con la vida se refiere a la evaluación global que una persona hace de su vida en función de sus propios criterios, metas y expectativas (Lingán et al., 2024). A diferencia de los estados emocionales momentáneos, esta variable implica una valoración más estable y reflexiva, la cual, abarca distintos aspectos de la existencia, como las relaciones interpersonales, la salud, el desempeño académico o profesional, y las condiciones materiales (Norambuena et al., 2025). Desde una perspectiva psicológica, se considera un indicador clave del bienestar general, ya que refleja el equilibrio entre las aspiraciones personales y las condiciones reales de vida (Holgado et al., 2024).

Diversos factores influyen en la satisfacción con la vida, entre los que destacan tanto elementos individuales como contextuales. A nivel personal, inciden variables como la autoestima, la percepción de autoeficacia, el sentido de propósito y el manejo emocional (Garnique et al., 2024; Sammer & Majeed, 2024). Por su parte, los factores contextuales incluyen el apoyo social, las condiciones familiares y las oportunidades académicas (Estrada et al., 2024; Vautero et al., 2020). La interacción dinámica entre estas variables determina, en gran medida, la valoración que las personas hacen de su experiencia vital, y, por tanto, su nivel de satisfacción (Neves et al., 2023). Es importante señalar que estas influencias no operan de forma aislada, sino que se articulan y pueden potenciar o limitar el bienestar subjetivo (García et al., 2023).

La satisfacción con la vida se relaciona estrechamente con diversas variables del funcionamiento humano y del bienestar general (Bieda et al., 2019). Niveles elevados de esta variable suelen asociarse con una mejor salud mental, mayor resiliencia ante situaciones adversas, mayor motivación y un afrontamiento más adaptativo frente a los desafíos cotidianos (Antaramian, 2017; Ding et al., 2024). Asimismo, se ha vinculado con relaciones interpersonales más saludables, mayor compromiso académico y una participación más activa en actividades recreativas (Burgos et al., 2022). Por el contrario, niveles bajos de satisfacción con la vida tienden a correlacionarse con sintomatología ansiosa o depresiva, desmotivación y dificultades en la adaptación a distintos contextos (Arias et al., 2022; Seo et al., 2018). Estas asociaciones evidencian la relevancia de esta dimensión subjetiva como un indicador integral del bienestar psicológico, así como su utilidad para orientar intervenciones preventivas y promocionales en poblaciones vulnerables como los estudiantes universitarios, cuya etapa de desarrollo implica importantes demandas emocionales, sociales y cognitivas.

En el contexto de la educación universitaria, otro de los fenómenos que influye en el bienestar de los estudiantes es la apreciación corporal. Durante esta etapa de desarrollo, los jóvenes atraviesan múltiples transformaciones físicas, emocionales y sociales que pueden impactar la forma en que perciben y valoran su propio cuerpo (Merino et al., 2024). La apreciación corporal se refiere a la evaluación subjetiva que una persona hace de su cuerpo, tomando en cuenta tanto su apariencia física como su funcionalidad y salud (Quittkat et al., 2019). Durante la vida universitaria, la relación que los estudiantes mantienen con su cuerpo puede verse influenciada por diversos factores, lo que convierte a la apreciación corporal en una variable determinante para la forma en que los jóvenes enfrentan y responden a los desafíos de su entorno, tanto académico como social (Cunha et al., 2023; Linardon et al., 2022).

El desarrollo de una apreciación corporal adecuada depende de varios factores, entre ellos la influencia de los medios de comunicación, las normas sociales relacionadas con la imagen física, y las experiencias personales previas (Wodarz & Rogowska, 2024). La exposición a estándares de belleza poco realistas, la comparación con los demás y la presión social pueden generar insatisfacción con la propia apariencia



(Aparicio et al., 2019). Sin embargo, factores como el autocuidado físico, la práctica de actividad física regular y el desarrollo de una actitud positiva hacia el propio cuerpo pueden contribuir significativamente a una valoración corporal más saludable (Gualdi et al., 2022). Una adecuada apreciación corporal no solo mejora la percepción de la imagen física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, la autoestima y, en última instancia, la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios (Linardon et al., 2023; Sakellariou, 2023; Shang et al., 2021). Además, una buena valoración del propio cuerpo contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, mejorando así el bienestar emocional (Rodgers et al., 2023).

