



Autoestima e imagen corporal como predictores de los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de Educación Física

Self-esteem and body image as predictors of eating disorders in future Physical Education teachers

Autores

Edwin Gustavo Estrada-Araoz ¹
 Guido Raúl Larico-Uchamaco ²
 José Octavio Ruiz-Tejada ³
 Zaida Esther Callata-Gallegos ⁴
 Dante Elmer Hanco-Monrroy ⁴
 Reynaldo Cutipa-Luque ⁴
 Jair Emerson Ferreyros-Yucra ²
 Nancy Yana-Salluca ⁴

¹ Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú)

² Universidad Nacional de Cañete (Perú)

³ Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (Perú)

⁴ Universidad Nacional del Altiplano (Perú)

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

Cómo citar en APA

Estrada-Araoz, E. G., Larico-Uchamaco, G. R., Ruiz-Tejada, J. O., Callata-Gallegos, Z. E., Hanco-Monrroy, D. E., Cutipa-Luque, R., ... Yana-Salluca, N. (2025). Autoestima e imagen corporal como predictores de los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física. *Retos*, 70, 427-438. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116714>

Resumen

Introducción y objetivo: Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen una problemática preocupante durante la etapa universitaria, ya que pueden comprometer el bienestar físico y psicológico de los estudiantes. Diversos factores pueden influir en la aparición de estos trastornos, entre los cuales destacan aquellos vinculados a la percepción personal y social del propio cuerpo. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la autoestima e imagen corporal predicen los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física del Perú.

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 209 estudiantes universitarios a quienes se aplicaron la Escala de Autoestima de Rosenberg, el Body Shape Questionnaire (BSQ-14) y el Eating Attitudes Test (EAT-26). Todos los instrumentos utilizados presentaron propiedades psicométricas adecuadas.

Resultados: El modelo de regresión lineal múltiple fue estadísticamente significativo ($F=30.677$, $p<0.01$), explicando el 22.9% de la varianza en los trastornos de la conducta alimentaria ($R^2=0.229$). Entre los predictores analizados, tanto la autoestima ($\beta=-0.319$, $p<0.01$) como la imagen corporal ($\beta=-0.200$, $p<0.05$) mostraron efectos negativos y significativos sobre la variable criterio. Además, los valores de tolerancia (0.531) y VIF (1.884) indicaron la ausencia de problemas de multicolinealidad, y el estadístico de Durbin-Watson (2.019) confirmó la independencia de los residuos.

Conclusiones: la autoestima e imagen corporal predicen los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física del Perú.

Palabras clave

Autoestima; estudiantes universitarios; imagen corporal; salud física; trastornos alimentarios.

Abstract

Introduction and objective: eating disorders represent a concerning issue during the university stage, as they can compromise the physical and psychological well-being of students. Various factors may influence the emergence of these disorders, particularly those related to personal and social perceptions of one's own body. Therefore, the objective of this study was to determine whether self-esteem and body image predict eating disorders in future physical education teachers in Peru.

Methodology: a quantitative study was conducted using a non-experimental, predictive, and cross-sectional design. The sample consisted of 209 university students who completed the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Body Shape Questionnaire (BSQ-14), and the Eating Attitudes Test (EAT-26). All instruments used showed adequate psychometric properties.

Results: the multiple linear regression model was statistically significant ($F=30.677$, $p<0.01$), explaining 22.9% of the variance in eating disorders ($R^2=0.229$). Among the predictors analyzed, both self-esteem ($\beta=-0.319$, $p<0.01$) and body image ($\beta=-0.200$, $p<0.05$) had negative and significant effects on the criterion variable. Moreover, tolerance (0.531) and VIF (1.884) values indicated no multicollinearity issues, and the Durbin-Watson statistic (2.019) confirmed the independence of residuals.

Conclusions: self-esteem and body image predict eating disorders in future physical education teachers in Peru.

Keywords

Body image; eating disorders; physical health; self-esteem; university students.

Introducción

La educación superior universitaria constituye una etapa decisiva en la vida de los jóvenes, caracterizada por la transición hacia mayores niveles de autonomía, responsabilidad académica y toma de decisiones personales (Duche et al., 2020). Sin embargo, este proceso suele estar acompañado de diversas exigencias que desafían el equilibrio emocional de los estudiantes, como la presión por obtener buenos resultados, la adaptación a nuevos entornos sociales, la gestión del tiempo y, en muchos casos, la conciliación de los estudios con obligaciones laborales o familiares (Estrada et al., 2024). Estas condiciones pueden generar tensiones que afectan no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar integral del estudiante, abriendo paso a diversas problemáticas que merecen atención desde una perspectiva preventiva y de salud mental (Hyseni et al., 2023). Entre estas problemáticas, una de particular relevancia en los últimos años ha sido objeto de creciente interés por su impacto en la población universitaria: los trastornos de la conducta alimentaria (Eguren et al., 2024).

