



Artículo Investigación

Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios

Association Between Body Fat, Visceral Fat, and BMI with Emotional Regulation in College Students

Associação entre gordura corporal, gordura visceral e IMC com regulação emocional em estudantes universitários

Covili-Arévalo, Natalia¹; Fuentes-Vilugrón, Gerardo²; Caamaño-Navarrete, Felipe³; Arriagada-Hernández, Carlos⁴

Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la composición corporal (grasa corporal, grasa visceral e índice de masa corporal (IMC)) con la regulación emocional en estudiantes universitarios, considerando diferencias por género. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental y transversal, de tipo correlacional-comparativo, con una muestra de n=174 estudiantes de entre 18 y 30 años (M=21,01; DE=2,56), evaluados mediante bioimpedancia (OMRON® HBF-514C) y la Escala RE-MESACT. El 56,4% presentó grasa corporal elevada, el 47,7% sobrepeso u obesidad y el 87,4% mantuvo niveles normales de grasa visceral. En regulación emocional, el 82,8% mostró niveles normales o altos. Las mujeres presentaron mayor grasa corporal ($p<,001$; $d=,13$) y mejor regulación emocional ($p=,001$; $d=,52$), mientras que los hombres mostraron mayor grasa visceral ($p<,001$; $d=,86$). La grasa corporal se asoció negativamente con la regulación emocional ($r=-0,191$, $p=0,011$) y la grasa visceral positivamente con mayores dificultades ($r=0,188$, $p=0,013$), aunque el modelo de regresión lineal no resultó significativo. Los hallazgos evidencian la coexistencia de riesgos físicos y recursos emocionales en la población estudiantil, sugiriendo que, si bien existe una relación entre ambas dimensiones, esta no es predictiva, por lo que se requieren intervenciones universitarias integrales que articulen la promoción de hábitos saludables con el fortalecimiento de competencias emocionales.

Palabras clave: Composición corporal; Regulación emocional; Sobrepeso; Obesidad; Estudiantes universitarios.

¹Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0005-3756-7531>, nataliaarevalocovili@gmail.com.

²Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Grupo de Investigación Colaborativa para el Desarrollo Escolar (GICDE), Chile. <https://orcid.org/0000-0002-8924-7821>, gerardo.fuentes@uautonoma.cl.

³Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Grupo de Investigación Colaborativa para el Desarrollo Escolar (GICDE), Chile. <https://orcid.org/0000-0002-6884-589X>, felipe.caamano@uautonoma.cl.

⁴Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Grupo de Investigación Colaborativa para el Desarrollo Escolar (GICDE), Chile. <https://orcid.org/0000-0002-6707-6451>, carlos.arriagada@uautonoma.cl.



ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the relationship between body composition (body fat, visceral fat, and body mass index [BMI]) and emotion regulation in university students, considering gender differences. A quantitative, non-experimental, cross-sectional study with a correlational-comparative design was conducted with a sample of $n = 174$ students aged 18 to 30 years ($M = 21.01$; $SD = 2.56$), assessed using bioelectrical impedance analysis (OMRON® HBF-514C) and the RE-MESACT Scale. A total of 56.4% presented high body fat, 47.7% were overweight or obese, and 87.4% showed normal levels of visceral fat. Regarding emotion regulation, 82.8% showed normal or high levels. Women presented higher body fat ($p < .001$; $d = .13$) and better emotion regulation ($p = .001$; $d = .52$), whereas men showed higher visceral fat ($p < .001$; $d = .86$). Body fat was negatively associated with emotion regulation ($r = -0.191$, $p = 0.011$), and visceral fat was positively associated with greater difficulties ($r = 0.188$, $p = 0.013$); however, the linear regression model was not statistically significant. The findings reveal the coexistence of physical risk factors and emotional resources in the student population, suggesting that although a relationship exists between both dimensions, it is not predictive. Therefore, comprehensive university-based interventions are needed, integrating the promotion of healthy habits with the strengthening of emotional competencies.

Key words: Body composition; Emotion regulation; Overweight; Obesity; University students.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar a relação entre a composição corporal (gordura corporal, gordura visceral e índice de massa corporal [IMC]) e a regulação emocional em estudantes universitários, considerando diferenças de gênero. Foi realizado um estudo quantitativo, não experimental e transversal, de caráter correlacional-comparativo, com uma amostra de $n = 174$ estudantes com idades entre 18 e 30 anos ($M = 21,01$; $DP = 2,56$), avaliados por bioimpedância elétrica (OMRON® HBF-514C) e pela Escala RE-MESACT. Do total, 56,4% apresentaram gordura corporal elevada, 47,7% estavam com sobrepeso ou obesidade e 87,4% mantiveram níveis normais de gordura visceral. Em relação à regulação emocional, 82,8% apresentaram níveis normais ou elevados. As mulheres apresentaram maior gordura corporal ($p < 0,001$; $d = 0,13$) e melhor regulação emocional ($p = 0,001$; $d = 0,52$), enquanto os homens apresentaram maior gordura visceral ($p < 0,001$; $d = 0,86$). A gordura corporal associou-se negativamente à regulação emocional ($r = -0,191$; $p = 0,011$) e a gordura visceral associou-se positivamente a maiores dificuldades ($r = 0,188$; $p = 0,013$); entretanto, o modelo de regressão linear não foi estatisticamente significativo. Os achados evidenciam a coexistência de riscos físicos e recursos emocionais na população estudantil, sugerindo que, embora exista relação entre ambas as dimensões, esta não é preditiva, sendo necessárias intervenções universitárias integradas que articulem a promoção de hábitos saudáveis com o fortalecimento de competências emocionais.

Palavras chave: Composição corporal; Regulação emocional; Sobrepeso; Obesidade; Estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria es descrita por estudiantes como una época de constantes cambios personales (Barrera-Herrera & Vinet, 2017), coincidiendo con el desapego familiar (Chevrier & Lannegrand, 2023), incorporación al mercado laboral (Espinoza Díaz et al., 2018), adaptación a profesores y compañeros, nuevos aprendizajes, reorganización curricular, y mayor exigencia evaluativa, que puede afectar incluso a procesos de deserción universitaria (Abello Riquelme et al., 2012; Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2019; Yengle Ruiz, 2009). Lo anterior, afecta a los hábitos de vida saludables de los estudiantes universitarios (Guzmán-Muñoz et al., 2024), lo que se traduce en una población con mayor riesgo de desarrollar hábitos de vida poco saludables (Caamaño-Navarrete et al., 2024; García-Pérez et al., 2023; Puente-Hidalgo et al., 2024; Tirodimos et al., 2009). Al respecto, en universitarios hay una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, determinada tanto por IMC como por porcentaje de grasa corporal (Gómez-Landeros et al., 2018; Peltzer et al., 2014).

