

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Creada mediante Ley No. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Proyecto de Investigación

Título: Actividad física y autoestima en estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Juda”, Manta-Ecuador.

Autor: Adonis Carlos Baque Anchundia

Tutora: Dra. Damaris Hernández Gallardo

Manta-Manabí-Ecuador

2025

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante BAQUE ANCHUNDIA ADONIS CARLOS, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ACTIVIDAD FISICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR JESÚS LEÓN DE JUDÁ "*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 28 de enero de 2026.

Lo certifico,



HERNANDEZ GALLARDO DAMARIS
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: Actividad física y autoestima en estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular "Jesús León de Juda", Manta-Ecuador.

Autor: Adonis Carlos Baque Anchundia

Fecha de Finalización: Enero del 2026

Descripción del Trabajo:

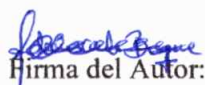
El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar la relación entre la actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes adolescentes de Educación General Básica Superior.

Declaración de Autoría:

Yo, Adonis Carlos Baque Anchundia, con número de identificación 1313555656, declaro que soy el autor original y Dra. Damaris Hernández Gallardo, con número de identificación 0960333060, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación: Actividad física y autoestima en estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular "Jesús León de Juda", Manta-Ecuador. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



Firma del Autor:

Adonis Carlos Baque Anchundia
C.I. 1313555656



Firma del coautor:

Dra. Damaris Hernández Gallardo
C.I. 0960333060

Manta, enero de 2026

Dedicatoria

Dedico este proyecto, en primer lugar, a Dios, por ser siempre mi guía y permanecer a mi lado en los momentos donde más lo necesitaba, por darme fortaleza cuando estuve apunto de rendirme y permitirme superar cualquier obstáculo con sabiduría y paciencia.

A mis padres, quien, con su inmenso amor, esfuerzo, y sacrificios lograron sacar adelante a nuestra familia, permitiéndome progresar, superarme, dedico este trabajo a ellos porque han sido un constante apoyo durante este proceso, este merito también es para ellos.

A mis hermanos que siempre estuvieron presentes con su apoyo emocional, recordando siempre valores que se han forjado desde pequeños en mi familia, de igual manera a cada una de las personas que siempre brindaron su apoyo, incluso no estando en este plano físico desde algún tiempo.

Por último, dedico este trabajo aquel niño, el cual sufrió tanto por cumplir sus sueños, aquel niño que nunca se rindió y me enseñó que la vida no siempre iba a ser buena, pero afronto cada obstáculo con la cabeza en alto, aquel niño que luego de ver como sus sueños se escapaban de sus manos busco consuelo en la educación y gracias a ello forjo nuevos sueños, objetivos y metas.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a mi padre celestial, al rey de reyes, mi Dios por permitirme vivir cada momento y guiarme durante todo este proceso académico, gracias por enseñarme de vuelta tu camino, por permitirme encontrar en ti ese apoyo espiritual que necesitaba, gracias por sostenerme en cada tropiezo y limpiar mis lágrimas en cada caída.

A mi familia que ha sido mi mayor motivación siempre, guiándome siempre por el camino correcto, por aconsejarme cuando estaba perdido, y ser ese motor que impulsa mi vida en todo momento.

Agradezco a mi tutora por la paciencia que ha tenido durante este proceso, por cada revisión y consejo que permitieron finalizar todo de excelente manera, por el tiempo brindado, por entender y comprender en todo momento mi situación, por todas esas enseñanzas durante este proceso académico y por ser una mujer valiente digna de ser admirada.

A mis compañeros, por que sin ellos este viaje talvez no hubiese finalizado, por estar en cada momento, en cada nivel, en cada ocasión, agradezco su gran amistad, agradezco principalmente a mi grupo de amigos por hacer cada día especial duramente todo este proceso. Agradezco también a todas esas personas que ya no se encuentran en mi vida porque gracias a ellas también aprendí,

A los docentes de la carrera por todo lo enseñado, por su tiempo y dedicación en todo momento, por sembrar ese amor por la docente y aprender cada día más, por las oportunidades que brindaron en cada momento ya que con ellas crecimos como profesionales.