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen un conjunto de afecciones psicológicas caracterizadas por patrones persistentes e inadecuados en la relación con la comida, una preocupación excesiva por el peso corporal y una percepción distorsionada de la imagen corporal (Mushtaq et al., 2023). Entre los más comunes se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (Prucoli et al., 2023). Estas conductas no solo afectan el comportamiento alimentario, sino que también reflejan un malestar emocional profundo y una autoimagen deteriorada (Ghosh et al., 2024). Aunque los trastornos de la conducta alimentaria suelen manifestarse a través del cuerpo, su origen y mantenimiento están estrechamente ligados a factores psicológicos y sociales, por lo que representan una amenaza seria para la salud integral (Zanella & Lee, 2022).

En los países occidentales, una proporción considerable de jóvenes ha reportado la presencia de trastornos alimentarios, lo que evidencia una problemática de salud pública en aumento. Entre los años 2013 y 2022, se estima que entre el 5,5 % y el 17,9 % de las mujeres jóvenes, y entre el 0,6 % y el 2,4 % de los hombres jóvenes, han experimentado algún trastorno alimentario diagnosticado según criterios clínicos (Silén & Keski, 2022). En el contexto latinoamericano, un estudio realizado en Perú reveló que la prevalencia de estos trastornos alcanzó el 12,5 % entre estudiantes universitarios, lo que pone en evidencia la necesidad de abordar esta problemática también a nivel local (Zila et al., 2022).

Comprender las causas de los trastornos de la conducta alimentaria implica reconocer la interacción compleja entre factores individuales, familiares y socioculturales (Barakat et al., 2023). A nivel personal, características como la baja autoestima, el perfeccionismo, la inseguridad corporal, la insatisfacción con la imagen propia y las dificultades en la regulación emocional actúan como predisponentes (Mallaram et al., 2023). Estos factores internos se ven agravados por influencias externas, especialmente los ideales estéticos promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales, que difunden estándares corporales poco realistas y ejercen una presión constante sobre la apariencia física (Dahlgren et al., 2024). En el ambiente universitario, estas influencias se intensifican debido a las exigencias académicas, la búsqueda de aceptación social, la adaptación a nuevos contextos y la necesidad de cumplir con diversas expectativas personales y externas (Yana et al., 2025). Todo ello puede aumentar significativamente la vulnerabilidad de los estudiantes a desarrollar conductas alimentarias desordenadas como una forma de afrontamiento ante estas demandas.

Las consecuencias de los trastornos de la conducta alimentaria son profundas y se manifiestan en múltiples dimensiones de la persona (Feng et al., 2023). A nivel corporal, pueden desencadenar complicaciones severas como desnutrición, alteraciones hormonales, disfunciones cardiovasculares y problemas gastrointestinales que ponen en riesgo la salud general de la persona (Hambleton et al., 2022). En el plano emocional, suelen estar acompañados por altos niveles de ansiedad, síntomas depresivos, aislamiento social y una marcada disminución de la autoestima (Sander et al., 2021). Estos efectos no solo comprometen el bienestar personal, sino que también afectan de manera significativa la calidad de vida y el rendimiento académico (Leung et al., 2013), particularmente en una etapa crítica como la educación superior, donde las exigencias son altas y el equilibrio emocional resulta fundamental. En este sentido, abordar los trastornos de la conducta alimentaria desde un enfoque holístico y preventivo se vuelve imprescindible, considerando tanto los factores que los originan como aquellos que los mantienen en el tiempo (Koreshe et al., 2023).



Otro factor que puede verse afectado durante la etapa universitaria y que desempeña un papel importante en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria es la autoestima (Pelc et al., 2023). Esta se entiende como la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma, es decir, el juicio que hace sobre su propio valor personal (Acosta, 2023). De acuerdo con Rosenberg (1965), la autoestima implica una actitud positiva o negativa hacia uno mismo, la cual se forma a partir de experiencias vitales, relaciones interpersonales y la percepción del reconocimiento social. En el entorno universitario, donde se experimentan múltiples cambios personales, sociales y académicos, la autoestima puede fluctuar significativamente, afectando la manera en que los estudiantes enfrentan la presión social y las exigencias personales (De Prada et al., 2024).

Las causas de una autoestima baja pueden estar relacionadas con experiencias tempranas de rechazo, crítica excesiva, fracasos personales, dificultades en el entorno familiar o escolar, así como con la exposición constante a ideales de belleza poco realistas promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales (Albarracin et al., 2024; Rimes et al., 2023; Aparicio et al., 2019). Estas influencias externas, al ser interiorizadas, refuerzan sentimientos de inferioridad y autoexigencia. Combinadas con la inseguridad emocional, la comparación social frecuente y la necesidad de aceptación por parte del grupo de pares, pueden derivar en una percepción negativa y distorsionada del propio cuerpo (Perales, 2021). Como consecuencia, los estudiantes con una autoestima disminuida pueden recurrir a conductas alimentarias disfuncionales en un intento por alcanzar estándares externos, mejorar su imagen o recuperar una sensación de control personal sobre su vida (Krauss et al., 2023). Así, la baja autoestima no solo afecta el bienestar psicológico general, sino que también puede convertirse en un factor predisponente y sostenedor de los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en un entorno desafiante como lo es la educación superior, donde las presiones académicas y sociales son intensas y constantes (Canals & Arija, 2022).