En ese contexto, a pesar de que los estudiantes universitarios han reportado índices normales de IMC, existe un amplio grupo que tiende a reportar valores elevados (sobrepeso y obesidad) siendo las mujeres quienes tienden a tener un mayor IMC en comparación a los hombres (Carrero González et al., 2020; González-Zapata et al., 2017; Lara Severino et al., 2012). Esto es representado desde un punto de vista diferente, puesto que, la presencia de exceso de peso fue mayor en estudiantes de sexo masculino, mientras que la insatisfacción corporal tuvo mayor prevalencia entre las mujeres (San Martín et al., 2024). Lo anterior indica que las mujeres experimentan una mayor insatisfacción personal en comparación con los hombres (González Carrascosa et al., 2013; Mable et al., 1986; Vecinos & Sobal, 2007; Salamea et al., 2019), generando inseguridades, miedos y complicaciones al momento de verse al espejo, lo que podría repercutir en el rendimiento académico al desviar su atención hacia problemas personales y no en sus estudios, provocando estrés y afectando directamente a su salud mental y emocional (Gillen, 2015; Legey et al., 2016; Rivarola & Rovella, 2013; Wang et al., 2023).

En ese sentido, la composición corporal y el estado emocional de las personas están directamente relacionadas (Mujica-Parodi et al., 2009; Walther et al., 2017). Sin embargo, la naturaleza específica de esta relación en el contexto universitario latinoamericano sigue siendo insuficientemente explorada, particularmente en estudiantes que están en constante estrés, potenciado por esta insatisfacción personal. Se genera así un círculo vicioso difícil de detener, en el que la mala salud mental lleva a un bajo rendimiento académico, así como un bajo rendimiento puede resultar en problemas de salud mental (Vera Cala et al., 2020; Cancino Cedeño et al., 2024; Kelvin et al., 1965; Li et al., 2019; Mahdavi et al., 2023; Sañudo & De Biava, 2007). Al respecto, estudios han demostrado que el exceso de grasa corporal y obesidad genera ansiedad, estrés y dificultades en los procesos de regulación emocional (Cofre Lizama et al., 2021; Martínez Selva & Sánchez Navaro, 2021; Steptoe & Frank, 2023), lo que se explica porque la obesidad trae consigo, rechazo social, presión de estética y una mayor dificultad al momento de realizar actividad física (Buchaca et al., 2024; Steptoe & Frank, 2023). No obstante, persisten importantes vacíos en la literatura: a) la mayoría de los estudios se centran en el IMC como único indicador, ignorando la grasa corporal y visceral; b) pocas investigaciones examinan simultáneamente las dimensiones específicas de regulación emocional; y c) escasos estudios evalúan el poder predictivo conjunto de estos indicadores antropométricos sobre el bienestar emocional en población universitaria.

Ante esta brecha de conocimiento, el objetivo de la investigación fue analizar la relación entre indicadores de composición corporal y regulación emocional en estudiantes universitarios, considerando las diferencias por género. De manera específica, se buscó: 1) comparar los niveles de grasa corporal, grasa visceral, IMC y regulación emocional entre hombres y mujeres; 2) examinar las correlaciones entre estas variables antropométricas y las dimensiones de regulación emocional; y 3) evaluar la capacidad predictiva de la grasa corporal, grasa visceral e IMC sobre la regulación emocional global. Este estudio contribuye a comprender cómo diferentes componentes de la composición corporal se asocian con la capacidad de regular emociones en un período crítico del desarrollo, proporcionando evidencia para el diseño de intervenciones integrales en el ámbito universitario. Al respecto, las hipótesis fueron las siguientes: h1=Existen diferencias significativas en los niveles de grasa, IMC y regulación emocional entre hombres y mujeres; h2=la grasa corporal y visceral y el IMC se correlacionan negativamente con la regulación emocional; h3=la grasa corporal y visceral y el IMC predicen significativamente la regulación emocional.

MÉTODOS

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo dado que se fundamentó en la recolección y análisis de datos numéricos para contrastar hipótesis mediante procedimientos estadísticos. El diseño fue de tipo no experimental de corte transversal. Asimismo, se clasificó como correlacional-comparativo, lo que permitió identificar relaciones y diferencias estadísticas entre las variables de investigación.

Muestra

La muestra estuvo conformada por n=174 estudiantes universitarios, de los que n=97 pertenecen al género masculino (55,7%) y n=77 del género femenino (44,3%). La edad de los participantes osciló entre 18 y 30 años (M=21,01; DE=2,56). Además, la selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia en función de la disponibilidad de los sujetos de estudio. Al respecto, los criterios de inclusión fueron: a) ser estudiante regular de una universidad; b) aceptar participar del estudio de forma voluntaria; c) firmar el consentimiento informado; y d) no encontrarse en periodos de embarazo o lactancia (en el caso de mujeres), dado que esto puede alterar las medidas de grasa corporal e IMC. Mientras que los criterios de exclusión fueron: a) presentar enfermedades metabólicas que afecten la CC; b) estar bajo tratamiento farmacológico que altere el peso o niveles de grasa corporal; y c) no completar íntegramente los instrumentos de recolección de información.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos validados y acordes con el objetivo de investigación. Este proceso se dividió en dos fases: fase 1=medición antropométrica y fase 2=medición de variables psicológicas (regulación emocional). Al respecto, los instrumentos utilizados fueron:

Medición antropométrica

Para la evaluación de variables de composición corporal se implementó la balanza de bioimpedancia OMRON® modelo HBF-514C, lo que permitió medir el peso corporal, IMC, porcentaje de grasa corporal y grasa visceral. Este instrumento ha sido ampliamente utilizado en evaluaciones en

población general, en contextos académicos universitarios y clínicos (Costa & Portela; García Yereña et al., 2023; Anver Pasha et al., 2025; Peñaloza-Talavera et al., 2025).

Medición de la Regulación emocional

Los niveles de regulación emocional se midieron con la Escala para la evaluación de la Regulación Emocional (RE-MESACT) la que está compuesta de 15 reactivos con respuesta en escala Likert donde 1=nunca, 2=a veces, 3=a menudo y 4=siempre. Esta escala se divide en 4 componentes: a) Expresión de Emociones Positivas (reactivos 8,10, 13 y 15); b) Autorregulación de Emociones Negativas (reactivos 3,6,7,9 y 12); c) Estrategias de Autorregulación (reactivos 2,4, 11 y 14); y d) Identificación de Emociones (1 y 5). Respecto con los puntajes de corte de la escala completa son: a) regulación emocional baja (15-38 puntos); b) regulación emocional vulnerable (39-41 puntos); y c) regulación emocional normal o alta (42 a 60 puntos) (Raciti & Vivaldi Vera, 2020).