Índice

Certificado del tutor.....	2
Autoría.....	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Resumen	10
Abstract	11
Introducción.....	12
Capítulo 1. Marco Teórico.....	18
1.1. Antecedentes Acerca de la Relación entre la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes	18
1.1.1. Antecedentes Internacionales acerca de la Relación entre la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes	18
1.1.2. Antecedentes nacionales acerca de la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes.....	20
1.2. Fundamentos Teóricos de la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes	21
1.2.1. Autoestima.....	21
1.2.1.1 Autoestima en adolescentes.....	22
1.2.1.2 Dimensiones de la autoestima	25
1.2.1.3 El autoconcepto y la autoconfianza.....	27
Actividad Física en adolescentes.....	29
1.2.2. Relación entre la Autoestima y la Actividad Física En Adolescentes	30
Capítulo II. Metodología	34
2.1. Caracterización de la Investigación.....	34
2.1.1 Diseño y tipo de investigación	34
2.2. Operacionalización de las Variables.....	34
2.4. Población y Muestra.....	36
2.5. Métodos	37
2.5.1. Métodos del Nivel Teórico	37
2.5.2. Métodos del Nivel Empírico	38
2.5.3 Métodos Matemáticos-Estadísticos.....	39
2.6. Técnicas, Instrumentos y Procedimientos	39

Capítulo III. Resultados y Análisis de los Resultados.....	41
3.1 Análisis de resultados	41
3.2 Discusión	48
Conclusiones	49
Recomendaciones.....	51
Referencias	54
Anexos.....	59
Cuestionario de actividad física y autoestima	63
Cuestionario de autoestima	64

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	35
Tabla 2. Distribución por curso.....	36
Tabla 3. Nivel de autoestima.....	45

Índice de gráficos

Figura 1. Distribución de estudiantes por curso.....	42
Figura 2. Distribución de participantes por edad.....	43
Figura 3. Distribución de participantes por sexo	43
Figura 4. Niveles de autoestima.....	45
Figura 5. Nivel de actividad física.....	46
Figura 6. Correlación entre actividad física y autoestima	47

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes adolescentes de Educación General Básica Superior. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal, lo que permitió recolectar información en un solo momento sin manipular las variables de estudio.

La población estuvo conformada por estudiantes del subnivel de básica superior de una institución educativa, seleccionándose una muestra representativa mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon instrumentos estandarizados y validados a nivel internacional: el Cuestionario de Actividad Física para Niños y Adolescentes (PAQ-C-A), utilizado para evaluar el nivel de actividad física, y la Escala de Autoestima de Rosenberg, aplicada para medir la percepción global de autoestima en los participantes.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, lo que permitió identificar que la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados de actividad física, asociados principalmente a la participación en las clases de Educación Física escolar. En cuanto a la autoestima, se evidenció un predominio de niveles medios, lo que sugiere que los adolescentes mantienen una percepción aceptable de sí mismos, aunque con oportunidades de mejora. Los resultados obtenidos reflejan una relación positiva entre la práctica de actividad física y la autoestima, destacando la importancia de promover espacios y estrategias pedagógicas que fomenten la participación activa de los estudiantes en actividades físicas regulares.

Palabras claves: Actividad física, autoestima, adolescentes, educación física, bienestar psicológico

Abstract

This research aimed to analyze the relationship between physical activity and self-esteem levels in adolescent students in upper basic general education. The study was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design, which allowed for data collection at a single point in time without manipulating the study variables.

The study population consisted of upper elementary students from an educational institution. A representative sample was selected using non-probability convenience sampling. Standardized and internationally validated instruments were used for data collection: the Physical Activity Questionnaire for Children and Adolescents (PAQ-C-A), used to assess physical activity levels, and the Rosenberg Self-Esteem Scale, applied to measure participants' overall self-esteem.

Data analysis was performed using descriptive statistics, which revealed that most students exhibited moderate levels of physical activity, primarily associated with participation in school physical education classes. Regarding self-esteem, a predominance of average levels was observed, suggesting that adolescents maintain an acceptable self-perception, although with room for improvement. The results obtained reflect a positive relationship between physical activity and self-esteem, highlighting the importance of promoting spaces and pedagogical strategies that encourage students' active participation in regular physical activities.

Keywords: Physical activity, self-esteem, adolescents, physical education, psychological well-being

Introducción

La adolescencia representa una etapa fundamental en el desarrollo integral del ser humano, donde se consolidan aspectos clave de la identidad personal, social y emocional. En este periodo, los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos, cognitivos y psicosociales que influyen significativamente en su autopercepción y en la forma en que se relacionan con su entorno. Una de las dimensiones más sensibles en esta etapa es la autoestima, entendida como la valoración subjetiva que cada persona tiene de sí misma y que actúa como un componente esencial en su salud mental, rendimiento académico, relaciones interpersonales y toma de decisiones.