Otro aspecto estrechamente vinculado a la autoestima y que también puede influir significativamente en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria es la imagen corporal (Rodgers & Melioli, 2016). Este constructo hace referencia a la percepción, pensamientos y sentimientos que una persona tiene respecto a su propio cuerpo, especialmente en relación con su forma, tamaño y peso (Tort et al., 2021). La imagen corporal no solo se basa en una evaluación visual, sino que también involucra componentes emocionales y cognitivos que pueden moldearse por la experiencia personal y el contexto social (Merino et al., 2024). En la etapa universitaria, donde los estudiantes están expuestos a múltiples cambios físicos, sociales y psicológicos, la construcción de una imagen corporal saludable puede verse comprometida, sobre todo cuando existe una presión constante por cumplir con ciertos ideales estéticos (Yadav, 2025).

Las causas de una imagen corporal negativa son diversas e incluyen factores personales, sociales y culturales que interactúan entre sí (Abdoli et al., 2024). A nivel individual, la baja autoestima, experiencias de rechazo o burlas por la apariencia y dificultades para manejar las emociones contribuyen a una percepción distorsionada del propio cuerpo (Yana et al., 2025). Por otro lado, los medios de comunicación y las redes sociales promueven estándares estéticos poco realistas que ejercen una presión constante para ajustarse a ideales inalcanzables (Mironica et al., 2024). Asimismo, los factores culturales influyen en la construcción de la imagen corporal al establecer cánones de belleza específicos que varían según el contexto sociocultural, promoviendo en algunos casos la delgadez extrema o determinados rasgos físicos como sinónimos de aceptación y éxito (Cortez et al., 2016). Las consecuencias de la percepción negativa del cuerpo afectan tanto la salud mental como la física (García & Santos, 2025). Entre los efectos más comunes se encuentran la ansiedad, la depresión, el aislamiento social y la baja autoestima (Zanlorenzi et al., 2024). Además, pueden surgir conductas alimentarias disfuncionales, como dietas extremas o ejercicio compulsivo, que elevan el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (Sharif et al., 2024). Todo ello repercute de forma negativa en la calidad de vida y en el rendimiento académico de quienes lo padecen (Delgado et al., 2018).

La presente investigación es relevante debido a la creciente preocupación por la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes universitarios, quienes enfrentan múltiples desafíos durante su formación académica, especialmente en carreras relacionadas con la educación física, donde la imagen corporal y la autoestima cumplen un rol fundamental. Dado que los trastornos de la conducta alimentaria representan un problema serio con repercusiones físicas, psicológicas y sociales, resulta imprescindible identificar los factores que pueden contribuir a su desarrollo en este grupo en particular. Esto permitirá



diseñar estrategias preventivas y de intervención más efectivas, contribuyendo a mejorar su calidad de vida, salud emocional y desempeño académico. Por tanto, esta investigación proporciona información para las universidades, profesionales de la salud y otros sectores vinculados con la formación universitaria, facilitando un abordaje integral de estos trastornos.

Finalmente, el objetivo de esta investigación fue determinar si la autoestima e imagen corporal predicen los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física del Perú.

Método

Diseño

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, lo que permitió la recolección y el análisis de datos numéricos con el propósito de describir y explorar fenómenos vinculados a la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Se optó por un diseño no experimental, dado que no se realizó manipulación de variables, sino que estas fueron observadas en su entorno natural. Asimismo, se empleó un diseño transversal con alcance predictivo.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 209 estudiantes de la carrera profesional de Educación Física matriculados en el ciclo 2025-I de una universidad pública peruana, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Según la Tabla 1, el 45.5% de los participantes eran hombres y el 54.5% eran mujeres. Respecto a la edad, el 58.4% tenía entre 16 y 20 años, mientras que el 41.6% tenía más de 20 años.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variables	n= 209	%	
Sexo	Hombre	95	45.5
	Mujer	114	54.5
Edad	Entre 16 y 20 años	122	58.4
	Más de 20 años	87	41.6

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizó un formulario digital elaborado con la plataforma Google Forms. En la primera sección se recopiló información sociodemográfica de los participantes, incluyendo variables como el sexo y la edad. Posteriormente, se administraron la Escala de Autoestima de Rosenberg, el Body Shape Questionnaire (BSQ-14) y el Eating Attitudes Test (EAT-26).

Escala de Autoestima de Rosenberg

Este instrumento unifactorial está compuesto por 10 ítems y evalúa los sentimientos de valía personal y satisfacción con uno mismo. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos, en la que 0 corresponde a "muy en desacuerdo" y 3 a "muy de acuerdo". En un estudio previo realizado en Perú por Robles & Padilla (2018) se comprobó que la escala posee adecuadas propiedades psicométricas, reportando un nivel aceptable de fiabilidad ($\alpha = 0.797$).