Procedimientos de análisis

Para los análisis se empleó el software estadístico IBM® SPSS Statistics 26.0 y se organizaron de la siguiente manera:

- a) Análisis de frecuencia y descriptivos: Se identificaron los niveles de grasa corporal, visceral, IMC y regulación emocional (frecuencia/porcentajes). Posteriormente, se calcularon mínimos, máximos, medias y desviación estándar de las principales variables de la investigación
- b) Comparación por género: Se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes para comparar las diferencias por género (masculino y femenino) de los niveles de grasa corporal y visceral, el IMC y la regulación emocional.
- c) Correlaciones: Se aplicó la correlación de Pearson para examinar las asociaciones entre grasa corporal, visceral, IMC, regulación emocional general con sus componentes específicos.
- d) Regresión lineal: Se empleó un modelo de regresión lineal múltiple para evaluar la contribución conjunta de las variables antropométricas en la predicción de la regulación emocional. Este enfoque permite examinar: (a) el efecto único de cada variable al controlar estadísticamente las demás; (b) su poder predictivo combinado; y (c) posibles efectos de supresión. La viabilidad del modelo fue confirmada mediante análisis de colinealidad ($VIF < 5$ para todos los predictores), normalidad de residuos y homocedasticidad.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que, en cuanto a la grasa corporal, el 41,4% de los estudiantes se ubica en niveles normales, mientras que el 56,4% presenta valores elevados o muy elevados; respecto al IMC, la mitad de la muestra (50,6%) se encuentra en rango normal, en tanto que un 37,4% presenta sobrepeso y un 10,3% obesidad, sumando un 47,7% por encima de lo esperado; en relación con la grasa visceral, la mayoría (87,4%) se mantiene en niveles normales, aunque un 12,6% presenta valores altos o muy altos; finalmente, en los niveles de regulación emocional, el 82,8% reporta un nivel normal o alto, mientras que un 17,2% se clasifica como vulnerable o bajo, lo que evidencia la coexistencia de indicadores de riesgo en la salud física con una tendencia general a la adecuada regulación emocional en los estudiantes universitarios.

Tabla 1

Frecuencias variables de grasa, IMC y Regulación emocional

Niveles de grasa corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	2,3	2,3	2,3
	Normal	72	41,4	41,4	43,7
	Elevado	45	25,9	25,9	69,5
	Muy elevado	53	30,5	30,5	100,0
	Total	174	100,0	100,0	
Categoría de peso según estatura (IMC)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo peso	3	1,7	1,7	1,7
	Normal	88	50,6	50,6	52,3
	Sobrepeso	65	37,4	37,4	89,7
	Obesidad	18	10,3	10,3	100,0
	Total	174	100,0	100,0	
Niveles de Grasa Visceral					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal	152	87,4	87,4	87,4
	Alto	20	11,5	11,5	98,9
	Muy alto	1	1,1	1,1	100,0
	Total	174	100,0	100,0	
Niveles de Regulación emocional (RE)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	RE baja	10	5,7	5,7	5,7
	RE vulnerable	20	11,5	11,5	17,2
	RE normal o alta	144	82,8	82,8	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

En relación con los estadísticos descriptivos, la grasa corporal mostró un rango entre 8,2% y 54,7%, con una media de 27,96% (DE=10,24), mientras que el IMC osciló entre 17,0 y 37,2, con un promedio de 25,12 (DE=3,71), ubicando a la muestra en valores cercanos al límite superior del rango normal. La grasa visceral registró valores entre 1 y 17, con una media de 5,87 (DE=2,69), predominando cifras dentro de parámetros considerados normales. En cuanto a la regulación emocional (RE-MESACT), los puntajes variaron entre 30 y 60, con una media de 46,59 (DE=5,56), lo que refleja una tendencia general a niveles adecuados de regulación emocional en la muestra evaluada (Tabla 2).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	DE
Grasa Corporal	174	8,2	54,7	27,959	10,2395
IMC	174	17,0	37,2	25,124	3,7086
Grasa Visceral	174	1	17	5,87	2,688
Promedio REMESACT	174	30	60	46,59	5,562
N válido (por lista)	174				

En la comparación por género se encontraron diferencias significativas en la regulación emocional promedio, donde las mujeres obtuvieron puntajes más altos que los hombres ($t(172)=3,379$; $p=.001$; $\Delta M=2,79$). Asimismo, se observaron diferencias altamente significativas en la grasa corporal, con valores superiores en mujeres respecto a hombres ($t(172)=-13,826$; $p<.001$; $\Delta M=-14,91$), y en la grasa visceral, donde los hombres presentaron niveles más elevados ($t(172)=5,663$; $p<.001$; $\Delta M=2,14$). En contraste, no se encontraron diferencias significativas en el IMC entre ambos grupos ($t(172)=-0,673$; $p=.502$). El tamaño del efecto, calculado mediante la d de Cohen, mostró que las diferencias en grasa visceral presentaron una magnitud grande ($d=.86$), mientras que en regulación emocional fue

mediana ($d=0,52$). Las diferencias en grasa corporal ($d=,13$) e IMC ($d=-,17$) fueron de magnitud pequeña, lo que confirma que la diferencia estadísticamente significativa en grasa corporal, aunque presente, tiene un tamaño de efecto modesto en términos prácticos. Estos hallazgos indican que las mujeres tienden a tener mayor porcentaje de grasa corporal y mejores niveles de regulación emocional, mientras que los hombres presentan mayores niveles de grasa visceral, sin diferencias relevantes en el índice de masa corporal (Tabla 3).

Tabla 3

Comparación de grasa corporal, visceral, IMC y regulación emocional por género

	Prueba de Levene		Prueba t para la igualdad de medias							
	F	Sig.	t	gl	p	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		d de Cohen
								Inferior	Superior	
Promedio RE-MESACT	,484	,488	3,379	172	,001*	2,786	,824	1,158	4,413	,52
Grasa Corporal	6,738	,010	-13,826	172	,000*	-14,9140	1,0787	-17,0432	-12,7848	,13
IMC	7,214	,008	-,673	172	,502	-,3817	,5669	-1,5008	,7373	-,17
Grasa Visceral	5,687	,018	5,663	172	,000*	2,139	,378	1,393	2,885	,86

Respecto con las correlaciones entre las variables antropométricas y la regulación emocional. Se encontró que la grasa corporal se asoció de manera negativa y significativa con la autorregulación de emociones negativas ($r=-0,369$, $p<.001$) y con el promedio general de regulación emocional ($r=-0,191$, $p=.011$), lo que indica que, a mayor grasa corporal, menores niveles de regulación emocional. Por su parte, el IMC no mostró correlaciones significativas con ninguno de los factores de regulación emocional ni con el promedio global. En cuanto a la grasa visceral, se observó una correlación positiva y significativa con la autorregulación de emociones negativas ($r=0,188$, $p=.013$), sugiriendo que un mayor nivel de grasa visceral se relaciona con mayores dificultades en este ámbito. Como se indica en la nota de la Tabla 4, todas las correlaciones significativas son de magnitud pequeña (<4% de varianza explicada). Sin embargo, estas relaciones refuerzan la idea de que la composición corporal, especialmente la grasa corporal, se vincula de manera relevante con la capacidad de regulación emocional en los estudiantes universitarios (Tabla 4).