En la etapa universitaria, marcada por largas jornadas de estudio, presión académica y cambios en los hábitos de vida, las oportunidades para el movimiento corporal y la actividad física pueden verse reducidas o relegadas a un segundo plano (Mamani et al., 2024). En este contexto, las actitudes hacia la actividad físico-deportiva cumplen un rol importante, pues no solo determinan la predisposición de los estudiantes a participar en actividades deportivas o recreativas, sino que también reflejan la valoración que otorgan a los beneficios de moverse, ejercitarse y cuidar su cuerpo (Araújo & Dosil, 2015). Estas actitudes, entendidas como el conjunto de pensamientos, emociones y conductas asociadas a la práctica físico-deportiva, pueden variar desde el entusiasmo y el compromiso hasta la indiferencia o el rechazo, influenciando directamente los niveles de participación activa y el estilo de vida de los jóvenes universitarios (Mamani et al., 2023).

La configuración de estas actitudes está determinada por múltiples factores, entre ellos las experiencias previas con el deporte, la influencia del entorno social, la percepción de competencia física, y los beneficios emocionales asociados al ejercicio físico (Moreno et al., 2024). Cuando estas variables se alinean positivamente, es más probable que el estudiante adopte una postura favorable frente a la actividad física, promoviendo su práctica regular (Ohashi et al., 2023). Este involucramiento no solo tiene efectos fisiológicos beneficiosos, sino que también potencia dimensiones psicológicas como la autoeficacia, la regulación emocional y el estado de ánimo (Wu et al., 2022). Así, una actitud positiva hacia la actividad físico-deportiva no solo favorece un estilo de vida activo y saludable, sino que también puede traducirse en mayores niveles de bienestar subjetivo y una percepción más satisfactoria de la vida universitaria (Nie et al., 2025).

Esta investigación se justifica por la creciente necesidad de comprender los factores que influyen en la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios, un aspecto fundamental para su bienestar integral. En particular, la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva son elementos importantes que pueden incidir directamente en el estado emocional y psicológico de los jóvenes. Dado que estos factores afectan la autoestima, la motivación y la gestión del estrés, resulta necesario examinar su relación con la satisfacción vital, especialmente en contextos como la Amazonía peruana, donde las condiciones socioculturales y ambientales que la caracterizan pueden presentar particularidades que influyan en dichos aspectos. La relevancia de este estudio involucra su potencial para proporcionar información empírica valiosa que permita desarrollar estrategias y programas de intervención enfocados en mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios, promoviendo su bienestar físico y emocional de manera integral.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva predicen la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Método

Diseño

Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, lo que permitió recolectar y analizar datos numéricos para describir y examinar fenómenos relacionados con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Se empleó un diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que estas fueron observadas tal como se presentan en su contexto natural. Además, se utilizó un diseño transversal de tipo predictivo.



Participantes

La muestra estuvo conformada por 549 estudiantes matriculados en el ciclo 2025-I de una universidad pública ubicada en la Amazonía peruana, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Según la Tabla 1, el 51.4% de los participantes eran hombres y el 48.6% eran mujeres. En cuanto a la edad, el 62.3% de los estudiantes tenía entre 17 y 21 años, mientras que el 37.7% superaba los 21 años. En relación con la situación laboral, el 48.1% trabajaba y el 51.9% no tenía empleo.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 549	%
Sexo	Hombre	282	51.4
	Mujer	267	48.6
Edad	Entre 17 y 21 años	342	62.3
	Más de 21 años	207	37.7
Situación laboral	Trabaja	264	48.1
	No trabaja	285	51.9

Instrumentos

En cuanto a los instrumentos empleados para la recolección de datos, se utilizó un formulario digital elaborado a través de la plataforma Google Forms. En la primera parte del formulario se recopiló información sociodemográfica de los participantes, incluyendo variables como sexo, edad y situación laboral. A continuación, se administraron la Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2), la Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD) y la Escala de Satisfacción con la Vida.

Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2)

Fue desarrollada por Tylka & Wood (2015) y es un instrumento unifactorial que mide la imagen corporal positiva, entendida como la aceptación, el respeto y el aprecio hacia el propio cuerpo, independientemente de su apariencia. Consta de 10 ítems, cuya evaluación se realiza mediante una escala Likert de 5 puntos, donde las respuestas varían desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre). En un estudio previo realizado en Perú por Tapia (2023) se estableció que la escala presentaba elevados niveles de consistencia interna ($\alpha = 0.960$).

Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD)

Fue diseñada por Dosil (2002) para evaluar las actitudes de las personas hacia la actividad física y el deporte, siendo bifactorial y compuesto por 12 ítems distribuidos en dos dimensiones: importancia percibida (IP), que mide la importancia subjetiva de la actividad física (7 ítems), y actividad-práctica (AP), que evalúa la posibilidad de practicar actividad física y/o deporte (5 ítems). Los ítems son evaluados cuantitativamente mediante una escala Likert de 7 puntos, donde 1 representa "totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo". En la presente investigación se determinó que la escala presentó una alta consistencia interna ($\alpha = 0.909$).