Body Shape Questionnaire (BSQ-14)

Se trata de un cuestionario unifactorial diseñado para medir la preocupación por la forma del cuerpo, evaluando el grado de malestar que una persona experimenta con respecto a su apariencia física. La versión corta consta de 14 ítems con una escala tipo Likert de seis puntos, que va desde "nunca" (1) hasta "siempre" (6). Los puntajes más altos reflejan un mayor nivel de insatisfacción corporal, indicando un mayor malestar relacionado con la imagen corporal. En el contexto peruano, un estudio previo realizado por Izquierdo et al. (2021) reportó una adecuada consistencia interna del instrumento ($\omega = 0.962$), lo que respalda su validez y fiabilidad para su uso en población local.

Eating Attitudes Test (EAT-26)



Se trata de un instrumento compuesto por 26 ítems y explora aspectos como la preocupación por el peso corporal, la restricción alimentaria y el control de la ingesta. El EAT-26 se estructura en tres dimensiones: dieta (13 ítems), bulimia (6 ítems) y control oral (7 ítems). Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 6 puntos, donde 1 representa “nunca” y 6, “siempre”. En el contexto peruano, la confiabilidad del instrumento fue establecida por Vega et al. (2018), quienes reportaron un coeficiente alfa de Cronbach de 0.879, respaldando su fiabilidad y pertinencia para la evaluación de la salud alimentaria.

Procedimiento

Para realizar la recolección de datos, se gestionó previamente la autorización correspondiente por parte de las autoridades universitarias correspondientes. Luego, se contactó a los estudiantes mediante la plataforma WhatsApp, a través de la cual se les envió un enlace a la encuesta junto con una explicación detallada sobre los objetivos del estudio. Se solicitó su consentimiento informado y se brindaron instrucciones precisas para completar adecuadamente los instrumentos. El tiempo estimado de participación fue de aproximadamente 15 minutos. Una vez que se alcanzó el número de 209 estudiantes, se procedió a desactivar el acceso a la encuesta.

Análisis de datos

El procesamiento de los datos se realizó utilizando el software estadístico SPSS, versión 25. En una primera etapa, se calcularon estadísticos descriptivos para las variables del estudio. Luego, se aplicó la prueba *t* de Student para muestras independientes con el propósito de comparar las variables en función de las características sociodemográficas de los participantes. Este análisis fue complementado con la estimación del tamaño del efecto mediante el coeficiente *d* de Cohen, tomando como referencia los puntos de corte propuestos por Dominguez (2018): 0.20 para efectos pequeños, 0.50 para medianos y 0.80 para grandes. Asimismo, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para identificar relaciones estadísticamente significativas entre las variables. Finalmente, se efectuó un análisis de regresión lineal múltiple. Este análisis incluyó el diagnóstico de multicolinealidad a través de los valores del VIF, así como la verificación de autocorrelación en los residuos del modelo mediante el estadístico Durbin-Watson.

Aspectos éticos

La investigación se llevó a cabo conforme a los principios éticos de la Declaración de Helsinki. A los estudiantes se les brindó información clara y detallada sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria, garantizando su autonomía y el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Asimismo, se adoptaron estrictas medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, asegurando el anonimato de los participantes y una gestión segura de la información recopilada.

Resultados

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las variables analizadas en este estudio. Se observa que las medias obtenidas para las variables de autoestima, imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria fueron de 162.20 (DE= 49.179), 112.77 (DE= 21.385) y 67.94 (DE= 19.974), 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 sugiere que la distribución puede considerarse aproximadamente normal, conforme a lo señalado por Gravetter & Wallnau (2014). Por lo tanto, se considera apropiado el uso de técnicas estadísticas paramétricas en los análisis posteriores.

Tabla 2. Resultados descriptivos de las variables de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Autoestima	209	48	260	162.20	49.179	-0.027	-0.522
Imagen corporal	209	54	180	112.77	21.385	-0.039	0.106
Trastornos de la conducta alimentaria	209	28	138	67.94	19.974	0.567	0.223

La Tabla 3 muestra las diferencias en las variables de autoestima, imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria según el sexo. Los resultados revelan diferencias estadísticamente significativas



solo en la imagen corporal ($t = -3.862$, $p < 0.01$, $d = 0.531$), con puntuaciones más altas en los hombres, lo que indica una percepción más positiva de su imagen corporal en comparación con las mujeres. En las variables de autoestima ($t = 1.246$, $p > 0.05$, $d = 0.179$) y trastornos de la conducta alimentaria ($t = 0.950$, $p > 0.05$, $d = 0.135$), no se hallaron diferencias significativas, y los tamaños del efecto fueron pequeños, lo que sugiere una similitud en los puntajes entre ambos grupos.