Paralelamente, la actividad física ha sido reconocida como un factor protector frente a múltiples riesgos psicosociales que afectan a la población adolescente. No solo se asocia con beneficios fisiológicos como la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, el fortalecimiento muscular o la regulación del peso corporal, sino también con una notable influencia positiva en la dimensión emocional y psicológica. Diversas investigaciones sostienen que la participación frecuente en actividades físicas y deportivas promueve el desarrollo de habilidades sociales, la gestión del estrés, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de la autoestima. En efecto, al participar en actividades físicas estructuradas o recreativas, los adolescentes desarrollan un sentido de competencia, pertenencia y satisfacción personal que repercute positivamente en su autoconcepto.

Durante la adolescencia, la autoestima actúa como un pilar fundamental para el bienestar psicológico, ya que está estrechamente vinculada al desempeño académico, las relaciones interpersonales y la capacidad de manejo emocional. Las personas con alta autoestima experimentan mayor satisfacción con la vida y estabilidad emocional, mientras que la baja autoestima está asociada a múltiples riesgos como la depresión,

ansiedad, conductas impulsivas y consumo de sustancias perjudiciales (Vanbuskirk, 2025). Un enfoque sistemático en adolescentes (12-18 años) ha evidenciado que la autoestima elevada funciona como factor protector frente a riesgos conductuales como fumar, consumo de alcohol, conductas sexuales de riesgo, trastornos alimenticios, autolesiones y violencia (Martínez-Casanova, Molero-Jurado, & Pérez-Fuentes, 2024). Por tanto, promover y fortalecer una autoestima activa y positiva resulta esencial en programas educativos y de salud mental dirigidos a jóvenes.

Además, la estabilidad de la autoestima en esta etapa tiene implicaciones a largo plazo. Un estudio longitudinal de 23 años reveló que adolescentes que comienzan esta etapa con baja autoestima o experimentan una disminución progresiva son más propensos a desarrollar síntomas depresivos en la adultez temprana, incluso hasta los 35 años (Steiger, Allemand, Robins, & Fend, 2014). Por otro lado, investigaciones clínicas han mostrado que la autoestima alta reduce significativamente los síntomas de ansiedad, depresión y problemas de atención en adolescentes bajo tratamiento, actuando como un factor de resiliencia (Ingvild Oxås Henriksen, 2017). Esto subraya la importancia de valorar no solo el nivel de autoestima, sino también su evolución y estabilidad en el tiempo como parte de un enfoque integral en salud mental adolescente.

En la ciudad de Loja, un estudio realizado con adolescentes entre 15 y 19 años evidencio que el 49,03% de los participantes presentaban niveles de autoestima entre medio y bajo, situación que repercute directamente en su bienestar emocional y social. Los investigadores señalaron que esta condición se asocia con una mayor vulnerabilidad a problemas como ansiedad, depresión y presencia de pensamientos suicidas, así como con dificultades en la adaptación a entornos escolares y familiares. Estos hallazgos alertan sobre la necesidad de implementar estrategias de intervención psicoeducativas y

programas de fortalecimiento emocional que promueve una autoestima saludable en adolescentes lojanos (Guzman & Valle, 2024)

Sin embargo, en el contexto educativo ecuatoriano, particularmente en instituciones privadas con orientación confesional como la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá, es importante generar evidencia empírica que permita valorar con precisión cómo la actividad física contribuye a la formación emocional de los estudiantes. A pesar de las recomendaciones de organismos internacionales como la OMS respecto a la promoción de la actividad física en niños y adolescentes, aún persisten importantes desafíos en cuanto a la motivación, la adherencia a la práctica regular, y la integración de esta en los proyectos institucionales de desarrollo integral.

Se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cuál es la relación entre actividad física y autoestima en estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”?

En correspondencia al problema científico se plantea el **Objeto de estudio** es la salud integral.

Para dar repuesta al problema científico se proponemos el siguiente **Objetivo general**: Valorar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”.

En correspondencia se plantea el siguiente **Campo de estudio**: salud del adolescente.

Las **variables** en estudio son:

- ✓ **Variable dependiente**: Autoestima
- ✓ **Variable independiente**: Actividad física

Para alcanzar el objetivo general se trazan los siguientes **Objetivos específicos**:

1. Determinar los antecedentes y fundamentos teóricos acerca de la relación entre actividad física y autoestima en adolescentes.
2. Describir la autoestima de los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”.
3. Caracterizar la actividad física de los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”.