Escala de Satisfacción con la Vida

Esta escala fue validada en el contexto peruano por Caycho et al. (2018). Evalúa el grado de satisfacción que las personas experimentan con respecto a su vida, y es unifactorial, compuesta por 5 ítems evaluados cuantitativamente mediante una escala Likert de 5 puntos, donde 1 representa "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". Un estudio realizado en el contexto peruano por Estrada et al. (2023) encontró que la escala presenta un adecuado nivel de validez, con un índice de validez de contenido (V de Aiken= 0,885) y una buena confiabilidad ($\alpha = 0,815$).

Procedimiento

Para llevar a cabo la recolección de datos, se gestionó previamente la autorización formal por parte de las universidades participantes. Luego, se contactó a los estudiantes a través de grupos de WhatsApp académicos, mediante un mensaje que contenía el enlace a la encuesta en línea (Google Forms), acompañado de una explicación clara sobre el propósito del estudio, los objetivos y la importancia de su participación. Antes de iniciar el cuestionario, se solicitó el consentimiento informado, el cual debían acep-

tar para poder continuar. También se brindaron instrucciones precisas sobre cómo completar los instrumentos, asegurando que comprendieran el proceso. Se indicó que el tiempo estimado de participación era de aproximadamente 10 minutos. La aplicación fue autoadministrada y en formato digital, lo que permitió a los participantes acceder a la encuesta desde cualquier dispositivo con conexión a internet. Durante la recolección, se hizo seguimiento al número de respuestas y se revisó la completitud de los formularios. Una vez alcanzado el número total de 549 estudiantes, se procedió a desactivar el acceso al cuestionario, dando por concluida la etapa de recolección.

Análisis de datos

El procesamiento de los datos se efectuó mediante el software estadístico SPSS versión 25. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables de estudio. Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de comparar las variables según las características sociodemográficas de los participantes. Este análisis fue complementado con el cálculo del tamaño del efecto utilizando el coeficiente d de Cohen, considerando los valores propuestos por Dominquez (2018): 0.20 para efectos pequeños, 0.50 para medianos y 0.80 para grandes. Además, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para identificar relaciones estadísticamente significativas entre las variables, con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para evaluar si la apreciación corporal y las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva eran predictores significativos de la satisfacción con la vida, incluyendo el diagnóstico de multicolinealidad mediante los valores de VIF y la evaluación del valor Durbin-Watson para verificar la autocorrelación en los residuos del modelo.

Aspectos éticos

Esta investigación se realizó en cumplimiento con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. A los estudiantes se les proporcionó información clara y detallada sobre los objetivos y características del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado de manera voluntaria, respetando su autonomía y derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Además, se implementaron medidas rigurosas para garantizar la privacidad y confidencialidad de los datos, asegurando el anonimato de los participantes y una gestión segura de la información recabada.

Resultados

La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos de las variables analizadas en este estudio. Se observa que las medias obtenidas para las variables de apreciación corporal, actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva y satisfacción con la vida fueron de 41.89 (DE = 6.983), 65.14 (DE = 11.951) y 19.33 (DE = 3.546), respectivamente. En cuanto a la distribución de los datos, los coeficientes de asimetría y curtosis de todas las variables se encuentran dentro del rango de ± 2 , lo que indica que la distribución de los datos puede considerarse aproximadamente normal, conforme a lo indicado por Gravetter & Wallnau (2014).

Tabla 2. Resultados descriptivos de las variables de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Apreciación corporal	549	20	50	41.89	6.983	-0.667	-0.250
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	549	30	84	65.14	11.951	-0.378	-0.322
Satisfacción con la vida	549	10	25	19.33	3.546	-0.210	-0.414

La Tabla 3 muestra las diferencias en las variables de apreciación corporal, actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva y satisfacción con la vida según el sexo. Los resultados revelan diferencias estadísticamente significativas en las variables analizadas ($p < 0.05$), con puntuaciones más altas en los hombres en comparación con las mujeres. Específicamente, se evidencian diferencias significativas en la apreciación corporal ($t = 2.053$, $p < 0.05$, $d = 0.175$), en las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($t = 11.592$, $p < 0.05$, $d = 0.993$), y en la satisfacción con la vida ($t = 5.423$, $p < 0.05$, $d = 0.463$). De acuerdo con los tamaños del efecto, la diferencia fue pequeña en la apreciación corporal, moderada en la satisfacción con la vida, y grande en las actitudes hacia la actividad física.