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			
Autoestima	15.29	3.414	15.91	3.522	1.246	0.215	0.179
Imagen corporal	46.92	22.750	36.49	15.960	-3.862	0.000	0.531
Trastornos de la conducta alimentaria	66.15	21.447	68.90	19.150	0.950	0.343	0.135

La Tabla 4 muestra la comparación de las variables de autoestima, imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria según la edad de los participantes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de 16 a 20 años y el de más de 20 años en ninguna de las variables evaluadas ($p > 0.05$). Además, los tamaños del efecto fueron pequeños en todas las comparaciones, lo que indica que la edad no influye significativamente en las variables analizadas.

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

Variable y dimensiones	Entre 16 y 20 años		Más de 20 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Autoestima	16.02	3.555	15.13	3.320	1.770	0.078	0.159
Imagen corporal	39.13	18.302	41.89	20.730	-1.001	0.318	0.141
Trastornos de la conducta alimentaria	69.43	20.252	65.34	19.336	1.445	0.151	0.156

La Tabla 5 presenta la matriz de correlaciones entre las variables de estudio. Se observa que todas las correlaciones fueron estadísticamente significativas ($p < 0.01$). La relación más fuerte se encontró entre autoestima e imagen corporal ($r = 0.685$), seguida por la correlación negativa entre autoestima y trastornos de la conducta alimentaria ($r = -0.456$), y entre imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria ($r = -0.419$). Estos resultados indican que mayores niveles de autoestima se asocian con una mejor percepción de la imagen corporal y con una menor presencia de indicadores de trastornos alimentarios en los estudiantes evaluados.

Tabla 5. Matriz de correlación entre las variables de estudio

	Autoestima	Imagen corporal	Trastornos de la conducta alimentaria
1. Autoestima	1	-	-
2. Imagen corporal	0.685**	1	-
3. Trastornos de la conducta alimentaria	-0.456**	-0.419**	1

** $p < 0.01$

La Tabla 6 presenta los resultados del modelo de regresión lineal múltiple para predecir los trastornos de la conducta alimentaria. Los análisis indican que tanto la autoestima ($\beta = -0.319$, $p < 0.01$) como la imagen corporal ($\beta = -0.200$, $p < 0.05$) son predictores significativos. Estos coeficientes sugieren que niveles más altos de autoestima y una mejor percepción de la imagen corporal se asocian con una menor presencia de conductas alimentarias problemáticas. El modelo explica el 22.9% de la varianza en los trastornos de la conducta alimentaria ($R^2 = 0.229$), siendo estadísticamente significativo ($F = 30.677$, $p < 0.01$). Además, los valores de tolerancia (0.531) y VIF (1.884) indican que no hay problemas de multicolinealidad entre los predictores. Finalmente, el coeficiente Durbin-Watson (2.019) muestra que no existe autocorrelación en los residuos del modelo.

Tabla 6. Predictores de los trastornos de la conducta alimentaria

Predictores	B	DE	β	t	p	Tolerancia	VIF
(Constante)	111.517	6.918		16.119	0.000		
Autoestima	-0.136	0.036	-0.319	-3.803	0.000	0.531	1.884



Imagen corporal	-0.197	0.082	-0.200	-2.383	0.018	0.531	1.884
R ²				0.229			
R ² ajustado				0.222			
F				30.677 (p<0.01)			
Durbin-Watson				2.019			

Nota: Variable dependiente= Trastornos de la conducta alimentaria.

Discusión

En la actualidad, los trastornos de la conducta alimentaria representan un problema creciente en el contexto universitario, donde los jóvenes atraviesan procesos de cambio que pueden afectar su salud física y mental. Estas afecciones, caracterizadas por una preocupación excesiva por el peso, la imagen corporal y los hábitos alimenticios, suelen estar influenciadas por factores psicológicos y socioculturales. En el caso de los estudiantes de educación física, quienes enfrentan mayores exigencias respecto al cuerpo ideal y al rendimiento físico, estas problemáticas pueden intensificarse. Comprender los factores que inciden en su aparición resulta fundamental para prevenir conductas de riesgo y promover una formación integral. Por ello, la presente investigación se centró en determinar si la autoestima e imagen corporal predicen los trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física del Perú.

De manera preliminar, se encontró que los varones percibían una imagen corporal más positiva en comparación con las mujeres, lo cual podría explicarse por una mayor satisfacción con su apariencia física y una menor presión social vinculada a los estándares estéticos. En el caso de las mujeres, es más común la preocupación por alcanzar un ideal de delgadez fuertemente promovido por los medios de comunicación y reforzado por normas socioculturales, lo que puede dar lugar a sentimientos de insatisfacción corporal desde etapas tempranas del desarrollo. En contraste, los varones suelen valorar su imagen en función de atributos como la fuerza, el tamaño o la musculatura, y tienden a mantener una percepción más favorable de su cuerpo, incluso cuando no se ajustan plenamente a dichos ideales. Existen diversas investigaciones que reportaron una mayor insatisfacción corporal en las mujeres que los varones (Yana et al., 2025; Ruiz et al., 2025; Quittkat et al., 2019).

