

Llino.docx



My Files



My Files



Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:504579383

Fecha de entrega

28 sep 2025, 3:58 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

28 sep 2025, 4:02 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Llino.docx

Tamaño del archivo

80.0 KB

16 páginas

4884 palabras

29.671 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	3%
2	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2025-09-23	2%
3	Internet	core.ac.uk	1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2022-06-03	<1%
6	Internet	scielo.isciii.es	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-08-25	<1%
10	Trabajos entregados	infopes on 2025-08-11	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad San Francisco de Quito on 2016-04-24	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2023-05-25	<1%
14	Publicación	Palenzuela Luis, Natacha. "Estilos de Vida en Alumnos de Ciencias de la Salud de I...	<1%
15	Publicación	Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Jose Eli Churayra-Chura, Maysa Yeset Quispe-Loai...	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2025-08-26	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2022-02-24	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad del Norte, Colombia on 2018-11-10	<1%
19	Internet	ouci.dntb.gov.ua	<1%
20	Internet	sofiguio.blogspot.com	<1%
21	Internet	issuu.com	<1%
22	Internet	revista-apunts.com	<1%
23	Internet	www.cienciadigital.org	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-10-05	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-05-22	<1%

26	Trabajos entregados	
Universidad de Córdoba on 2025-08-09		<1%
27	Internet	
revista.nutricion.org		<1%

Influencia de la autopercepción de la aptitud física sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de Formación Inicial Docente

Influence of self-perceived physical fitness on psychological well-being and life satisfaction in Peruvian students of initial teacher training

Bernardino Bravo Mamani, Llino Valle Arévalo

Universidad Peruana Unión, Perú

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar el grado de influencia de la aptitud física sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes de Formación Inicial Docente de la Región San Martín. El diseño empleado fue predictivo transversal donde participaron voluntariamente 579 estudiantes de los cuales, el 59,1% eran varones, cuyas edades estaban comprendidas entre 17 y 39 años ($M = 22,42$ y $DS = 4,61$); a quienes se les aplicó la Escala de autopercepción de la aptitud física, Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados mostraron que existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables y el análisis de regresión lineal mostró que la actividad morfológica, muscular ($\beta = ,134$, $p < .01$) y motora, predicen significativamente el 21,4% de la variable bienestar psicológico y la actividad morfológica, motora y cardiovascular, predicen significativamente el 14,8% de la variable satisfacción con la vida. Se concluye que la actividad morfológica, motora y cardiovascular predicen significativamente la satisfacción con la vida de estudiantes peruanos de formación inicial docente.

Palabras claves: Aptitud física, bienestar psicológico, satisfacción vital, estudiantes, Perú.

Abstract

The objective of this research was to determine the degree of influence of physical fitness on psychological well-being and life satisfaction in students of Initial Teacher Training in the San Martín Region. The design used was a cross-sectional predictive design in which 579 students participated voluntarily, 59.1% of whom were male, aged between 17 and 39 years ($M = 22.42$ and $SD = 4.61$); they were administered the Physical Fitness Self-Perception Scale, the Psychological Well-Being Scale and the Satisfaction with Life Scale. The results showed that there is a statistically significant correlation between the variables and the linear regression analysis showed that morphological, muscular ($\beta = ,134$, $p < .01$) and motor activity significantly predicted 21.4% of the psychological well-being variable and morphological, motor and cardiovascular

activity significantly predicted 21.4% of the satisfaction with life variable. It is concluded that morphological, motor and cardiovascular activity significantly predicts life satisfaction of Peruvian students of initial teacher training.

Keywords: Physical fitness, psychological well-being, life satisfaction, students, Peru.

Introducción

La pandemia por la COVID-19, no solo generó una crisis sanitaria, sino que también creó un escenario complejo de necesidades psicosociales, afectando la salud mental y la tranquilidad de las personas (Karakose et al., 2021). Ahora que nos encontramos en el periodo post pandemia, existe la necesidad de abordar el desarrollo socioemocional de los estudiantes (Zenteno-Osorio & Leal-Soto, 2022), puesto que la etapa de educación superior, constituye un período de transición para los estudiantes, caracterizado por una serie de desafíos académicos, sociales y personales. Por ello, la vida académica puede causar estrés debido a factores como las exigencias académicas, el distanciamiento familiar, la independencia de los padres, dudas sobre la elección de carrera y las relaciones interpersonales (Sierra et al., 2022).