Tabla 3. Comparación de las variables de estudio según el sexo de los participantes

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Apreciación corporal	42.48	6.799	41.26	7.131	2.053	0.041	0.175
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	70.32	9.602	59.66	11.761	11.592	0.000	0.993
Satisfacción con la vida	20.11	3.496	18.51	3.415	5.423	0.000	0.463

La Tabla 4 presenta la comparación de las variables de estudio según la edad de los participantes, diferenciando entre aquellos de 17 a 21 años y los mayores de 21 años. Los resultados muestran que únicamente en la variable satisfacción con la vida se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.347$, $p = 0.019$, $d = 0.204$), siendo los mayores de 21 años quienes reportaron mayores niveles de satisfacción. No se hallaron diferencias significativas en la apreciación corporal ($t = -1.208$, $p > 0.05$) ni en las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($t = -0.549$, $p > 0.05$).

Tabla 4. Comparación de las variables de estudio según la edad de los participantes

Variable y dimensiones	Entre 17 y 21 años		Más de 21 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Apreciación corporal	41.61	6.854	42.35	7.184	-1.208	0.228	0.105
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	64.93	12.853	65.48	10.312	-0.549	0.583	0.047
Satisfacción con la vida	19.06	3.698	19.77	3.239	-2.347	0.019	0.204

La Tabla 5 muestra la comparación de las variables de estudio según la situación laboral de los participantes, diferenciando entre quienes trabajan y quienes no lo hacen. Los análisis no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables analizadas: apreciación corporal ($t = 1.732$, $p > 0.05$), actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($t = 1.362$, $p > 0.05$) y satisfacción con la vida ($t = 0.083$, $p > 0.05$). Asimismo, los tamaños del efecto fueron muy pequeños, lo que indica que la situación laboral no tiene un impacto relevante sobre estas variables.

Tabla 5. Comparación de las variables de estudio según la situación laboral de los participantes

Variable y dimensiones	Trabaja		No trabaja		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Apreciación corporal	42.42	6.531	41.39	7.353	1.732	0.084	0.148
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	65.85	10.628	64.47	13.042	1.362	0.174	0.116
Satisfacción con la vida	19.34	3.316	19.32	3.752	0.083	0.934	0.006

La Tabla 6 presenta la matriz de correlaciones entre las variables de estudio. Se observa que todas las correlaciones fueron positivas y altamente significativas ($p < 0.01$). La correlación más fuerte se encontró entre la apreciación corporal y la satisfacción con la vida ($r = 0.654$), seguida por la correlación entre la satisfacción con la vida y actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($r = 0.546$), y finalmente entre apreciación corporal y actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($r = 0.444$). Estos resultados indican que una mayor apreciación del propio cuerpo y actitudes más positivas hacia la actividad física se asocian con un mayor nivel de satisfacción con la vida en los estudiantes evaluados.

Tabla 6. Matriz de correlación entre las variables de estudio

	1	2	3
Apreciación corporal	1	-	-
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	0.444**	1	-
Satisfacción con la vida	0.654**	0.546**	1

** $p < 0.01$

Los resultados del modelo de regresión lineal múltiple que se presentan en la Tabla 7 indican que tanto la apreciación corporal ($\beta = 0.512$, $p < 0.01$) como las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva ($\beta = 0.318$, $p < 0.01$) son predictores significativos de la satisfacción con la vida. Estos coeficientes sugieren que una mayor apreciación del propio cuerpo y actitudes más positivas hacia la actividad física se asocian con mayores niveles de satisfacción con la vida. El modelo explica el 50.9% de la variabilidad en la satisfacción con la vida ($R^2 = 0.509$), un valor que es estadísticamente significativo ($F = 282.518$, $p < 0.01$). Además, los coeficientes de tolerancia (0.803) y VIF (1.246) sugieren que no existen

problemas de multicolinealidad entre los predictores. De igual manera, el valor del coeficiente Durbin-Watson (1.953) indica que no hay autocorrelación en los residuos del modelo. Estos resultados resaltan la importancia de la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad física en el bienestar general de los participantes.

Tabla 7. Predictores de la satisfacción con la vida

Predictores	B	DE	β	t	p	Tolerancia	VIF
(Constante)	2.282	0.727		3.141	0.002		
Apreciación corporal	0.260	0.017	0.512	15.299	0.000	0.803	1.246
Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva	0.094	0.010	0.318	9.508	0.000	0.803	1.246
R ²				0.509			
R ² ajustado				0.507			
F				282.518 (p<0.01)			
Durbin-Watson				1.953			

Nota: Variable dependiente= Satisfacción con la vida.