Tabla 4

Correlación entre grasa corporal, visceral, IMC y regulación emocional

	Expresión de emociones positivas	Autorregulación de emociones negativas	Estrategias de autorregulación	Identificación de emociones	Promedio RE-MESACT
Grasa corporal	$r = ,109$ $p = ,154$	$r = -,369^{**}$ $p = ,000$	$r = -,092$ $p = ,226$	$r = -,119$ $p = ,117$	$r = -,191^*$ $p = ,011$
IMC	$r = -,102$ $p = ,182$	$r = ,010$ $p = ,891$	$r = ,026$ $p = ,734$	$r = -,123$ $p = ,106$	$r = -,054$ $p = ,483$
Grasa visceral	$r = -,121$ $p = ,111$	$r = ,188^*$ $p = ,013$	$r = ,095$ $p = ,212$	$r = -,068$ $p = ,372$	$r = ,060$ $p = ,433$

Nota. **La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). Todas las correlaciones significativas son de magnitud pequeña (<4% de varianza explicada)

Según los resultados del análisis de regresión lineal múltiple, en el que se incluyeron como predictores la grasa corporal, el IMC y la grasa visceral, tomando como variable dependiente el promedio de regulación emocional, el modelo global no evidenció predictores estadísticamente significativos. La grasa corporal presentó una tendencia negativa marginalmente significativa ($B = -0.109$; $\beta = -0.201$; $p = .057$), lo que sugiere que niveles más altos de grasa corporal podrían estar asociados con una menor regulación emocional, aunque sin alcanzar el umbral convencional de significancia. En contraste, ni el IMC ($p = .942$) ni la grasa visceral ($p = .431$) mostraron efectos significativos sobre la regulación emocional. El análisis de supuestos del modelo indicó normalidad de los residuos (Shapiro-Wilk $W = 0.992$, $p = .457$) y homocedasticidad (Breusch-Pagan $\chi^2 = 1.775$, $p = .183$). Los Factores de Inflación de la Varianza (VIF) fueron de 1.00 para todos los predictores, indicando ausencia de colinealidad lineal entre ellos en esta muestra, lo que valida estadísticamente su inclusión simultánea en el modelo. Estos hallazgos indican que, si bien la grasa corporal parece ser la variable más relevante dentro del modelo, en conjunto las medidas antropométricas consideradas no predicen de manera significativa la capacidad de regulación emocional en la muestra estudiada (Tabla 5).

Tabla 5

Regresión lineal múltiple

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	VIF	95.0% intervalo de confianza para B	
	B	Desv. Error	Beta				Límite inferior	Límite superior
(Constante)	48,849	3,712		13,160	,000		41,521	56,176
Grasa Corporal	-,109	,057	-,201	-1,918	,057	1,00	-,221	,003
IMC	-,017	,229	-,011	-,073	,942	1,00	-,468	,435
Grasa Visceral	,206	,261	,100	,789	,431	1,00	-,310	,722

Nota. Variable dependiente: Promedio de Regulación Emocional (RE-MESACT); VIF=Factor de Inflación de la Varianza. Valores de VIF < 5 y tolerancia > .20 indican ausencia de multicolinealidad problemática

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación dan cuenta de un panorama preocupante en el contexto universitario. Puesto que, más de la mitad de los participantes presentaron valores elevados de grasa corporal (56,4%), mientras que el 47,7% está con sobrepeso u obesidad según los valores de IMC. Los resultados reportados no coinciden con otras investigaciones que han reportado una alta prevalencia de normalidad en estudiantes universitarios, aun cuando existen cifras preocupantes al respecto (Carrero González et al., 2020; González-Zapata et al., 2017; Lara Severino et al., 2012). Por otro lado, los puntajes asociados con la regulación emocional tienden a ser normales o altos (82,8%), este fenómeno sitúa la regulación emocional como un aspecto protector frente a los riesgos físicos y mentales detectados (Aguilar-Priego et al., 2024; Sánchez Cabada et al., 2022; Kitayama & Jiyoung, 2017; Riquelme et al., 2023; Vega-Díaz et al., 2023). Estos hallazgos indican que la regulación emocional no solo se vincula de manera directa con las variables de composición corporal, sino que también se ve mediada por otros factores influyentes como los hábitos alimenticios, práctica de actividad física, carga académica, entre otros.

Un hallazgo analítico clave que debe ser interpretado con cautela es que la hipótesis predictiva (H3) no fue confirmada por los datos. El modelo de regresión lineal múltiple no resultó significativo. Esto sugiere que, si bien se encontraron asociaciones lineales bivariadas (correlaciones) entre algunas

variables de composición corporal y la regulación emocional, el poder predictivo conjunto de la grasa corporal, visceral y el IMC sobre la regulación emocional en este modelo es limitado. Es importante destacar que las correlaciones significativas encontradas, aunque estadísticamente detectables, son de magnitud pequeña (<4% de varianza explicada), lo que indica una relevancia práctica limitada y refuerza la necesidad de no sobreestimar estas relaciones. Este resultado refuerza la hipótesis de que la relación entre el cuerpo y las emociones es compleja y probablemente está mediada o moderada por otras variables no consideradas en este estudio, como el nivel de actividad física, el estrés crónico o los hábitos de sueño (Concha-Cisternas et al., 2018; Guerriero et al., 2025). Por lo tanto, mientras que H2 (correlaciones) encontró apoyo parcial, H3 (predicción) no fue sostenida por los datos, lo que subraya la naturaleza asociativa, más que causal o fuertemente predictiva, de las relaciones exploradas en este diseño transversal. Es decir, la ausencia de significancia del modelo de regresión, por lo tanto, no invalida la existencia de una relación, sino que señala su complejidad y la necesidad de modelos teóricos y analíticos más sofisticados para comprenderla.

Los hallazgos deben ser interpretados de manera integradora biopsicosocial. Desde lo biológico, los altos niveles de grasa corporal y la acumulación de grasa visceral se vinculan a riesgos metabólicos, entre estos: resistencia a la insulina, hipertensión, diabetes, etc. (Arsenault et al., 2007; Estrada Vargas, 2024; López González, 2025; Nuñez-Leyva et al., 2022; Trujillo Fernández, 2024). Sin embargo, el puente hacia lo psicológico puede estar en los procesos inflamatorios asociados al exceso de grasa visceral, que están vinculados a alteraciones en el estado de ánimo y la cognición, afectando indirectamente la capacidad de regulación emocional. Desde la psicología, la regulación emocional emerge como un constructo fundamental para las conductas adaptativas y el manejo del estrés académico (Chávez et al., 2025; Heydarnejad et al., 2022; Restrepo et al., 2023; Rojas Mancilla, 2023). De manera que, su papel en este contexto antropométrico podría ser el de un amortiguador: estudiantes con mejor regulación podrían gestionar de forma más adaptativa el estrés y la posible insatisfacción corporal asociada a un perfil antropométrico no normativo, evitando así espirales de conducta negativa. Y desde lo social, existe una tendencia que, en la etapa universitaria existen normas y presiones sociales relacionadas con el cuerpo, provocando actitudes de estigmatización, discriminación y baja autoestima en aquellos estudiantes que no cumplen con los estándares estéticos autoimpuestos (Pastor Carballo & Bonilla Campos, 2000; Estrada-Araoz et al., 2025; Estrada-Araoz et al., 2024; Guzmán Acuña & Salazar Rocha, 2016). Esta presión social constituye el eslabón crítico que conecta la realidad antropométrica con la experiencia psicológica (el malestar subjetivo), haciendo que los datos de composición corporal trasciendan su valor biomédico para convertirse en un factor psicosocial de primer orden.