Es así que, en los últimos años, el estudio del bienestar psicológico y de la satisfacción personal se ha convertido en tópicos fundamentales de investigación y son elementos de mucha importancia para el progreso académico de los estudiantes (Zang & Zhang, 2024). El historial de salud y bienestar está ligado al estilo de vida que las personas desarrollan, el cual incluye sensaciones de quietud, satisfacción, contemplación, auto-observación y la capacidad de proyectarse desde el presente hacia el futuro (Mery Montenegro et al., 2017). Surdez-Pérez et al. (2018) sostienen que la satisfacción de los estudiantes es un elemento primordial de la calidad educativa y uno de los indicadores más relevantes para medir la calidad de los procesos de enseñanza. Por ello, la aptitud física juega un rol importante sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida de los estudiantes pues beneficia la salud física y contribuye al bienestar emocional y la percepción positiva de la vida (Biddle & Asare, 2011).

La autopercepción de la aptitud física se conceptúa como una percepción que uno tiene de la competencia deportiva y las capacidades de aptitud física, como la fuerza y la resistencia (Flanagan & Perry, 2018). El bienestar psicológico se entiende como el hecho de que una persona sea feliz, saludable y productiva y es medido por la presencia de emociones placenteras, ausencia de emociones desagradables y un nivel adecuado de satisfacción general con la vida (Cross, 2024). Finalmente la satisfacción con la vida se conceptúa como una evaluación cognitiva y global de la calidad de vida de uno en su conjunto (Pavot & Diener, 2008).

Entre los estudios destacados se encuentra el desarrollado en Krosno con 484 estudiantes universitarios que demostraron un mayor nivel de actividad física y menor incidencia de exceso de masa corporal (Musijowska & Kwilosz, 2024). Otro estudio en 566 estudiantes universitarios encontró que los participantes físicamente activos percibieron una mejor condición física general y que la percepción de la calidad de vida coincidía con los estudiantes activos físicos (Yuing et al., 2021). En Turquía, analizaron a 399 estudiantes reportando una relación significativa entre bienestar psicológico y satisfacción con la vida mediados por las prácticas religiosas (Akbayram & Keten, 2024). Asimismo, el estudio en profesores universitarios reportó que el bienestar subjetivo tiene una influencia en la satisfacción con la vida bajo el enfoque de aprendizaje corporal (Rodríguez-Jiménez et al., 2022).

Los últimos años, las tasas de problemas relacionados a la salud mental entre estudiantes universitarios han aumentado considerablemente (Patel & Lewis, 2023). Entre las causas se encuentra la insatisfacción con la vida y un fuerte aumento del uso de tecnología (Twenge et al., 2018). Otros problemas relacionados a las aptitudes físicas junto con factores estresantes afectan la satisfacción de los estudiantes (Eisenberg et al., 2013).

Un estudio reciente mostró en 462 estudiantes universitarios que el compromiso y la motivación para hacer ejercicio están relacionadas a factores psicológicos lo que representaba la relación directa entre las autopercepciones físicas y las variables psicológicas (Glasgow et al., 2023). Es importante enfatizar la necesidad de implementar cursos de psicología positiva que promuevan el bienestar de los estudiantes (Hobbs et al., 2022).

Debido al impacto emocional de la COVID-19 en estudiantes universitarios, estudios muestran que el malestar psicológico afecta la calidad de la satisfacción con la vida; y que el bienestar psicológico tiene una relación directa con la satisfacción con la vida (Mamani-Benito et al., 2022). Un reporte en 325 estudiantes universitarios internacionales de Reino Unido reporta que el apoyo social es un predictor del bienestar psicológico y modera la satisfacción con la vida, lo que trae implicaciones importantes para educadores e investigadores que buscan apoyar la transición de estudiantes internacionales (Holliman et al., 2022). Por el lado de estudios relacionados al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, se reportó en 229 estudiantes que las actividades físicas como cursos de aprendizaje-servicio y otros son predictores del bienestar de los estudiantes y pueden mejorar el bienestar psicológico y subjetivo (Zhu et al., 2022).