Discusión

En la actualidad, la satisfacción con la vida se ha consolidado como un indicador clave del bienestar subjetivo, especialmente en contextos universitarios, donde los jóvenes enfrentan importantes transformaciones personales, académicas y sociales. Este constructo representa la evaluación global que una persona realiza sobre su propia vida y se encuentra estrechamente vinculado con la salud mental, la motivación y la capacidad de adaptación al entorno. Estudiar la satisfacción con la vida en la población universitaria proporciona una perspectiva valiosa para comprender su equilibrio emocional, calidad de vida y ajuste durante la etapa de formación profesional. En ese sentido, la presente investigación se centró en determinar si la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva predicen la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

De manera preliminar se encontró que los hombres reportaron mayores niveles de apreciación corporal que las mujeres, lo cual sugiere la presencia de diferencias de género en la percepción y valoración del propio cuerpo. Este hallazgo podría estar relacionado con factores socioculturales que, tradicionalmente, ejercen mayor presión sobre la imagen corporal femenina, afectando negativamente su autopercepción. La cultura contemporánea, influenciada por los medios de comunicación y las normas sociales, tiende a promover estándares estéticos más rigurosos para las mujeres, lo que puede generar insatisfacción corporal y una mayor preocupación por el aspecto físico. Este resultado coincide con algunas investigaciones previas (González et al., 2013; Lemoine et al., 2018;); sin embargo, se debe aclarar que las diferencias observadas no pueden atribuirse exclusivamente a estas variables, por ello, es necesario profundizar en la investigación para entender mejor las dinámicas subyacentes a estas percepciones.

Otro resultado emergente muestra que los estudiantes hombres mostraron mejores actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva, lo cual se explicaría por una mayor socialización temprana en contextos que valoran el rendimiento físico, como el deporte escolar o las actividades recreativas comúnmente promovidas entre varones. Además, los estereotipos de género tienden a asociar la actividad física con atributos como la fuerza, competencia y masculinidad, lo anterior refuerza una predisposición más favorable hacia su práctica en los hombres. Estos factores socioculturales pueden influir significativamente en la formación de actitudes positivas hacia el ejercicio físico desde edades tempranas. Este resultado es similar a lo observado en diversas investigaciones previas (Cruz et al., 2019; Gutiérrez & Pino, 2013; Urrutia et al., 2024).

También se observaron diferencias estadísticamente significativas en función del sexo y la edad, siendo los hombres y las personas mayores de 21 años quienes reportaron mayores niveles de satisfacción con la vida. Esto podría explicarse porque, en general, los hombres suelen manifestar una mayor percepción de bienestar subjetivo, posiblemente debido a una menor tendencia a expresar emociones negativas o a experimentar afecto negativo de forma intensa. Asimismo, las personas mayores de 21 años podrían haber desarrollado una mayor estabilidad emocional y estrategias de afrontamiento más efectivas, lo que favorecería una percepción más positiva de su vida. No obstante, estos resultados divergen de hallazgos previos, los cuales documentaron niveles más altos de satisfacción con la vida en mujeres (Gue rrero et al., 2022; Thomas et al., 2023), en relación con la edad, investigaciones anteriores no reportaron

diferencias significativas (Neves et al., 2023; Saintila et al., 2024). Esto sugiere la necesidad de seguir explorando los factores contextuales y sociodemográficos que podrían estar influyendo en estos resultados.

Un hallazgo interesante revela la existencia de una relación directa y significativa entre la apreciación corporal, las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva y la satisfacción con la vida. Asimismo, un análisis complementario permitió identificar que tanto la apreciación corporal como las actitudes hacia la práctica físico-deportiva actúan como predictores significativos de la satisfacción con la vida. Esto indica que una imagen corporal positiva y una actitud favorable hacia la actividad física no solo se asocian con un mayor bienestar subjetivo, sino también contribuyen de manera significativa a su explicación. Es posible que una percepción positiva del propio cuerpo favorezca una mayor autoestima y aceptación personal, aspectos fundamentales en la configuración del bienestar psicológico. Del mismo modo, una actitud positiva hacia la actividad física puede reflejar un estilo de vida más activo, con efectos beneficiosos en la salud mental, emocional y social.

Actualmente, son pocos estudios que han empleado un modelo predictivo similar al presente estudio. Entre ellos se destaca lo reportado por Riddervold et al. (2024), quienes identificaron que la apreciación corporal cumple un rol mediador en la asociación entre la participación en deportes de ocio organizados y la satisfacción vital, lo cual respalda su relevancia como factor explicativo del bienestar subjetivo. De forma complementaria, Fraguera et al. (2016) encontraron que la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio influye tanto con la satisfacción con la imagen corporal como con la satisfacción vital en estudiantes adolescentes, lo que refuerza la importancia de promover una imagen corporal positiva y actitudes favorables hacia la actividad física como componentes fundamentales del bienestar psicológico.