Las diferencias por género indicaron que las mujeres presentan mayores niveles de grasa corporal y mayor capacidad de regular sus emociones. Lo anterior, se ajusta a la evidencia fisiológica que presentan mayor tejido adiposo en mujeres (Ben Mansour et al., 2021; Pico Fonseca et al., 2021; Inzunza Rosales et al., 2023; Kim et al., 2023; Mora et al., 2025), en conjunto a estudios en el campo de la psicología que destaca que el género masculino posee mayores dificultades para manejar y expresar sus emociones (Gordillo-León et al., 2021; Londoño-Pérez et al., 2020; Moysén Chimal et al., 2022). Este contraste es revelador para la relación estudiada: sugiere que el impacto psicológico de un determinado perfil antropométrico puede estar modulado por el género. Aunque las mujeres presentan, en promedio, un indicador antropométrico (grasa corporal total) más elevado, reportan

una mejor autorregulación emocional. Esto podría indicar que, en este grupo, los factores socioculturales de presión estética, aunque presentes, no se traducen necesariamente en un déficit en la habilidad emocional medida, o que han desarrollado mayores recursos de afrontamiento ante dicha presión. Además, los hombres poseen mayor porcentaje de grasa visceral, lo que es considerado un factor de riesgo metabólico grave, coincidiendo con la propensión de acumulación de grasa en la zona abdominal (Gómez-Luján et al., 2023; Gordito Soler et al., 2024; Maitiniyazi et al., 2021). Esta diferencia antropométrica específica (grasa visceral) en hombres, unida a sus potenciales mayores dificultades en regulación emocional, podría configurar un perfil de riesgo distinto y particularmente preocupante desde una perspectiva de salud integral. En esta comparación, no hubo diferencias en valores de IMC, lo que respalda la idea de que, aun cuando en algunos estudios se destaca como el indicador de mayor exactitud diagnóstica para sobrepeso y obesidad (Quiroga-Torres et al., 2022), este índice es limitado, dado que no refleja con exactitud la distribución de grasa ni las particularidades metabólicas, siendo una unidad de medida limitada para evaluar los niveles de sobrepeso u obesidad cuando no se complementa con otras mediciones (Byker Shanks et al., 2025; Schlosser Montes & Barillas Basterrechea, 2024).

La asociación de las variable de esta investigación se destaca que los niveles superiores de grasa corporal es un elemento mediador en la regulación de emociones negativas o displacenteras, siendo esto bidireccional, puesto que, de igual manera, el malestar emocional afecta negativamente también los hábitos de ingesta alimenticia y sedentarismo, lo que por consecuencia puede tener repercusión en el aumento de grasa corporal (Bobadilla-Soto et al., 2022; Durán-Galdo & Mamani-Urrutia, 2021; Palomino-Pérez, 2020; Piqueras Rodríguez et al., 2009; Zhao et al., 2025). Sin embargo, es crucial contextualizar que estas asociaciones, aunque estadísticamente significativas, explican menos del 4% de la varianza compartida, lo que sugiere que otros factores no medidos en este estudio probablemente desempeñan roles más importantes en esta relación compleja. Al respecto, el hecho de que más de la mitad de los participantes presenten valores elevados de grasa corporal no deja de ser clínicamente preocupante. Puesto que, mantener o aumentar este porcentaje de grasa, está estrechamente vinculado con las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Estrada Vargas, 2024; Pichazaca Mayancela, 2024; Wiebe & Tonelli, 2025).

En ese sentido, esta investigación tiene implicancias en función de la prevención de la salud universitaria, dejando en evidencia la necesidad de implementar estrategias preventivas que integren la promoción de hábitos saludables junto con las competencias para la regulación emocional, de manera que se trabaje de manera conjunto los aspectos biológicos y psicosociales. Asimismo, las instituciones de educación superior deben fortalecer las políticas para el bienestar integral que vaya más allá del desempeño o rendimiento académico, siendo también el bienestar subjetivo como un eje fundamental en el desarrollo estudiantil. Finalmente, queda la posibilidad y desafío de implementar métodos longitudinales que permitan dar mayor objetividad, la relación entre la grasa corporal u otras variables de composición corporal con la regulación emocional.

Limitaciones

Las limitaciones de la investigación fueron el diseño transversal que impide establecer relaciones causales. Además, el tamaño de la muestra impide la generalización de los hallazgos a otros

contextos. Una limitación importante es que no se incluyeron variables sociodemográficas como covariables de control en los análisis estadísticos. Aunque los análisis estadísticos mostraron ausencia de colinealidad ($VIF = 1.00$), se reconoce que el IMC, la grasa corporal y la grasa visceral son constructos interrelacionados conceptualmente en la literatura. La independencia estadística observada en esta muestra podría ser específica del contexto o tamaño muestral, y los resultados deben interpretarse considerando esta particularidad. Adicionalmente, las correlaciones significativas encontradas, aunque estadísticamente detectables, son de magnitud pequeña (<4% de varianza explicada), lo que limita su relevancia práctica y debe considerarse al interpretar los hallazgos. En este sentido, a pesar de que los resultados pueden ser un aporte a esta línea de investigación y desarrollo del bienestar universitario y dado que el modelo de regresión no fue significativo, es necesario integrar otras variables relevantes como los niveles de actividad física, estrés académico, conducta alimentaria, horas de sueño, entre otras. De manera que, se podría captar en mayor profundidad el fenómeno estudiado desde una lógica multifactorial y aumentando así el poder explicativo.

CONCLUSIÓN

Este estudio concluyó que, existe una paradoja en la población universitaria, por un lado, se observó un escenario preocupante en relación con los niveles de grasa corporal, mientras que, por otro lado, predomina un nivel adecuado de regulación emocional. Los análisis revelaron asociaciones significativas a nivel bivariado, aunque de magnitud pequeña (<4% de varianza explicada), donde mayores niveles de grasa corporal se relacionaron con una menor capacidad de regulación emocional, particularmente en la autorregulación de emociones negativas. Sin embargo, un modelo predictivo que integrara estas variables antropométricas no logró predecir de manera significativa la regulación emocional global, lo que subraya la complejidad de esta relación y confirma que, aunque se encontraron correlaciones significativas, las variables de composición corporal no demostraron un poder predictivo conjunto significativo sobre la regulación emocional en esta muestra.

Esta dualidad pone en evidencia que la salud y el bienestar no pueden ser analizados de manera independiente, sino como un aspecto multifactorial que integra los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. En este sentido, el aporte de esta investigación contribuye a la comprensión del bienestar estudiantil universitario como un fenómeno integral, que trasciende del sistema academicista. Los hallazgos, estrictamente alineados con los resultados obtenidos, destacan la necesidad de abordajes integrales que consideren la naturaleza modesta de las asociaciones observadas. De manera que, la universidad se vuelve un espacio activo que tiene la oportunidad de desarrollar hábitos de vida saludables, que entreguen herramientas tanto disciplinares, cognitivas y profesionales, así como recursos o estrategias para el autocuidado biopsicosocial. En síntesis, este trabajo cumple el objetivo de aportar evidencia empírica sobre la asociación entre las variables de composición corporal (grasa corporal, visceral e IMC) y la regulación emocional en estudiantes universitarios, reconociendo que estas asociaciones son de magnitud limitada y ofreciendo orientación para el desarrollo de programas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, sustentado en datos locales y contextualizados.

AGRADECIMIENTO

Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>

Al Proyecto de iniciación científica denominado “Efectos de la composición corporal en la regulación emocional de estudiantes universitarios en Chile” de la Dirección de Investigación de la Universidad Autónoma de Chile.