Metodología

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo que permite la recolección de datos numéricos mediante instrumentos validados. El tipo de investigación es correlacional transversal debido a que examina la asociación entre la actividad física y la autoestima en un solo momento. La población está constituida por estudiantes de la básica entre 12 y 15 años que se encuentran matriculados en la Unidad Educativa “Jesús León de Judá”. La evaluación de la actividad física se realizó mediante la versión adoptada del cuestionario Internacional de Actividad física para niños y adolescentes (PAQ-C-A), el cual permite estimar la frecuencia, duración e intensidad de la actividad realizada durante la última semana. Asimismo, la autoestima fue evaluada a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento ampliamente validado para medir la percepción global de autovaloración personal en adolescentes, que contiene diez preguntas que permiten conocer cómo se perciben y valoran a sí mismos los participantes. Los datos serán analizados mediante estadística descriptiva para caracterizar al grupo, pruebas de normalidad para verificar el comportamiento de los datos, y correlación de Pearson o Spearman para determinar si existe relación significativa entre las variables estudiadas.

Aporte de la investigación

Descripción de los capítulos

El presente estudio tiene como propósito analizar la relación entre la práctica regular de la actividad física y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de la básica superior. Esta etapa del desarrollo se define por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción de la autopercepción y en la forma en que los adolescentes interactúan con su entorno. En este sentido, comprender como la actividad física contribuye el fortalecimiento de la autoestima resulta fundamental para promover estilos de vida saludables y favorecer un desarrollo integral.

Los resultados de este estudio no solo permitirán identificar el nivel de relación entre ambas variables, sino que aportara información actualizada y pertinente al campo de la educación física, los hallazgos servirán como base para diseñar estrategias pedagógicas, programas de intervención y actividades específicas que fomenten la participación de los estudiantes en el movimiento, el juego y el deporte con un enfoque formativo. De esta manera, la investigación contribuirá a mejorar el bienestar emocional y social de los adolescentes, fortaleciendo habilidades como la autoconfianza, el autocontrol y la valoración personal, elementos indispensables para su desempeño académico y su vida diaria.

Además, el estudio permitirá ampliar el conocimiento teórico relacionado con la importancia de la actividad física en el desarrollo emocional de los jóvenes, ofreciendo evidencia científica que respalde la creación de propuestas metodológicas innovadoras dentro del área de educación física. Estas herramientas prácticas podrán ser aplicadas por docentes y profesionales del ámbito educativo para favorecer el bienestar estudiantil, disminuir riesgos asociados al sedentarismo y mejorar las dinámicas de convivencia escolar. En definitiva, esta investigación busca aportar tanto a la teoría como a la práctica pedagógica, con el objetivo final de promover un modelo educativo

que contemple el movimiento como un recurso calve para el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo humano integral.

Capítulo 1. Marco Teórico

1.1. Antecedentes Acerca de la Relación entre la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes

En la presente investigación buscamos comprender como la práctica de actividad física se relaciona con los niveles de autoestima en adolescentes, considerando que este grupo etario (entre los 12 y 15 años aproximadamente) se encuentra en un momento clave de la construcción de identidad. Se parte del supuesto de que la actividad física no solo mejora la salud física y funcional del estudiante, sino que también influye positivamente en su bienestar psicológico, especialmente en su autopercepción y autoevaluación.

Antes de analizar esta relación en el contexto local, es pertinente revisar estudios previos que han abordado esta temática en diferentes niveles: internacional y nacional.

1.1.1. *Antecedentes Internacionales acerca de la Relación entre la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes*

Un estudio exploratorio-relacional realizado por (Lizarazo, Valdivieso, & Burbano, 2020) con adolescentes colombianos reveló una relación directa, significativa y de moderada intensidad entre la práctica de actividad física, la autoestima y el índice de masa corporal (IMC). A través de instrumentos como el PAQ-A y la escala de Coopersmith, se concluyó que un mayor nivel de actividad física está asociado a una autoestima más elevada y a una mejor calidad de vida estudiantil.

En Tenerife un estudio realizado por (Vallejo & Jiménez, 2022) indican que la práctica de actividad física y deporte (AFD) de las adolescentes tinerfeñas mejora la mayoría de las dimensiones de la autoestima y el autoconcepto, demostrando la importancia que tiene el fomento de programas de AFD por parte de las administraciones públicas, de cara a establecer hábitos deportivos que sirvan también para romper la brecha de género actual asociada a la práctica deportiva.