Un hallazgo relevante del estudio fue la identificación de relaciones significativas entre las variables evaluadas. La matriz de correlación evidenció una asociación negativa entre la autoestima, la imagen corporal y los trastornos de la conducta alimentaria. Asimismo, el análisis de regresión lineal múltiple permitió establecer que tanto la autoestima como la imagen corporal actúan como predictores significativos de los trastornos de la conducta alimentaria. Esto indica que a medida que los niveles de autoestima aumentan y la percepción de la imagen corporal se torna más favorable, disminuye la probabilidad de que los individuos desarrollen conductas alimentarias disfuncionales. En otras palabras, una autoestima elevada puede actuar como un factor protector frente a las presiones externas vinculadas a los estándares corporales impuestos social y culturalmente, al fortalecer la autovaloración y reducir la necesidad de validar el propio cuerpo mediante prácticas alimentarias extremas. De igual forma, una imagen corporal positiva contribuye a una relación más saludable con el cuerpo, disminuyendo la insatisfacción que frecuentemente antecede a conductas como las restricciones alimentarias, el atracón o la purga.

Actualmente, son muy pocos estudios que han empleado un modelo predictivo similar al del presente estudio. Entre ellos se destaca lo reportado por Mallaram et al. (2023), quienes determinaron que variables como la percepción corporal, imagen corporal y autoestima permiten predecir la aparición de conductas alimentarias alteradas en estudiantes universitarias. De igual manera, Gao et al. (2024) identificaron efectos significativos de la forma corporal y la autoestima sobre las conductas alimentarias en estudiantes universitarios chinos, observando que una mayor insatisfacción corporal y una menor autoestima se asocian con una mayor probabilidad de presentar conductas alimentarias de riesgo. Por otro lado, en el contexto peruano, Estrada et al. (2025) observaron que la autoestima y la insatisfacción corporal eran factores que predecían algunos trastornos alimentarios entre los estudiantes universitarios, como la alimentación emocional.

Los hallazgos obtenidos pueden ser comprendidos desde la teoría cognitivo-conductual de los trastornos de la alimentación, propuesta por Fairburn (1997), la cual plantea que estos trastornos se mantie-

nen por una sobrevaloración del peso, la figura corporal y el control alimentario como elementos centrales de la autoestima. En este marco, las personas que presentan una autoestima más baja tienden a vincular su valía personal con el logro de ciertos estándares corporales, lo que incrementa la insatisfacción con su imagen y los expone a conductas alimentarias desadaptativas. Por el contrario, quienes muestran una mayor autoestima y una percepción más positiva de su imagen corporal, como se evidenció en este estudio, tienden a experimentar menos preocupación por el aspecto físico y, por ende, menor riesgo de presentar conductas propias de los trastornos alimentarios. De este modo, la teoría cognitivo-conductual respalda la relación observada entre estas variables, al resaltar el papel mediador de la autoevaluación corporal en la aparición y mantenimiento de dichos trastornos.

Una de las principales fortalezas de esta investigación radica en su pertinencia y actualidad, al abordar un tema poco explorado en estudiantes de educación física. Este estudio aporta significativamente al conocimiento sobre la salud mental y física de este grupo, al proporcionar evidencia empírica sobre la influencia de factores psicosociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria. Los resultados obtenidos ofrecen una base para el desarrollo de estrategias preventivas y programas de apoyo dirigidos a estudiantes universitarios, contribuyendo a la promoción de un bienestar integral. Además, subraya la importancia de incluir dimensiones emocionales y perceptivas en el diseño de políticas educativas orientadas a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico en el contexto universitario.

No obstante, es importante reconocer ciertas limitaciones que pueden influir en la interpretación de estos hallazgos. En primer lugar, el hecho de haberse desarrollado en una sola universidad reduce el alcance de los hallazgos y limita su posibilidad de generalización a otras poblaciones estudiantiles. Además, el uso de cuestionarios autoadministrados podría haber generado sesgos en las respuestas, especialmente debido a la tendencia de los participantes a ofrecer respuestas socialmente deseables. Otra limitación importante es el diseño transversal del estudio, que impide analizar cambios a lo largo del tiempo y restringe la observación a un momento específico del fenómeno. Estas limitaciones sugieren la necesidad de interpretar los resultados con cautela y subrayan la importancia de que futuras investigaciones empleen diseños longitudinales, incluyan muestras más diversas y recurran a técnicas adicionales de recolección de datos, con el propósito de profundizar en la comprensión de las relaciones entre las variables estudiadas.