El hallazgo descrito en la presente investigación guarda coherencia con la Teoría del Bienestar Subjetivo propuesta por Diener (1984), la cual plantea que la evaluación realizada por una persona sobre su vida comprende tanto juicios cognitivos relativos a la satisfacción vital como experiencias afectivas asociadas al afecto positivo y negativo. En este marco, la apreciación corporal puede considerarse un factor que favorece la autoaceptación y disminuye la preocupación por una imagen negativa, lo que incide positivamente en la percepción general de bienestar. De igual modo, las actitudes favorables hacia la práctica de actividad físico-deportiva tienden a fomentar conductas saludables que repercuten en el bienestar físico y psicológico, incrementan el afecto positivo, reducen el afecto negativo y fortalecen la satisfacción en diversos ámbitos de la vida. En conjunto, estos efectos son coherentes con los componentes fundamentales del bienestar subjetivo en el contexto universitario.

Una de las principales fortalezas de esta investigación radica en su pertinencia y novedad, al abordar un tema muy poco explorado en el contexto universitario, especialmente en regiones como la Amazonía peruana. Este estudio no solo enriquece el campo de la psicología del bienestar, sino que también aporta de manera significativa a las ciencias vinculadas a la salud física y emocional de los estudiantes. Al identificar cómo la apreciación corporal y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva predicen la satisfacción con la vida, la presente investigación ofrece evidencia para el diseño de programas de promoción del bienestar integral en el ámbito universitario. Además, subraya la importancia de considerar factores psicosociales como la imagen corporal y la disposición hacia el ejercicio físico como componentes determinantes en la construcción de una vida satisfactoria. Esto resulta no solo innovador, sino también fundamental para el desarrollo de políticas y acciones que favorezcan una formación universitaria centrada en el bienestar emocional, físico y académico de los estudiantes.

Esta investigación presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al momento de interpretar sus resultados. En primer lugar, la aplicación del estudio en una única institución universitaria limita el alcance de los hallazgos, restringiendo su generalización a otras poblaciones estudiantiles. Asimismo, el empleo de cuestionarios autoadministrados podría haber introducido sesgos en las respuestas, particularmente asociados a la tendencia de los participantes a responder de manera socialmente aceptable. Otra limitación a tener en cuenta es el carácter transversal del diseño, el cual impide observar posibles variaciones en el tiempo y restringe el análisis a una fotografía puntual del fenómeno estudiado. En conjunto, estas consideraciones invitan a una interpretación prudente de los resultados y enfatizan la importancia de que futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales, muestren mayor diversidad en la selección de participantes y utilicen técnicas complementarias de recolección de datos a fin de enriquecer la comprensión de las relaciones entre las variables analizadas.



Conclusiones

Los hallazgos de la presente investigación permiten concluir que tanto la apreciación corporal como las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva son predictores significativos de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Este resultado evidencia que los componentes subjetivos del autoconcepto físico y la disposición positiva hacia el ejercicio no solo influyen en el bienestar físico, sino que también tienen un impacto directo en el plano emocional y psicológico de los jóvenes. En este sentido, una imagen corporal favorable y una actitud activa hacia el deporte podrían actuar como factores protectores frente al malestar psicológico, contribuyendo a una percepción más positiva de la vida. Además, se observa que estos factores operan de manera interrelacionada, reforzando un ciclo positivo en el que el bienestar físico y la salud mental se retroalimentan mutuamente. Esto sugiere que la manera en que los estudiantes valoran su cuerpo y se posicionan ante la actividad física no puede ser entendida de forma aislada, sino como parte de un entramado más amplio, la cual configura su calidad de vida y su equilibrio emocional en el contexto universitario.

Por lo tanto, se sugiere el desarrollo de estrategias que reconozcan la importancia del desarrollo de una imagen corporal positiva y el fortalecimiento de actitudes favorables hacia la actividad física, como elementos determinantes en la promoción del bienestar integral de los estudiantes universitarios. Estas estrategias podrían incluir la implementación de programas de actividad física inclusivos y no competitivos que respondan a diversos intereses y niveles de habilidad; el desarrollo de campañas institucionales que promuevan la aceptación de la diversidad corporal y cuestionen los estereotipos físicos; la realización de talleres psicoeducativos orientados al fortalecimiento de la autoestima, la autoimagen y el manejo de la presión social; así como la incorporación de estos temas en espacios de tutoría o actividades extracurriculares. Asimismo, resulta necesario capacitar al personal docente para promover un enfoque de bienestar integral y libre de estigmas, así como establecer mecanismos de evaluación continua que permitan medir el impacto de estas acciones en la satisfacción con la vida de los estudiantes.