(Vallejo & Jiménez, 2022) también indican la relación al análisis de la autoestima y el autoconcepto, se confirma la influencia de la AFD sobre la autoestima en cuatro de sus cinco dimensiones (social/académica, familiar, entorno social y autoconcepto físico) y en tres de las cuatro dimensiones analizadas del autoconcepto (competencia física percibida, atractivo físico y fuerza física).

Un estudio realizado por (Knox & Muros, 2017) en estudiantes españoles, se observó que tanto la actividad física como una dieta mediterránea adecuada se asocian positivamente con la autoestima, mediadas por una mejor calidad de vida relacionada con la salud. Se destacaron componentes como el bienestar físico, psicológico, el entorno escolar y las relaciones familiares como clave para explicar el impacto de estos hábitos en la autoestima.

Así mismo un estudio en Florianópolis con 944 adolescentes (14–19 años) reveló que quienes sufrieron menos acoso en las clases de educación física mostraron niveles más altos de autoestima. Particularmente en varones, la autoeficacia y el nivel de actividad física también predijeron una autoestima más alta, sugiriendo que el contexto de la clase y la confianza personal son determinantes esenciales (Marco, y otros, 2023).

Diversos estudios coinciden en que la práctica de actividad física influye positivamente en la autoestima adolescente, aunque con matices según el contexto. En Colombia, (Lizarazo, Valdivieso, & Burbano, 2020) encontraron que un mayor nivel de actividad física se asocia con una autoestima más alta y mejor calidad de vida. De manera similar, Tenerife, (Vallejo & Jiménez, 2022) mostraron que la actividad física y el deporte mejoran varias dimensiones de la autoestima y el autoconcepto, resaltando la importancia de programas que fomenten hábitos deportivos e impulsen la igualdad de género.

Por otro lado, (Knox & Muros, 2017) señalaron que la actividad física, junto con una dieta mediterránea, fortalece la autoestima a través de una mejor calidad de vida en aspectos físicos, psicológicos y sociales. Finalmente, (Marco, y otros, 2023) evidenciaron que factores contextuales, como la ausencia de acoso en clases de educación física y la autoeficacia personal, potencian a autoestima, sobre todo en varones.

1.1.2. Antecedentes nacionales acerca de la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes

En el contexto nacional, investigaciones desarrolladas en la ciudad de Loja evidencia que la actividad física recreativa tiene efectos positivos no solo en el ámbito físico, sino también en dimensiones psicológicas y sociales, favoreciendo la autopercepción y el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de educación básica (Gavilanes Zárate & González Bermúdez, 2022).s

Un trabajo realizado por (Mayorga, Cañizares, Rubé, & Flores, 2023) en la Universidad técnica del Cotopaxi donde se buscó relacionar el nivel de actividad física en los estudiantes de segundo nivel de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se obtuvo como resultado la existencia entre la relación la autoestima y la actividad física lo cual recalca la importancia de la misma, siempre y cuando se lo haga de forma moderada y adecuada según al estilo y calidad de vida de las personas.

Una intervención realizada en la Unidad Educativa “Sagrada Familia” por (Andachi, 2025), con el fin de determinar la incidencia de la actividad física en los niveles de autoestima de los adolescentes de 1ero BGU, se realizó el test de Rosenberg en un periodo pre y post en 6 meses aplicando un programa de intervención basado en actividad física, se evidencio como resultado que antes de realizar el programa se obtuvo que el 56,7% de los estudiantes presentaba niveles bajos o medios de

autoestima, posterior a la intervención se obtuvo que el 93,3 alcanzó niveles altos de autoestima y ninguno de los estudiantes permaneció en niveles bajos, lo que afirma que la práctica de actividad física sistemática incide positivamente en los niveles de autoestima de los estudiantes.

Otro estudio similar de (Morales & Carolina, 2021), donde se buscaba determinar la relación existente entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato, dando como respuesta resultados un nivel de autoestima alto y medio de forma predominante, evidenciando que la práctica regular de actividad física incide en la autoestima.