Conclusiones

Se concluye que tanto la autoestima como la imagen corporal predicen significativamente la presencia de trastornos de la conducta alimentaria en futuros docentes de educación física en el Perú. El análisis de regresión reveló que ambos factores contribuyen de manera importante al modelo predictivo, explicando la variabilidad en los trastornos alimentarios, lo que sugiere que una parte considerable del riesgo asociado a estos trastornos está determinada por aspectos emocionales y perceptuales vinculados con la autovaloración y la percepción corporal. Esto evidencia el impacto sustancial que tiene la insatisfacción personal y corporal en la salud mental y conductual de los estudiantes, relacionando directamente una baja autoestima y una imagen corporal negativa con la probabilidad de desarrollar conductas alimentarias problemáticas. Específicamente, una autoestima disminuida funciona como un factor de vulnerabilidad que puede incrementar la susceptibilidad a estos trastornos al afectar la autoconfianza y la regulación emocional, mientras que una percepción insatisfactoria del cuerpo intensifica el malestar y la preocupación por la apariencia física, elementos centrales en la etiología de los trastornos alimentarios. Estos hallazgos permiten entender con mayor profundidad cómo los factores psicológicos y perceptuales interactúan para influir en la salud integral de los estudiantes universitarios en carreras vinculadas con la imagen corporal y el desempeño físico.

Por lo tanto, se sugiere el diseño e implementación de estrategias que contemplen la importancia de fortalecer la autoestima y promover una imagen corporal positiva como factores determinantes en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que cursan carreras vinculadas a la educación física. Estas estrategias podrían incluir talleres psicoeducativos orientados a la regulación emocional, la autoaceptación y la resiliencia frente a las presiones sociales; campañas institucionales que promuevan la diversidad corporal y cuestionen los ideales estéticos rígidos; así como la incorporación de estos contenidos en los programas de tutoría y actividades extracurriculares. Asimismo, es fundamental fomentar espacios y hábitos sostenibles de actividad



física para todos los estudiantes, independientemente de su carrera profesional. Esto implica promover actividades deportivas y de ejercitación guiadas por instructores capacitados, con el fin de fortalecer la percepción de la actividad física como un recurso clave para el bienestar, la salud física y mental, y el desarrollo integral de la persona. Además, se recomienda capacitar a docentes y profesionales de la salud en enfoques sensibles y libres de estigmas, y establecer mecanismos de seguimiento y evaluación que permitan medir el impacto de estas intervenciones en el bienestar emocional y académico del estudiantado.

Referencias

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Social Sciences*, 13(6), 305. <https://doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Acosta, E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on university students' performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Albarracin, M., Bouchard, G., Sheikhabaee, Z., Miller, M., Pitliya, R. J., & Poirier, P. (2024). Feeling our place in the world: An active inference account of self-esteem. *Neuroscience of Consciousness*, 2024(1), e007. <https://doi.org/10.1093/nc/niae007>
- 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>
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Canals, J., & Arijá, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(S2), 16-26. <https://doi.org/10.20960/nh.04174>
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat, C., Díaz, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2), 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Dahlgren, C. L., Sundgot, C., Kvalem, I. L., Wennersberg, A. L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- De Prada, E., Mareque, M., & Pino, M. (2024). Self-esteem among university students: How it can be improved through teamwork skills. *Education Sciences*, 14(1), 108. <https://doi.org/10.3390/educsci14010108>
- Delgado, P., Caamaño, F., Jerez, D., Guzmán, I. P., Cofré, A., & Martínez, C. (2018). Body image dissatisfaction and its association with antropometrics parameters, weight status and self-esteem in Chilean schoolchildren. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 68(4), 328-335. http://sa-ber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_alan/article/view/17018
- Dominguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., & Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Eguren, I., Sumalla, S., Conde, S., Vila, A., Briones, M., Martínez, R., & Elío, I. (2024). Risk factors for eating disorders in university students: The RENEAT study. *Healthcare*, 12(9), 942. <https://doi.org/10.3390/healthcare12090942>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Cruz, E. O., & Paricahua, J. N. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*, 59, 1132-1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- Estrada, E. G., Cruz, E. O., Larico, G. R., Cornejo, G., Arias, Y. M., Ramírez, F. R., Ferreyros, J. E., Ruiz, J. O., & Roque, C. E. (2025). Investigando la relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Retos*, 62, 420-430. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110782>