Considerando el contexto del aprendizaje en línea, un estudio en 353 estudiantes universitarios chinos destacó que la alegría y las emociones positivas se relacionaron positivamente con la satisfacción con la vida y negativamente con el agotamiento escolar (Li et al., 2021). En relación a los aspectos físicos, algunos estudios reportan que no existe efecto entre el entrenamiento físico con la satisfacción con la vida (Soriano-Maldonado et al., 2023); aunque también los estudios reportan una relación entre los aspectos emocionales y la condición física de los jóvenes deportistas (Saenz et al., 2022). Asimismo, estudios reportan que la actividad física influye en la imagen corporal y en última instancia en la mejora de la satisfacción con la vida (Yoo & Lee, 2022).

En suma, la presente investigación es de relevancia y aporta al conocimiento de la aptitud física, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes de Formación Inicial Docente (FID) de la Región San Martín, porque proporcionará información actualizada a fin de ahondar y/o corroborar los conocimientos propuestos por Ryff y Keyes (1995) siendo importante para probar un modelo teórico a fin de analizar en qué medida la variable

independiente influye sobre la variable dependiente; estos hallazgos servirán como aporte y soporte para futuras investigaciones.

17 Asimismo, desde una perspectiva práctica se justifica, ya que los hallazgos encontrados servirán de respaldo para las decisiones de los directivos quienes dirigen las organizaciones educativas a fin de ejecuten medidas correctivas dentro de los lineamientos pedagógicos y deportivos que inviten a una mejora de la salud y apoyen la importancia de la actividad física como parte integral del bienestar estudiantil a fin de fortalecer las habilidades personales y una mejora de la calidad de vida de los estudiantes de formación inicial docente.

23

22

Por lo descrito, el objetivo del estudio fue determinar el grado de influencia de la aptitud física sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes de Formación Inicial Docente de la Región San Martín.

Método

Investigación de enfoque cuantitativo, de diseño predictivo y de corte transversal porque se analizó el grado de influencia de la aptitud física sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes FID (Ato et al., 2013).

Participantes

Mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional (Hernández y Carpio, 2019), participaron 579 estudiantes FID (Formación Inicial Docente) siendo el 59,1% de sexo masculino, cuyas edades fluctuaban entre 17 y 39 años ($M = 22,42$ y $DS = 4,61$) de los cuales el 96,4% señaló estar soltero. El 67,7% indicó depender económicamente de su familia y el 55,6% estudiaban Educación física. Como criterios de inclusión se consideraron: estudiantes

8 peruanos, matriculados y que acepten participar del estudio. Como criterios de exclusión, se consideró: estudiantes universitarios, extranjeros y que no den su consentimiento.

Instrumentos

4 Escala de autopercepción de la aptitud física (Cossio-Bolaño et al., 2016) validada en contexto peruano por Fuentes et al. (2020). Presenta 19 enunciados distribuidos en cuatro dimensiones (morfológica, muscular, motora y cardiovascular), cuyas opciones de respuesta son: totalmente en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y totalmente de acuerdo. La escala demostró ser válida ($KMO = 0,911$, $p < 0,001$) y confiable ($\alpha > .75$).

8 Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A; Casullo, 2002), está compuesta por 13 ítems distribuidos en cuatro factores (cuatro factores: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos) con opciones de respuesta tipo Likert; donde: 1 = En desacuerdo, 2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3 = En desacuerdo. La BIEPS-A, ha demostrado ser válida ($CFI = .961$, $GFI = .895$, $RMR = .032$ y $RMSEA = .091$) y confiable ($\alpha > .79$).

12 Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener et al., 1985) validada en contexto peruano por Caycho-Rodríguez et al. (2018). Es una medida breve unidimensional, está compuesta por cinco ítems que evalúan la satisfacción global con la vida. Las respuestas están expresadas en una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) puntos. La confiabilidad de la SWLS fue de $\alpha = .76$ y válida ($CFI = .914$, $TLI = 0.965$ y $RMSEA = .05$)

Procedimiento

3 Primero se solicitó la autorización a las autoridades de los Centros Pedagógicos; seguidamente se coordinó un horario a fin de poder visitar a los estudiantes FID en sus salones de clases a fin solicitar su participación voluntaria. En la primera parte del cuestionario, se presentó el consentimiento informado, el objetivo del estudio y se indicó que la información recolectada solo tiene fines de investigación.