1.2. Fundamentos Teóricos de la Actividad Física y la Autoestima en Adolescentes

1.2.1. Autoestima

Para Rosenberg la autoestima es un constructo de nuestra propia imagen, el menciona que:

la autoestima como una evaluación actitudinal, positiva o negativa, que las personas tienen de sí mismas, y que está profundamente influenciada por factores sociales y culturales. La autoestima surge de la comparación entre el “yo real” y los valores internalizados durante el proceso de socialización: cuanto menor es la discrepancia entre ambos, mayor es la autoestima, y viceversa. (Rosenberg, 1965)

En estudio elaborado por (Gutiérrez Salmon & Martín Ayala, 2021) se define que: “La autoestima es la suma de juicios que la persona genera de sí misma, incluyendo las dimensiones afectiva y evaluativa de la autoimagen que se basan en datos objetivos, y que constituyen aquello que una persona piensa sobre sí misma”.

El concepto de autoestima está relacionado directamente con la imagen positiva que tiene un sujeto sobre sí mismo, (Armada Crespo, Caracuel Cáliz, & Abad Robles, 2025) concuerdan que: “La autoestima puede definirse como la evaluación que un sujeto hace hacia sí mismo en favor de una imagen propia satisfactoria, sana y adaptativa. La preocupación por una autoestima adecuada ha provocado la aparición”

De acuerdo a los aportes Rosenberg, Gutiérrez (1965), Salom y Martin Ayala (2021), y Armada Crespo, Caracuel Cáliz y Abad Robles (2025), la autoestima puede comprenderse como un proceso de evaluación personal mediante el cual el individuo valora su propia imagen y percepción de sí mismo. Este proceso está influenciado tanto por factores internos, como la autoimagen, los pensamientos y las emociones, como en los que se desarrolla la persona.

Los autores coinciden en que la autoestima es una dimensión dinámica y actitudinal, que puede manifestarse de forma positiva o negativa según la valoración que le sujeto realice de su propio valor. Asimismo, una autoestima equilibrada y saludable constituye un componente esencial del ajuste psicológico y social, ya que favorece la satisfacción personal, la estabilidad emocional y el bienestar general. En síntesis, la autoestima se erige como un elemento clave en la formación integral del individuo.

1.2.1.1 Autoestima en adolescentes

La autoestima en la etapa de la adolescencia viene siendo un tema de estudio importante el cual analizar, esta etapa en que los adolescentes son vulnerables por diversos cambios tanto en lo físico como en lo emocional, siendo un proceso complejo por el que atraviesan los adolescentes, cabe recalcar que cada uno de los adolescentes no lo va a experimentar de la misma forma.

En diversos estudios se mencionan niveles de autoestima que pueden variar de acuerdo con el sujeto, de esta manera, es importante tener en cuenta que la autoestima es un concepto complejo y que puede variar según al autor. Por lo consiguiente se manifiestan 3 niveles de autoestima, las cuales son: autoestima alta, autoestima media, autoestima baja. De acuerdo con lo mencionado (Castro Mendoza, 2023) considera que la autoestima baja es una percepción negativa, resaltando el siguiente concepto:

“se refiere a una percepción negativa de uno mismo, lo que puede manifestarse en inseguridad, sentimientos de incapacidad, ansiedad, inestabilidad emocional y un diálogo interno crítico. Las causas de la baja autoestima pueden ser diversas, incluyendo antecedentes personales, entorno familiar, laboral y social, así como la influencia de la comparación social constante. Las consecuencias de la baja autoestima pueden abarcar desde un bajo estado de ánimo, sufrimiento emocional, trastornos de la alimentación, hasta la susceptibilidad a abusos, bajas habilidades sociales y la predisposición a trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, los trastornos de la personalidad, entre otros.”

De este modo (Vera Valle, 2020) sugiere que:

“La autoestima en los adolescentes puede ser problemática debido a diversos factores, como la presión social, la comparación constante con los demás, la falta de aceptación y la falta de habilidades sociales. Los adolescentes con baja autoestima pueden experimentar síntomas de ansiedad, depresión, estrés postraumático y otros trastornos mentales”

Debido a lo mencionado, (Del Bosque, 2023) plantea algunos problemas comunes asociados con la baja autoestima en los adolescentes donde se incluyen:

1. **Dificultades para establecer relaciones sociales saludables:** Los adolescentes que tengan una muy baja autoestima están inmersos a presentar grandes

dificultades para generar algún tipo de relaciones de tipo social saludable, lo que, con el tiempo va a afectar su bienestar emocional y su capacidad de desenvolvimiento para enfrentar y afrontar los desafíos de la vida.