Referencias

- Álvarez, P.-R., & López, D. (2020). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(32), 46–66. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2020.32.815>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Aparicio, P., Perea, A. J., Martínez, M. P., Redel, M. D., Pagliari, C., & Vaquero, 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Araújo, A. T., & Dosil, J. (2015). The influence of attitudes toward physical activity and sports. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(4), 344–351. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000400002>
- Arias, D., Jimenez, H., Postigo, J. E., Cangalaya, L. M., Choquehuanca, W., & Avello, R. (2022). Satisfacción con la vida en tiempos de pandemia: Un estudio en universitarios de la ciudad de Lima. *Universidad y Sociedad*, 14(5), 465–471. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3242>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198–209. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.012>
- Burgos, C., Jorquera, R., López, E., & Bernal, C. (2022). Life satisfaction and academic engagement in Chilean undergraduate students of the University of Atacama. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16877. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416877>
- Caycho, T., Ventura, J., García, C., Barboza, M., Arias, W., Dominguez, J., Azabache, K., Cabrera, I., & Samaniego, A. (2018). Psychometric evidence of the diener's satisfaction with Life Scale in Peruvian elderly. *Revista Ciencias de la Salud*, 16(3), 473–491. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7267>



- Cruz, A. A., González, J. A., & Rosario, A. (2019). Actitud sobre el ejercicio físico y los deportes: Un estudio psicométrico en estudiantes universitarios. *Revista Evaluar*, 19(2), 58–72. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n2.25083>
- Cunha, C. d. M., Pereira, E. M., Souto, M. C. R., De Sá, L. B., Da Silva, H. B. M., De Brito, E., & De Santana, M. L. P. (2023). Factors associated with body image dissatisfaction in a Brazilian university sample during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 8, 1044727. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1044727>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Ding, L. L., Ren, X. H., Zhu, L. J., He, L. P., Chen, Y., & Yao, Y. S. (2024). Life satisfaction and its relationship with personality traits among medical college students in China. *Cureus*, 16(4), e57503. <https://doi.org/10.7759/cureus.57503>
- Dominguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43–55. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>
- Estrada, E. G., Bautista, J. A., Quispe, Y. A., Roque, E. O., Arce, E. L., León, L. B., Incacutipa, D. J., & Achata, C. A. (2023). Predictores de la satisfacción con la vida en docentes de educación básica en la pospandemia: Un estudio transversal. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(5), e947. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i5.947>
- Estrada, E. G., Larico, G. R., Ferreyros, J. E., Revilla, S. M., & Ruiz, J. O. (2024). Assessment of predictors of satisfaction with life in pre-service teacher education students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 834. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024834>
- Fraguela, R., Varela, L., & Sanz, E. (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(S2), 33–38. <https://archives.rpd-online.com/article/view/v25-n4-fraguela-vale-varela-et-al.html>
- García, I., Gavín, Ó., Molero, D., & León, S. P. (2023). Analysing university students' life satisfaction through their socioemotional factors. *Revista de Investigación Educativa*, 41(1), 107–124. <https://doi.org/10.6018/rie.496341>
- Garnique, R., Coaquira, O. H. H., Mamani, O., Turpo, J. E., Castillo, R., Turpo, S. P., & Esteban, R. F. C. (2024). Self-esteem and family satisfaction as predictors of life satisfaction in Peruvian highland university students. *Frontiers in Education*, 9, 1182446. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1182446>
- González, R., García, P., & Martínez, J. (2014). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 45–59. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.18.num.1.2013.12762>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Wadsworth.
- Gualdi, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Guerrero, J. M., Palacios, J. P., Espina, L. del C., Marimon, L. E., & Jaimes, F. R. (2022). Satisfacción con la vida y conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Vive*, 5(14), 432–443. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.158>
- Gutiérrez, Á., & Pino, M. (2013). Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 73-82. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art07.pdf>
- Holgado, L. A., Ulloa, N. J., Aragon, R. N., Riva, R., Odagawa, N. K., Castellon, D. D., Carpio, E. E., Villasante, F. H., Alvarez, T. P., & Quispe, M. (2024). The exploration of predictors for Peruvian teachers' life satisfaction through an ensemble of feature selection methods and machine learning. *Sustainability*, 16(17), 7532. <https://doi.org/10.3390/su16177532>
- Lemoine, J. E., Konradsen, H., Lunde, A., Roland, C., Ny, P., Khalaf, A., & Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body Image*, 26, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>