Análisis de Datos

Para analizar los datos, se utilizó el programa estadístico IBM SPSS para Windows versión 26.0. Primero, se calcularon la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Se consideró la propuesta de Pérez & Medrano (2010) quienes sugieren que la asimetría y la curtosis deben ser menores a ± 1.5 , para una distribución normal de los datos. Segundo, se analizó el supuesto de linealidad mediante el análisis de correlación de Pearson considerando la propuesta de magnitud del efecto de Ferguson (2009), donde puntajes entre .20 y .50 baja, entre .50 y .80 moderada y mayor a .80 fuerte. En tercer lugar, se analizó la independencia de errores a través del estadístico de Durbin-Watson, la multicolinealidad, teniendo en cuenta los valores del factor de inflación de varianza (FIV). Finalmente, se desarrolló un análisis de regresión lineal múltiple.

Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta los criterios éticos de Helsinki y se solicitó el consentimiento informado de los participantes informando el objetivo del estudio. Asimismo, se buscó el aval académico del Comité de ética de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión (Referencia, aprobación 2024-CE-EG-00131).

Resultados

Estadísticos descriptivos

La Tabla 1, muestra los puntajes de la media desviación estándar, asimetría y curtosis. De acuerdo a los parámetros establecidos por De Winter, et al. (2016) los valores de la curtosis se encuentran dentro del rango de distribución normal (± 3).

Tabla 1
Análisis descriptivos de las variables

	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Aptitud física	34,04	6,24	-0,86	0,18
Actividad morfológica	5,03	1,18	-1,02	0,08
Actividad muscular	12,02	2,75	-0,74	-0,30
Actividad motora	9,88	2,22	-0,84	-0,14
Actividad cardiovascular	9,47	1,82	-0,77	0,59
Bienestar psicológico	31,63	4,00	-1,40	2,64
Satisfacción con la vida	12,10	2,39	-0,60	0.23

Análisis de correlación

El coeficiente de correlación de Pearson, muestra que existe correlación directa estadísticamente significativa entre aptitud física, bienestar psicológico y satisfacción con la vida ($p < .01$), asimismo se evidencia un tamaño del efecto (Tabla 2).

Tabla 2
Coeficientes de correlación entre aptitud física, bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

	Aptitud física	Actividad morfológica	Actividad muscular	Actividad motora	Actividad cardiovascular	Bienestar psicológico	Satisfacción con la vida
Aptitud física	1						
Actividad morfológica	,619**	1					
Actividad muscular	,880**	,446**	1				
Actividad motora	,908**	,449**	,749**	1			
Actividad cardiovascular	,816**	,382**	,592**	,674**	1		
Bienestar psicológico	,458**	,330**	,402**	,429**	,350**	1	
Satisfacción con la vida	,382**	,263**	,310**	,359**	,332**	,573**	1

** La correlación es significativa a nivel 0.01

Análisis predictivo

El análisis de regresión lineal (Tabla 3); muestra un ajuste adecuado del modelo (Prueba F = 97,756; $p < .001$), donde las variables predictoras tales como actividad morfológica ($\beta = ,147$, $p < .01$), muscular ($\beta = ,134$, $p < .01$) y motora ($\beta = ,215$, $p < .01$), predicen significativamente el 21,4% de la variable bienestar psicológico (variable de criterio) en estudiantes de Formación Inicial Docente de San Martín (R^2 ajustado = .214). Asimismo, los valores t de los coeficientes de regresión beta de las variables predictoras son altamente significativas ($p < 0.01$).

Tabla 3

Predictores del bienestar psicológico en estudiantes FID.

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	21,499	,,873		24,633	,000
Actividad morfológica	,498	,143	,147	3,491	,001
Actividad muscular	,195	,084	,134	2,336	,020
Actividad motora	,388	,112	,215	3,457	,001
Actividad cardiovascular	,153	,112	,070	1,367	,172

Nota: Variable dependiente = Bienestar psicológico (Prueba F = 40,275, $p < .001$; R^2 ajustado = .214), B = Coeficiente no estandarizado, EE = Error estándar, β = Coeficiente de regresión estandarizado.

En la Tabla 4, se aprecia el análisis de regresión lineal muestra y se observa un ajuste adecuado del modelo (Prueba F = 97,756; $p < .001$), donde las variables predictoras tales como actividad morfológica ($\beta = ,108$, $p < .01$), motora ($\beta = ,185$, $p < .01$) y cardiovascular ($\beta = ,144$, $p < .01$), predicen significativamente el 14,8% de la variable satisfacción con la vida (variable de criterio) en estudiantes de Formación Inicial Docente de San Martín (R^2 ajustado = .14.8). Asimismo, los valores t de los coeficientes de regresión beta de las variables predictoras son altamente significativas ($p < 0.01$).