2. **Bajo rendimiento académico:** La baja autoestima puede afectar el rendimiento académico de los adolescentes, ya que pueden sentirse incapaces de lograr sus objetivos y tener dificultades para concentrarse y aprender.
3. **Dificultades para tomar decisiones:** Los adolescentes con baja autoestima pueden tener dificultades para tomar decisiones y enfrentar situaciones difíciles, lo que puede afectar su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Por lo tanto, es importante que los adolescentes reciban apoyo emocional y psicológico para mejorar su autoestima y enfrentar los desafíos de la vida. Los padres, tutores y profesionales de la salud pueden ayudar a los adolescentes a mejorar su autoestima a través de la comunicación abierta, el fomento de la autoaceptación y la valoración de las habilidades y fortalezas personales (Del Bosque, 2023).

La autoestima media, según (Olivas Anaya, 2019), es un rasgo medio donde el adolescente presenta casos de seguridad en sí mismo pero un mínimo error o situación adversa puede poner en vulnerabilidad este nivel de autoestima, los adolescentes que presentan este nivel promedio de autoestima son muy parecidos a los adolescentes que cuentan con un nivel más alto, los adolescentes presentes en este nivel van a responder a una dependencia emocional y a la constante búsqueda de respaldo y aceptación de parte de otra persona.

En cambio, los adolescentes con autoestima alta, según (Bastida de Miguel, 2024) son aquellas personas seguras de sí mismas que tienen la capacidad de vivir y disfrutar de su vida de una forma sana y equilibrada, manteniendo una actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se les presentan. Tener una autoestima alta

quiere decir tener una imagen positiva de uno mismo, lo cual es muy importante para afrontar la vida con positividad, sacar lo mejor de tu personalidad y ser totalmente independiente.

De lo mencionado por los autores se podría decir que la autoestima no se manifiesta como un rasgo único o estático, sino que se expresa en distintos niveles que reflejan como cada adolescente se valora, se percibe y se siente capaz frente a las exigencias del entorno. Durante la adolescencia, etapa marcada por cambios físicos, emocionales y sociales, estas variaciones en la autoestima se vuelven especialmente visibles y determinante para el bienestar general.

Un nivel de autoestima puede revelar la fortaleza interna del adolescente, su seguridad personal y su capacidad para tomar decisiones, mientras que niveles más bajos pueden evidenciar inseguridades, dudas sobre el propio valor o dificultades para integrarse y participar activamente en diferentes en diferentes actividades. Entender estos niveles no solo permite identificar las necesidades emocionales de los estudiantes, sino que también orienta la implementación de estrategias educativas y formativas, entre ellas la actividad física, que pueden influir positivamente en la construcción de una autoestima saludable.

1.2.1.2 Dimensiones de la autoestima

De acuerdo con diversos autores existen (3) dimensiones de la autoestima que se pueden manifestar de la siguiente manera: física, social y afectiva.

En la primera dimensión siendo la parte física se refiere a la necesidad del individuo de sentirse valorado por su apariencia física, según (Sparisci, 2013) la dimensión física se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada. Del mismo modo, tenemos que (León García, 2024) la

define como la valoración que tienen los adolescentes frente a su apariencia física ante los demás, con el motivo de sentirse atractivos y con la mentalidad de ser perfectos y capaces de realizar con él lo que ellos crean conveniente, teniendo en cuenta cuáles son sus limitaciones.

Esta dimensión se refiere a la valoración del aspecto física, en el caso de los hombres el sentirse fuertes capaces de defenderse, mientras en el concepto de las mujeres esta más relacionado con la confianza y armonía, se refiere a la percepción y valoración del individuo con su cuerpo y apariencia, estos conceptos se relacionan directamente con la autoimagen y la autoconfianza.

Por otro lado, tenemos a la dimensión social, esta se relaciona con las interacciones frente a otros individuos, teniendo en cuenta situaciones como su productividad, importancia y dignidad.

Por último, la dimensión afectiva, de esta forma (Sparisci, 2013) sugiere que hace referencia al sentimiento de cada uno frente a escenarios concretos, como es el sentirse tímido o asertivo, valiente o con miedo, activo o inactivo, entre otros sentimientos; refiriéndose de esta manera a la esfera emocional y afectiva de la persona, así como a su forma de relacionarse consigo misma, con los demás.

Las dimensiones física, social y afectiva conforman un sistema interdependiente que influye de manera directa en el desarrollo personal y en la participación del individuo en actividades físicas. La dimensión física se relaciona con la percepción y valoración del propio cuerpo, abarcando tanto la apariencia como las capacidades motoras y el estado de salud. Esta percepción impacta en la autoimagen corporal, que a su vez condiciona la seguridad, la motivación y la disposición para involucrarse en prácticas deportivas o de movimiento.