- Fairburn, C. G. (1997). Eating disorders. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behaviour therapy* (pp. 209–241). Oxford University Press.
- Feng, B., Harms, J., Chen, E., Gao, P., Xu, P., & He, Y. (2023). Current discoveries and future implications of eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6325. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146325>
- Gao, Z., Zhao, J., Peng, S., & Yuan, H. (2024). The relationship and effects of self-esteem and body shape on eating disorder behavior: A cross-sectional survey of Chinese university students. *Healthcare*, 12(10), 1034. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101034>
- García, J. A., & Santos, D. A. (2025). Insatisfacción con la imagen corporal y salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Arandu UTIC*, 12(1), 2100–2118. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.729>
- Ghosh, S., Burger, P., Simeunovic, M., Maas, J., & Petković, M. (2024). Review of machine learning solutions for eating disorders. *International Journal of Medical Informatics*, 189, 105526. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105526>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Wadsworth.
- Hambleton, A., Pepin, G., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2022). Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: Findings from a rapid review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 132. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00654-2>
- Hyseni, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Izquierdo, S., Caycho, T., Barboza, M., & Reyes, M. (2021). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 112-126. <https://doi.org/10.6018/cpd.432521>
- Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00758-3>
- Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The link between low self-esteem and eating disorders: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychological Science*, 11(6), 1141–1158. <https://doi.org/10.1177/21677026221144255>
- Leung, S. F., Ma, J. L., & Russell, J. (2013). Enhancing quality of life in people with disordered eating using an online self-help programme. *Journal of Eating Disorders*, 1, 9. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-9>
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- 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>
- Mironica, A., Popescu, C. A., George, D., Tegzeşiu, A. M., & Gherman, C. D. (2024). Social media influence on body image and cosmetic surgery considerations: A systematic review. *Cureus*, 16(7), e65626. <https://doi.org/10.7759/cureus.65626>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jardan, Y. A. B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687. <https://doi.org/10.3390/nu15214687>
- Pelc, A., Winiarska, M., Polak, E., Godula, J., & Stępień, A. E. (2023). Low self-esteem and life satisfaction as a significant risk factor for eating disorders among adolescents. *Nutrients*, 15(7), 1603. <https://doi.org/10.3390/nu15071603>

- Perales, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(S4), 67. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>
- Pruccoli, J., Guardi, G., La Tempa, A., Valeriani, B., Chiavarino, F., & Parmeggiani, A. (2023). Food and development: Children and adolescents with neurodevelopmental and comorbid eating disorders – A case series. *Behavioral Sciences*, 13(6), 499. <https://doi.org/10.3390/bs13060499>
- 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/fpsyt.2019.00864>
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 579–594. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- Robles, Y., & Padilla, M. (2018). Adaptación de la Escala de Autoestima de Rosenberg en Lima Metropolitana. *Anales de Salud Mental*, 34(2), 9-20. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistas/asm/article/view/35>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1, 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ruiz, P., García, S., Rodríguez, B., Laiz, N. M., & Díaz, G. (2025). Sex-related perception of body image, attitude toward food, and nutritional status of university students, and their relationship with physical activity level. *Frontiers in Psychology*, 16, 1567566. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567566>
- Sander, J., Moessner, M., & Bauer, S. (2021). Depression, anxiety and eating disorder-related impairment: Moderators in female adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2779. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052779>
- Sharif, H., Sivarajan, E., Gorgulu, O., Osborne, J. W., Błachnio, A., Rezazadeh, A., Goudarzian, A. H., & Kaveh, O. (2024). The relationship among positive body image, body esteem, and eating attitude in Iranian population. *Frontiers in Psychology*, 15, 1304555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1304555>
- Silén, Y., & Keski, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>
- Tort, G., Pollina, M., & Artigues, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1140. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>
- Vega, E., Mosquera, Z., & Cubas, F. (2018). Frecuencia de trastornos alimentarios en estudiantes de la escuela de nutrición de la Universidad César Vallejo Lima Este, 2017. *Revista Ucv - Scientia Biomédica*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.18050/ucvscientiabiomedica.v1i2.1822>
- Yadav, M. (2025). Navigating the complexities of body image in young adults and their self-acceptance. *Interdisciplinary Journal of Management and Social Sciences*, 6(1), 160–171. <https://doi.org/10.3126/ijmss.v6i1.75401>
- Yana, M., Estrada, E. G., Yana, N., Cutipa, R., Turpo, Z., Chura, G., & Cruz, E. O. (2025). Apreciación corporal y motivación hacia la práctica de la actividad física como predictores de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del altiplano peruano. *Retos*, 68, 703–715. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.116117>
- Zanella, E., & Lee, E. (2022). Integrative review on psychological and social risk and prevention factors of eating disorders including anorexia nervosa and bulimia nervosa: Seven major theories. *Heliyon*, 8(11), e11422. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11422>
- Zanlorenci, S., Gonçalves, L., Moraes, M. S., Santiago, L. N., Pedroso, M. S., & Silva, D. A. S. (2024). Comprehensive scoping review on body image perceptions and influences in children and adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2716–2734. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100179>
- Zila, J. P., Grados, P., Regalado, K. M., Luna, C. J., Calderón, G. S. S., Díaz, M., Sifuentes, J., & Diaz, C. (2025). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana

del Perú en el contexto de la pandemia de COVID-19: Estudio multicéntrico. Revista Colombiana de Psiquiatría, 54(S1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>

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

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor
Guido Raúl Larico-Uchamaco	glarico@undc.edu.pe	Autor
José Octavio Ruiz-Tejada	jruizt@une.edu.pe	Autor
Zaida Esther Callata-Gallegos	zaidacallata@unap.edu.pe	Autora
Dante Elmer Hanco-Monrroy	dehanco@unap.edu.pe	Autor
Reynaldo Cutipa-Luque	reynaldo.cutipa@unap.edu.pe	Autor
Jair Emerson Ferreyros-Yucra	jferreyros@undc.edu.pe	Autor
Nancy Yana-Salluca	nyanas@epg.unap.edu.pe	Autora