Tabla 4*Predictores de la satisfacción con la vida en estudiantes FID.*

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	6,849	,543		12,621	,000
Actividad morfológica	,217	,089	,108	2,451	,015
Actividad muscular	,033	,052	,038	,635	,526
Actividad motora	,199	,070	,185	2,856	,004
Actividad cardiovascular	,189	,070	,144	2,718	,007

Nota: Variable dependiente = Satisfacción con la vida (Prueba F = 26,177, $p < .001$; R^2 ajustado = .148), B = Coeficiente no estandarizado, EE = Error estándar, β = Coeficiente de regresión estandarizado.

Discusión

En Perú, la matrícula universitaria creció significativamente los últimos años (Saintila et al., 2024). Dando lugar a estudiantes provenientes de diferentes entornos socioeconómicos y culturales (Alania-Contreras et al., 2024). Considerando que la vida universitaria es un importante periodo de transición que afecta directamente las diversas dimensiones de la existencia de los jóvenes (Alothman et al., 2024). En este sentido el objetivo de esta investigación fue determinar el grado de influencia de la aptitud física sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes de Formación Inicial Docente de la Región San Martín.

Los resultados del modelo predictivo encontraron que las variables predictoras Actividad morfológica, muscular y motora predicen el bienestar psicológico de los estudiantes de formación inicial docente. Esto significa que los estudiantes con niveles optimo en su actividad morfológica, muscular y motora tienden a tener niveles óptimos de bienestar psicológico. Este resultado es similar a estudios previos en 688 estudiantes donde se encontraron correlaciones medias, positivas y significativas entre las dimensiones de la aptitud física y el bienestar (Hillman et al., 2008).

Los estudios confirman que la actividad física tiene múltiples beneficios psicológicos reduciendo la incidencia de ansiedad (Denche-Zamorano et al.,

2022) y mejorando el bienestar (Kondo et al., 2021). Otro estudio confirmó el papel clave de la aptitud física en el aumento de la esperanza de vida, donde llevar un estilo de vida muy activo se alinea con una mejor calidad de vida elevada y salud mental (Conde-Pipó et al., 2024).

27
3
Otros hallazgos importantes confirmaron que las dimensiones de la autopercepción de la aptitud física, dimensión morfológica, motora y cardiovascular se relacionan con la satisfacción con la vida. Este resultado es similar a lo reportado por Videra-García y Reigal-Garrido (2013) donde la autopercepción física estuvo relacionada con la satisfacción con la vida. Otro estudio en 187 estudiantes universitarios reportó que la autopercepción física afectaba el bienestar y satisfacción de los estudiantes, por lo que se recomendó fortalecer las clases de educación física en la mejora del bienestar general de los estudiantes (Roh, 2018). Las actividades físicas y adopción de comportamientos de autocuidado mejora la percepción de la propia aptitud física lo que a su vez contribuye con mejorar la satisfacción con la vida (Nevins et al., 2019).

Bajo la teoría de Bandura (Pajares, 1996), los estudiantes que manifiestan una percepción positiva de su aptitud física tienden a desarrollar mayor confianza en su capacidad para participar en actividades físicas lo que lleva a un mayor bienestar general. Por otro lado, bajo la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), una percepción de la aptitud física positiva fomenta un sentido de competencia y contribuye a una mayor motivación para realizar actividad física y que conlleva a mejorar su satisfacción con la vida.

26
18
Bajo la teoría de autodeterminación, cuando las aptitudes físicas satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación social, favorecen un mayor bienestar psicológico y una mayor satisfacción con la vida. Un estudiante puede realizar actividades físicas, y no solo mejorar su condición física sino también este medio ayuda a interactuar con compañero y desarrollar nuevas habilidades (Teixeira et al., 2012).

Esta investigación presenta algunas limitaciones. Primero, el estudio es de diseño transversal por lo que no es posible realizar inferencia de causalidad.

Se recomienda realizar estudios longitudinales para poder establecer causalidad entre las variables estudiadas. Segundo, es necesario ampliar la muestra con otras instituciones peruanas con el fin de generalizar los resultados. Finalmente, La toma de datos fue a través del autoinforme, por lo que es posible que algunas personas tengan motivaciones particulares que no permitan generalizar los resultados.