DECLARACIÓN DE IA Y TECNOLOGÍAS ASISTIDAS POR IA EN EL PROCESO DE ESCRITURA

Durante la preparación de este trabajo, el/los autor(es) utilizó(aron) DeepSeek para la traducción de lo resumen en inglés y portugués y revisión gramatical del texto. Tras el uso de esta herramienta/modelo/servicio, el/los autor(es) revisó(aron) y editó(aron) el contenido en conformidad con el método científico y asume(n) plena responsabilidad por el contenido de la publicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abello Riquelme, R., Díaz Mujica, A., Pérez Villalobos, M. V., Almeida, L. S., Lagos Herrera, I., González Puentes, J., & Strickland, B. (2012). Vivencias e implicación académica en estudiantes universitarios: adaptación y validación de escalas para su evaluación. *Estudios pedagógicos*, 38(2), 7-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000200001>
- Aguilar-Priego, L., Guzmán-Toledo, R. M., & Rojas-Solís, J. L. (2024). Inteligencia emocional como factor protector ante depresión, ansiedad, estrés y burnout en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología*, 32(1), 1-16. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3224>
- Álvarez-Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (2019). Perfil de ingreso y problemas de adaptación del alumnado universitario según la perspectiva del profesorado. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 30(3), 46-63. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/26272>
- Anver Pasha, S. F., Sadathulla Syed, S., Sabre Mohamed, A. M., Sharafeldin, M., Nazari Fard, E. N., Srinivasamurthy, S. K., & Goud, M. (2025). Interrelation Among Anthropometric Indices, Body Composition, Physical Fitness, and Glycated Hemoglobin in a Cohort of Young Female University Students: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 17(3), e80324. <https://doi.org/10.7759/cureus.80324>
- Arsenault, B. J., Lachance, D., Lemieux, I., Alméras, N., Tremblay, A., Bouchard, C., Pérusse, L., & Després, J.-P. (2007). Visceral adipose tissue accumulation, cardiorespiratory fitness, and features of the metabolic syndrome. *Archives of internal medicine*, 167(14), 1518-1525. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.14.1518>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Ben Mansour, G., Kacem, A., Ishak, M., Grélot, L., & Ftaiti, F. (2021). The effect of body composition on strength and power in male and female students. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(150). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00376-z>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Bobadilla-Soto, P., Bugueño-Sierra, S., Guerrero-Jiménez, V., Muñoz-Durán, M. T., Zúñiga-Coleman, J., & Nazar, G. (2022). Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 193-200. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200193>
- Buchaca, E., Blanco, M., Gaydou, A., & Ruiz Cantero, A. (2024). La obesidad como estigma social. *Medicina (Buenos Aires)*, 84, 16-17. <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol84-24/s4/16s4.pdf>
- Byker Shanks, C., Bruening, M., & Yaroch, A. L. (2025). BMI or not to BMI? debating the value of body mass index as a measure of health in adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(23). <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01719-6>
- Caamaño-Navarrete, F., Arriagada-Hernández, C., Fuentes-Vilugrón, G., Jara-Tomckowiack, L., Levin-Catrillao, Á., del Val Martín, P., Muñoz-Troncoso, F., & Delgado-Floody, P. (2024). Healthy lifestyle related to executive functions in Chilean university students: a pilot study. *Healthcare*, 12(10), 1022. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101022>
- Cancino Cedeño, E. M., Párraja Mendoza, J. H. P., & Castillo Peña, D. (2024). Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833-1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Carrero González, C., Lastre-Amell, G., Alejandra-Oróstegui, M., Ruiz-Escorcía, L., & Parody Muñoz, A. (2020). Evaluación de la composición corporal según factor de riesgo de obesidad en universitarios. *Revista salud uninorte*, 36(1), 81-96. <https://doi.org/10.14482/sun.36.1.616.3>
- Chevrier, B., & Lannegrand, L. (2023). Leaving the family home to start university: How is home-leaving related to family environment and attachment? *Current Psychology*, 42(24), 20931-20947. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03184-x>
- Cofre Lizama, A. J., Jara Villanueva, B., Palma Martínez, D., Cea Leiva, F., & Riquelme Mella, E. (2021). Obesidad: Autoeficacia Percibida, Regulación Emocional y Estrés. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 36, e36411. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36411>
- Concha-Cisternas, Y., Guzmán-Muñoz, E., Valdés-Badilla, P., Lira-Cea, C., Petermann, F., & Celis-Morales, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 146(8), 840-849. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-988720180008000840>
- Costa, T. A., & Portela, B. S. (2025). Analysis of Body Composition of University Staff. *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 11(2), 68-70. https://wwjmr.com/upload/analysis-of-body-composition-of-university-staff_1740744190.pdf
- Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Espinoza Díaz, O., González Fiegehen, L., Sandoval Vásquez, L., Castillo Guajardo, D., & Neut Aguayo, P. (2018). Formación universitaria e inserción laboral en Chile: Percepciones de profesionales en psicología titulados en universidades con distinto nivel de selectividad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(3), 575-602. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v18i3.34439>
- Estrada-Araoz, E. G., Cruz-Laricano, E. O., Larico-Uchamaco, G. R., Cornejo-Valdivia, G., Arias-Huaco, Y. M., Ramírez-Pulcha, F. R., Ferreyros-Yucra, J. E., Ruiz-Tejada, J. O., & Roque-Guizada, 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>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., & Malaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 61, 39-48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Estrada Vargas, J. (2024). Prevalencia de factores de riesgo clínico relacionados para síndrome metabólico en estudiantes con sobrepeso y obesidad de la UNAM. [Tesis de licenciatura Universidad Nacional Autónoma de México]. <https://ru.dgb.unam.mx/items/bdd53e41-fca7-4bfa-9631-9750a71bd535>
- García-Pérez, L., Villodres, G. C., & Muros, J. J. (2023). Differences in healthy lifestyle habits in university students as a function of academic area. *Journal of Public Health*, 45(2), 513-522. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdac120>
- García Yerena, C. E., Oliveros Rangel, O., Bustos Viviescas, B. J., Villamizar Navarro, A., & García Galviz, J. A. (2023). El porcentaje de grasa corporal y su relación con la presión arterial en adultos de áreas rurales y urbanas. *Revista Finlay*, 13(4), 446-453. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000400446
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*, 13, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Gómez-Landeros, O., Galván-Amaya, G., Aranda-Rodríguez, R., Herrera-Chacón, C., & Granados-Cosme, J. A. (2018). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y antecedentes de enfermedad crónica en universitarios mexicanos. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*, 56(5), 462-467. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85107>
- Gómez-Luján, M. D. P., Pesantes-Shimajuko, S., Cáceda Ñazco, G. S., Pérez-Valdez, C. L., Hilario-Vargas, J., & Leitón-Espinoza, Z. E. (2023). Porcentaje de grasa corporal asociado a factores demográficos, clínicos y académicos en estudiantes de una universidad pública. *Revista salud uninorte*, 39(2), 584-600. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.258.115>
- González Carrascosa, R., García Segovia, P., & Martínez Monzó, J. (2013). 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>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- González-Zapata, L., Carreño-Aguirre, C., Estrada, A., Monsalve-Alvarez, J., & Alvarez, L. S. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 251-261. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>
- Gordillo-León, F., Mestas-Hernández, L., Pérez-Nieto, M. A., & Arana-Martínez, J. M. (2021). Diferencias de género en la valoración de la intensidad emocional de las expresiones faciales de alegría y tristeza. *Escritos de Psicología*, 14(1), 1-10. <https://dx.doi.org/10.24310/espiescpsi.v14i1.12675>
- Gordito Soler, M., López-González, Á. A., Vallejos, D., Martínez-Almoyna Rifá, E., Vicente-Herrero, M. T., & Ramírez-Manent, J. I. (2024). Usefulness of body fat and visceral fat determined by bioimpedanciometry versus body mass index and waist circumference in predicting elevated values of different risk scales for non-alcoholic fatty liver disease. *Nutrients*, 16(13), 2160. <https://doi.org/10.3390/nu16132160>
- Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., de Padua, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatello, F., & Limone, P. (2025). Relationship between sedentary lifestyle, physical activity and stress in university students and their life habits: A scoping review with PRISMA checklist (PRISMA-ScR). *Brain Sciences*, 15(1), 78. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>
- Guzmán Acuña, J., & Salazar Rocha, K. I. (2016). Presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer y cómo afecta en el desempeño académico. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 26(2), 11-41. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65456042002.pdf>