- Linardon, J., Anderson, C., & McClure, Z. (2023). Body appreciation predicts better mental health and wellbeing: A short-term prospective study. *Body Image*, 45, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.001>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Lingán, S. K., Ventura, J., Terukina, C., & Camero, C. (2024). The satisfaction with life scale and the well-being index WHO-5 in young Peruvians: A network analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2331586. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2331586>
- Mamani, A. A., Dextre, C. W., Fiestas, R. C., Quisocala, J. A., Ticona, G., Reyes, C. A., & Quispe, H. (2023). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Actitudes hacia la Práctica de Actividad Físico-Deportiva Orientada a la Salud en adolescentes peruanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 210–222. <https://doi.org/10.6018/cpd.523551>
- Mamani, M., Estrada, E. G., Mamani, M. R., Aguilar, R. A., Jara, F., & Roque, C. E. (2024). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024627>
- Merino, M., Tornero, J. F., Rubio, A., Villanueva, C. V., Martín, A., & Clemente, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Moreno, L., Cabeza, R., & Pellicer, M. (2024). Factors that influence the physical and sports participation of adolescent girls: A systematic review. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 157, 19–30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Neves, S. A. N., Ferreira, T., & Faccin, G. (2023). Predictores de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios del estado de Bahía, Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(1), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12070>
- Nie, Y., Wang, T., Guo, M., Zhou, F., Ma, W., Qiu, W., Gao, J., & Liu, C. (2025). The relationship between physical activity, life satisfaction, emotional regulation, and physical self-esteem among college students. *Scientific Reports*, 15, 15899. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00651-w>
- Norambuena, I., Polanco, K., Tereucán, J., Sepúlveda, J., Gálvez, J. L., Tavera, C., Pérez, S., Álvarez, C., & López, R. (2025). Factorial invariance of the satisfaction with life scale (SWLS) in Mexican and Colombian university students. *Behavioral Sciences*, 15(3), 277. <https://doi.org/10.3390/bs15030277>
- Ohashi, M. M., Sawaumi, T., Iume, Y., & Togo, E. (2023). Factors determining implicit attitudes toward sports and exercise: Desirability and enjoyment. *Discover Psychology*, 3, 10. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00073-7>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., León, L. B., Avilés, B., Roque, C. E., Zevallos-Pollito, P. A., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., & Isuiza-Perez, D. D. (2024). Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 879. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024879>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Riddervold, S., Haug, E., & Kristensen, S. M. (2024). Sports participation, body appreciation and life satisfaction in Norwegian adolescents: A moderated mediation analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(6), 704–710. <https://doi.org/10.1177/14034948231184525>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & De Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Global Mental Health (Cambridge, England)*, 10, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Saintila, J., Javier, D., Valle, A., Casas, C., Barreto, L. A., & Calizaya, Y. E. (2024). Sociodemographic aspects, beliefs about lifestyles, and religiosity as predictors of life satisfaction in Peruvian university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1476544. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1476544>

- Sakellariou, C. (2023). The effect of body image perceptions on life satisfaction and emotional wellbeing of adolescent students. *Child Indicators Research*, 16, 1679–1708. <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10029-x>
- Sammer, A., & Majeed, S. (2022). Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of life satisfaction among doctors working in emergency department. *Journal of Development and Social Sciences*, 3(2), 1208–1219. [https://doi.org/10.47205/jdss.2022\(3-II\)107](https://doi.org/10.47205/jdss.2022(3-II)107)
- Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry*, 17, 52. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0223-1>
- Shang, Y., Xie, H.-D., & Yang, S.-Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>
- Tapia, V. (2023). *Alimentación intuitiva y Apreciación corporal en bailarinas* [tesis de pregrado]. Universidad de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/673058>
- Thomas, N., Abraham, J., & Johns, F. (2023). Life satisfaction and associated social factors among college students in Kottayam district, Kerala. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 10(10), 3636–3641. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20233093>
- Tylka, T. L., & Wood, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Urrutia, J. I., Vera, A., Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1–18. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3>
- Vautero, J., Taveira, M. do C., Silva, A. D., & Fouad, N. A. (2020). Family influence on academic and life satisfaction: A social cognitive perspective. *Journal of Career Development*, 48(6), 817–830. <https://doi.org/10.1177/0894845320902270>
- Vittersø, J. (2025). Life satisfaction. In *Humanistic wellbeing*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5_4
- Wodarz, R., & Rogowska, A. M. (2024). The moderating effect of body appreciation on the relationship between self-esteem and life satisfaction. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), 870–887. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040056>
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9, 634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
- Wu, R., Jing, L., Liu, Y., Wang, H., & Yang, J. (2022). Effects of physical activity on regulatory emotional self-efficacy, resilience, and emotional intelligence of nurses during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 1059786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059786>

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

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor
Jose Eli Churayra-Chura	josepfox11@gmail.com	Autor
Maysha Yeset Quispe-Loaiza	yeset13@gmail.com	Autora
Dony Edwin Mamani-Velasquez	demamani@unap.edu.pe	Autor
Carolina Kennedy Salas-Luza	cksalas@epg.unap.edu.pe	Autora
Delia Damiana Ventura-Carreón	delia.ventura@unap.edu.pe	Autora
Yolanda Paredes-Valverde	yparedes@unamad.edu.pe	Autora
Rosel Quispe-Herrera	rherrera@unamad.edu.pe	Autor