A pesar de estas limitaciones, consideramos este estudio como un aporte significativo a la literatura de la satisfacción con la vida. Concluimos que la actividad morfológica, muscular y motora predicen el bienestar psicológico y que la actividad morfológica, motora y cardio vascular predicen la satisfacción con la vida. Por ello, se recomienda establecer programas de intervención para mejorar esta autopercepción de tal manera que los estudiantes puedan aumentar su nivel de satisfacción.

Conclusión

A pesar de las limitaciones, consideramos esta investigación como un aporte a la literatura sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. Concluimos que las dimensiones de aptitud física, actividad morfológica, muscular y motora, predicen significativamente la variable bienestar psicológico; y que la actividad morfológica, motora y cardiovascular predicen significativamente la satisfacción con la vida de estudiantes peruanos de formación inicial docente.

Recomendaciones

Entre las recomendaciones se encuentra el implementar en los centros de estudio superior programas de promoción de estilos de vida saludable con el fin de mejorar el bienestar y rendimiento académico. Asimismo, es necesario que en las mallas curriculares se establezca materias que muestren la importancia de la aptitud física y con ella la mejora de la satisfacción con la vida en los estudiantes universitarios. Finalmente es necesario que los estudiantes se concienticen sobre la importancia de mantener una aptitud física saludable con el fin de elevar su bienestar y satisfacción general.

Referencias

- Akbayram, H. T., & Keten, H. S. (2024). The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>
- Alania-Contreras, R. D., Ruiz-Aquino, M., Alvarez-Risco, A., Condori-Apaza, M., Chanca-Flores, A., Fabián-Arias, E., Rafaele-de-la-Cruz, M., Del-Aguila-Arcentales, S., Davies, N. M., Ortiz de Agui, M. L., & Yáñez, J. A. (2024). Evolving attitudes toward online education in Peruvian university students: A quantitative approach. *Heliyon*, 10(9), e30566. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30566>
- Allothman, S. A., Al Baiz, A. A., Alzaben, A. S., Khan, R., Alamri, A. F., & Omer, A. B. (2024). Factors Associated with Lifestyle Behaviors among University Students—A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 12(2), 154. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020154>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Conde-Pipó, J., Mora-Fernández, A., González-Ruiz, J., Rienda-Contreras, R., Araya, S., & Mariscal-Arcas, M. (2024). Self-perceived muscular strength, physical activity, and Mediterranean Diet: Impact on health-related quality of life in older adults. *Clinical Nutrition Open Science*, 55, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2024.03.008>
- Cross, T. L. (2024). The Psychological Well-Being of Students with Gifts and Talents: From Amelioration to Education. *Gifted Child Today*, 47(2), 146–150. <https://doi.org/10.1177/10762175231223766>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denche-Zamorano, Á., Paredes-Mateos, V., Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Contreras-Barraza, N., Iturra-Gonzalez, J. A., & Mendoza-Muñoz, M. (2022). Physical Activity Level, Depression, Anxiety, and Self-Perceived Health in Spanish Adults with Migraine: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13882. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113882>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Flanagan, E., & Perry, A. (2018). Perception of Physical Fitness and Exercise Self-Efficacy and Its Contribution to the Relationship between Body Dissatisfaction and Physical Fitness in Female Minority Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6),