- Guzmán-Muñoz, E., González-Cerpa, C., Olivares-Neira, C., Salazar-Orellana, C., Corredor-Serrano, L. F., & Alarcón-Rivera, M. (2024). Relación entre la percepción de condición física y medidas antropométricas auto reportadas en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.2>
- Heydarnejad, T., Abdel-Al Ibrahim, K. A., Gomaa Abdelrasheed, N. S., & Rezvani, E. (2022). The effect of academic emotion regulation on EFL learners' core of self-assessment and academic buoyancy: a structural equation modeling. *Language Testing in Asia*, 12(57), 2-20. <https://doi.org/10.1186/s40468-022-00207-z>
- Inzunza Rosales, E., Díaz Tapia, C., Valenzuela Manríquez, E., Gutiérrez Vergara, Y., Baier Riquelme, B., Molina-Márquez, I., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud* 20(1), 79-88. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.20-1.8>
- Kelvin, R., Lucas, C., & Ojha, A. (1965). The relation between personality, mental health and academic performance in university students. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(4), 244-253. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1965.tb00471.x>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Kim, K. J., Son, S., Kim, K. J., Kim, P. G., & Kim, N. H. (2023). Weight-adjusted waist as an integrated index for fat, muscle and bone health in adults. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 14(5), 2196-2203. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13302>
- Kitayama, S., & Jiyoung, P. (2017). Emotion and biological health: The socio-cultural moderation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 99-105. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.016>
- Lara Severino, R., García Orri, J., Zúñiga Juárez, M., & Parra Pérez, J. (2012). La autopercepción corporal y el IMC como indicadores del estado nutricional de estudiantes universitarios. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*, 32(2), 86-91. <https://revista.sedca.es/PDF/AUTOPERCEPCION-CORPORAL.pdf>
- Legey, S., Khede Lamego, M., Lattari, E., Campos, C., Paes, F., Sancassiani, F., Mura, G., Carta, M. G., Rocha, N. B., Nardi, A. E., de Oliveira, A., Neto, G. M., Murillo-Rodríguez, E., Arias-Carrión, O., Budde, H., & Machado, S. (2016). Relationship Among Body Image, Anthropometric Parameters and Mental Health in Physical Education Students. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 12, 177-187. <https://doi.org/10.2174/1745017901612010177>
- Li, M., Li, W.-Q., & Wai Li, L. M. (2019). Sensitive periods of moving on mental health and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1289. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01289>
- Londoño-Pérez, C., Cita-Álvarez, A., Niño-León, L., Molano-Cáceres, F., Reyes-Ruíz, C., Vega-Morales, A., & Villa-Campos, C. (2020). Sufrimiento psicológico en hombres y mujeres con síntomas de depresión. *Terapia psicológica*, 38(2), 189-202. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200189>
- López González, A. A., Ramírez-Manent, J. I., Martínez-Almoyna Rifá, E., Paublini Oliveira, H., Martorell Sánchez, C., & Tárraga López, P. J. (2025). Asociación entre variables sociodemográficas, hábitos saludables y niveles de estrés con grasa corporal y visceral determinada con bioimpedanciometría. *Archivos de Medicina*, 25(1). <https://doi.org/10.30554/archmed.25.1.5265.2025>
- Mable, H. M., Balance, W. D., & Galgan, R. J. (1986). Body-image distortion and dissatisfaction in university students. *Perceptual and Motor Skills*, 63(2), 907-911. <https://doi.org/10.2466/pms.1986.63.2.907>
- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2023). Relationship between achievement motivation, mental health and academic success in university students. *Community Health Equity Research & Policy*, 43(3), 311-317. <https://doi.org/10.1177/0272684X211025932>
- Maitiniyazi, G., Chen, Y., Qiu, Y.Y., Xie, Z.-X., He, J.Y., & Xia, S.F. (2021). Characteristics of body composition and lifestyle in Chinese university students with normal-weight obesity: a cross-sectional study. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, (14), 3427-3436. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S325115>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Manrique Chávez, Z. R., Ecos Espino, A. M., Flores Espinoza, A.R., Legua Barrios, M.J., Fernández Athó, M. O., & Antezana Iparraguirre, R. (2025). Burnout académico e inteligencia emocional en el contexto universitario: Características y dimensiones. Editorial Mar Caribe. <https://doi.org/10.17613/etx9s-jqh90>
- Martínez Selva, J. M., & Sánchez Navarro, J. P. (2021). Regulación emocional y obesidad: un enfoque psicobiológico. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 26–38. <https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.13>
- Mora Belandria, E. J., Vilorio-Juárez, R., & Hernández-Guerrero, A. (2025). Somatotipo y Composición Corporal en Sobrepeso: Estudio Kinantropométrico para Intervenciones Efectivas. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 99-115. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.7>
- Moysén Chimal, A., Villaveces López, M. C., Estrada Laredo, E., Balcázar Nava, P., & Gurrola Peña, G. M. (2022). Inteligencia emocional: El caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres. *Revista de Psicología*, 31(2), 1–8. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2022.54293>
- Mujica-Parodi, L., Renelique, R., & Taylor, M. K. (2009). Higher body fat percentage is associated with increased cortisol reactivity and impaired cognitive resilience in response to acute emotional stress. *International journal of obesity*, 33(1), 157-165. <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.218>
- Nuñez-Leyva, R. E., Lozano-López, T. E., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., & Saintila, J. (2022). Excess weight and body fat percentage associated with waist circumference as a cardiometabolic risk factor in university students. *Scientífica*, 2022(1), 1310030. <https://doi.org/10.1155/2022/1310030>
- Palacio Sañudo, J. E., & Martínez de Biava, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 10(18), 113-128. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552352003?>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pastor Carballo, R., & Bonilla Campos, A. (2000). Identidades y cuerpo: el efecto de las normas genéricas. *Papeles del psicólogo*, (75), 34-39. <https://psykebase.es/servlet/articulo?codigo=890877>
- Peltzer, K., Pengpid, S., Samuels, T. A., Keser Özcan, N., Mantilla, C., Rahamefy, O. H., Lian Wong, M., & Gasparishvili, A. (2014). Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7425-7441. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707425>
- Peñalosa-Talavera, F., González-Correa, C. H., Narváez-Solarte, W., Gomes-Santana-Pereira, I. C., & Diaz-Vallejo, J. A. (2025). Comparative analysis of body composition results of university students obtained using two bioimpedance analyzers. *Journal of Electrical Bioimpedance*, 16(1), 56-61. <https://doi.org/10.2478/joeb-2025-0008>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Pichazaca Mayancela, J. R. (2024). *La obesidad y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios Riobamba*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio Digital. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14365>
- Pico Fonseca, S., Quiroz Mora, C., Hernández-Carrillo, M., Arroyave Rosero, G., Idrobo Herrera, I., Burbano Cadavid, L., Rojas Padilla, I., & Piñeros Suárez, A. (2021). Relación entre el patrón de consumo de alimentos y la composición corporal de estudiantes universitarios: estudio transversal. *Nutr Hosp*, 38(1), 100-108. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03132>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. <https://observatorio-cientifico.ua.es/documentos/631fe0bdb9f2ad6505ff2c3f>
- Puente-Hidalgo, S., Prada-García, C., Benítez-Andrades, J. A., & Fernández-Martínez, E. (2024). Promotion of healthy habits in university students: literature review. *Healthcare*, 12(10), 993. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100993>
- Quiroga-Torres, E., Delgado-López, V., & Ramos-Padilla, P. (2022). Valor diagnóstico de indicadores antropométricos para sobrepeso y obesidad. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(1), 23-30. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2022/1/art-3/>
- Raciti, P., & Vivaldi Vera, P. (2020). Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS Resultados del proceso de validación psicométrica en seis países de América Latina. [PDF]. https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/03/Escala-de-Regulación-Emocional-RE-MESACTS_publicación-oficial-febrero-2020.pdf
- Restrepo, J.E., Bedoya Cardona, E.Y., Cuartas Montoya, G.P., Cassaretto Bardales, M. de los M., & Vilela Alemán, Y.P. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Anales de Psicología*, 39 (1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Riquelme, E., Villarroel, V., García, R., Pérez, C., & Fuentes, G. (2023). Emotions of university professors and students in times of pandemic: an analysis from the perspective of resilience in Chilean higher education. *Education Sciences*, 13(6), 561. <https://doi.org/10.3390/educsci13060561>
- Rivarola, M. F., & Rovella, A. T. (2013). *La insatisfacción con la imagen corporal y su relación con la regulación emocional en jóvenes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR (pp. 134-138). <https://www.academica.org/000-054/306.pdf>
- Rojas Mancilla, J. C. (2023). *Estilos de vida y Estrategias cognitivas de regulación emocional en adultos emergentes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. <https://repositorio.utp.edu.pe/item/3b3027b9-c10c-42d1-a74f-b0249e45b07b>

- Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>
- Salamea, R., Fernández, J., & González, M. (2019). Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. *Espacios*, 40(36), 1-9. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/a19v40n36p05.pdf>
- Sánchez Cabada, M. E., Elizalde Monjardin, M., & Salcido Cibrián, L. J. (2022). Regulación emocional como factor protector de conductas suicidas. *Psicología y Salud*, 32(1), 49-56. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2710>
- San Martín, R., Trunche-Morales, S., Villarroel, G., Peña Troncoso, A., & Medeiros Batista, L. (2024). Asociaciones entre conducta alimentaria y síntomas de salud mental en universitarios: un estudio transversal. *Revista chilena de nutrición*, 51(6), 459-467. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000600459>
- Schlosser Montes, K., & Barillas Basterrechea, M. (2024). La obesidad: más allá del IMC. *Revista de la Facultad de Medicina*, 2(2), 19-30. <https://doi.org/10.37345/23045329.v2i2.126>
- Stephoe, A., & Frank, P. (2023). Obesity and psychological distress. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 378(1888), 20220225. <https://doi.org/10.1098/rstb.2022.0225>
- Tirodimos, I., Georgouvia, Y., Savvala, T., Karanika, E., & Noukari, D. (2009). Healthy lifestyle habits among Greek university students: differences by sex and faculty of study. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 15(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19731789/>
- Trujillo Fernández, D. L. (2024). *Relación del perfil lipídico con el porcentaje de masa grasa en adultos jóvenes de la carrera de Nutrición y Dietética en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en el período septiembre 2022-marzo 2023*. [Trabajo de Integración Curricular. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo]. https://rraae.cedia.edu.ec/vufind/Record/ESPOCH_b5f99c29552e81429dae395327cce7c1
- Vecinos, L. A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating behaviors*, 8(4), 429-439. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.03.003>
- Vega-Díaz, M., De Labra, C., & González-García, H. (2023). Perfiles de autoconcepto físico percibidos: intención de ser físicamente activo y regulación emocional. Behavioral Psychology/ Psicología conductual. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 31(1), 179-196. <https://doi.org/10.51668/bp.8323111n>
- Vera Cala, L. M., Niño García, J. A., Porras Saldarriaga, A. M., Durán Sandoval, J. N., Delgado Chávez, P. A., Caballero Badillo, M. C., & Pablo, J. N. R. (2020). Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 137-158. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1167>
- Walther, A., Philipp, M., Lozza, N., & Ehlert, U. (2017). Emotional support, depressive symptoms, and age-related alterations in male body composition: cross-sectional findings from the men's health 40+ study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1075. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01075>

Covili-Arévalo, N., Fuentes-Vilugrón, G., Caamaño-Navarrete, F., & Arriagada-Hernández, C. (2026). Relación entre la grasa corporal, visceral e IMC con la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 124-143. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.9>

Wang, X., Lu, Ch., & Niu, L. (2023). Body image construction and mental health levels among college students: a data survey of Chinese university students. *Frontiers in public health*, 11, 1268775. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268775>

Wiebe, N., & Tonelli, M. (2025). Associations of body fat and inflammation with non-communicable chronic diseases and mortality: a prospective cohort study of the UK Biobank. *BMJ open*, 15(10), 1-11 <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-092962>

Yengle Ruiz, C. (2009). Adaptación a la vida universitaria de estudiantes que desertaron asociada a la relación con compañeros de estudio. *UCV-Scientia*, 1(1), 40-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181544>

Zhao, P., Xiao, L.-r., Chen, Y.-h., Zhang, M., Peng, K.-w., & Wu, H.-m. (2025). Association between physical activity and mental health problems among children and adolescents: A moderated mediation model of emotion regulation and gender. *Journal of affective disorders*, 369, 489-498. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.041>

Dirección para correspondencia

Fuentes-Vilugrón, Gerardo

Doctor en Educación

Facultad de Educación

Universidad Autónoma de Chile

Chile

<https://orcid.org/0000-0002-8924-7821>

gerardo.fuentes@uautonoma.cl

Recibido: 19-09-2025

Aceptado: 20-02-2026



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.