1187. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061187>
- Glasgow, T. E., Mastrich, Z. H., & Geller, E. S. (2023). The utility of university fitness facilities: Environmental vs. psychological determinants of their use. *Journal of American College Health*, 71(9), 2886–2893. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2002874>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140>
- Holliman, A., Waldeck, D., Yang, T., Kwan, C., Zeng, M., & Abbott, N. (2022). Examining the Relationship Between Adaptability, Social Support, and Psychological Wellbeing Among Chinese International Students at UK Universities. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.874326>
- Karakose, T., Yirci, R., & Papadakis, S. (2021). Exploring the Interrelationship between COVID-19 Phobia, Work–Family Conflict, Family–Work Conflict, and Life Satisfaction among School Administrators for Advancing Sustainable Management. *Sustainability*, 13(15), 8654. <https://doi.org/10.3390/su13158654>
- Kondo, A., Abuliezi, R., Naruse, K., Oki, T., Niitsu, K., & Ezeonwu, M. C. (2021). Perceived Control, Preventative Health Behaviors, and the Mental Health of Nursing Students During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 58. <https://doi.org/10.1177/00469580211060279>
- Li, Y., Hu, F., & He, X. (2021). How to Make Students Happy During Periods of Online Learning: The Effect of Playfulness on University Students' Study Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.753568>
- Mamani-Benito, O., Carranza Esteban, R. F., Castillo-Blanco, R., Caycho-Rodriguez, T., Tito-Betancur, M., & Farfán-Solís, R. (2022). Anxiety and depression as predictors of life satisfaction during pre-professional health internships in COVID-19 times: the mediating role of psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(10), e11025. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11025>
- Musijowska, M., & Kwilosz, E. (2024). Association between Physical Activity Level, Body Composition, and Phase Angle in University Students from Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Journal of Clinical Medicine*, 13(10), 2743. <https://doi.org/10.3390/jcm13102743>
- Nevins, C. M., Sherman, J., Canchola, K., Ihrig, K., Steinfeld, B., & Wagner, W. E. (2019). Influencing Exercise and Hydration Self-Care Practices of Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Holistic Nursing*, 37(2), 140–147. <https://doi.org/10.1177/0898010118792781>
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- Patel, B. P., & Lewis, B. (2023). Responding to the Crisis in College Mental Health: A Call to Action. *The Journal of Pediatrics*, 257, 113390.

- <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.02.036>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio: Bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 2(1), 58–66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>
- Rodríguez-Jiménez, R.-M., Carmona, M., García-Merino, S., Díaz-Rivas, B., & Thuissard-Vasallo, I. J. (2022). Stress, subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: A pilot study through bodyfulness approaches. *PLOS ONE*, 17(12), e0278372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>
- Roh, S. Y. (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 192–198. <https://doi.org/10.12965/jer.1836088.044>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saenz Lopez, P., Moncada, J., & Cordero, R. (2022). Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales (Relationship of intensity in sport training with sports performance, physical fitness and emotional variables). *Retos*, 47, 156–163. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94259>
- Saintila, J., Javier-Aliaga, D., Valle-Chafloque, A., Casas-Gálvez, C., Barreto-Espinoza, L. A., & Calizaya-Milla, 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. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1476544>
- Soriano-Maldonado, A., Díez-Fernández, D. M., Esteban-Simón, A., Rodríguez-Pérez, M. A., Artés-Rodríguez, E., Casimiro-Artés, M. A., Moreno-Martos, H., Toro-de-Federico, A., Hachem-Salas, N., Bartholdy, C., Henriksen, M., & Casimiro-Andújar, A. J. (2023). Effects of a 12-week supervised resistance training program, combined with home-based physical activity, on physical fitness and quality of life in female breast cancer survivors: the EFICAN randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*, 17(5), 1371–1385. <https://doi.org/10.1007/s11764-022-01192-1>
- Surdez-Pérez, E. G., Sandoval-Caraveo, M. del C., & Lamoyi-Bocanegra, C. L. (2018). Satisfacción estudiantil en la valoración de la calidad educativa universitaria. *Educación y Educadores*, 21(1), 9–26. <https://doi.org/10.5294/edu.2018.21.1.1>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>

- Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. E. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>
- Yoo, J., & Lee, S. E. (2022). Factors influencing life satisfaction: Role of physical fitness, body satisfaction, and shopping. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 51(2), 90–102. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12461>
- Yuing, T., Soto-Espíndola, C., Valdés-Valdés, N., Méndez-Rebolledo, G., & Guzmán-Muñoz, E. (2021). Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios TT - Self-perception of physical fitness, functionality and quality of life in university students. *Rev. Cuba. Med. Mil*, 50(2), e1223–e1223. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&%0Apid=S0138-65572021000200020%0Ahttp://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1223/915
- Zang, W., & Zhang, C. (2024). The influence of college students' sense of life meaning on psychological well-being: The mediating roles of positive emotions and life adaptation. *Nurture*, 18(2), 302–314. <https://doi.org/10.55951/nurture.v18i2.613>
- Zhu, X., Chai, W., Shek, D. T. L., & Lin, L. (2022). Promotion of Meaning in Life and Wellbeing Among University Students During the COVID-19 Pandemic via a Service-Learning Subject. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.924711>