La dimensión social complementa este proceso, ya que la interacción con los otros determina en gran medida cómo el individuo interpreta su propia competencia y aceptación dentro de un grupo. La necesidad de pertenencia, la validación social y el reconocimiento por parte de pares o figuras significativas influyen directamente en la continuidad y disfrute de la actividad física. Una experiencia social positiva puede fortalecer la percepción física, mientras que una negativa puede disminuir la confianza corporal y emocional.

Finalmente, la dimensión afectiva actúa como el eje regulador del comportamiento, abarcando emociones como miedo, seguridad, timidez, confianza o valentía. Estas emociones moldean la forma en que el individuo se enfrenta a retos físicos, interactúa socialmente y construye su autoconcepto. Una adecuada gestión emocional favorece la motivación, la constancia y la resiliencia frente a las dificultades propias del movimiento y del entorno social.

En conjunto, estas tres dimensiones forman un proceso integral, donde la percepción corporal (física), las relaciones con los demás (social) y las emociones personales (afectiva) se retroalimentan. Un equilibrio entre ellas favorece un desarrollo saludable y una participación positiva y sostenida en la actividad física.

1.2.1.3 El autoconcepto y la autoconfianza

Para Salom y Martín Ayala el autoconcepto un elemento propio identidad del sujeto, la definen como:

El autoconcepto se considera un elemento favorecedor del sentido de la propia identidad, constituyendo un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las experiencias que influyen en las expectativas de la persona, su rendimiento, así como salud y equilibrio psicológico. (Gutiérrez Salmon & Martín Ayala, 2021)

El autoconcepto se define como el conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos que un individuo tiene con referencia a sí mismo, y surge como resultado de la interacción de factores personales y sociales. (Vázquez & Risso, 2022)

Para Bonilla y Salcedo la autoimagen se parte de las vivencias y apreciaciones:

la autoimagen que cada persona construye tanto de su físico como de los aspectos que se han interiorizado respecto a sí misma, a partir de las propias vivencias y de las apreciaciones de otros, se convierte en un factor relevante y fundamental para las interacciones y el aprendizaje.

(Buitrago Bonilla & Sáenz Salcedo, 2021)

(Universidad de Costa Rica, 2023) la autoimagen física sigue el tipo de belleza impuesto por la sociedad actual (un aspecto muy delgado en las mujeres y musculosos para los hombres), como parte de la moda, para ser personas atractivas y lograr una mayor aceptación social.

El autoconcepto y la autoimagen son pilares fundamentales en la identidad adolescente, se construyen a partir de experiencias personales, relaciones interpersonales y normas culturales, lo que hace que esta etapa sea especialmente sensible a percepciones negativas. La creciente influencia de estereotipos estéticos y la presión por la aceptación social incrementan la vulnerabilidad del adolescente, afectando su bienestar emocional, su rendimiento y su equilibrio psicológico.

Por ello, es imprescindible promover entornos educativos, familiares y deportivos que fomenten una percepción corporal realista, una identidad sólida y una valoración de sí mismos basada en capacidades y cualidades personales, más que en estándares sociales externos.

Actividad Física en adolescentes

Para (Yáñez-Silva, Hespanho, Gómez Campos, & Cossio-Bolaños, 2014) La actividad física (AF) es una conducta o más apropiadamente una serie de conductas que implican movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos. Por otro lado (Mamani Ramos, Fuentes López, & Machaca Quispe, 2017) define que:

La AF para adolescentes escolares la entendemos como el conjunto de actividades cotidianas que se realizan regularmente, mediante la actividad deportiva, recreativa, caminatas, entre otras; en las federaciones, ligas, clubes, en la institución educativa y fuera de las horas de estudio; las que en su conjunto producen un aumento significativo del gasto energético por encima de los niveles de reposo.

Las definiciones analizadas permiten comprender que la actividad física en adolescentes constituye un fenómeno multidimensional que articula elementos fisiológicos, conductuales y socioculturales. En primer lugar, la conceptualización propuesta por (Yáñez-Silva, Hespanho, Gómez Campos, & Cossio-Bolaños, 2014) sitúa la actividad física en su esencia biológica, enfatizando los movimientos corporales generados por la musculatura esquelética y el consecuente incremento del gasto energético. Esta perspectiva es fundamental porque establece las bases científicas que permiten cuantificar, estudiar y evaluar la actividad física desde un enfoque biomédico.

Sin embargo, la definición aportada por (Mamani Ramos, Fuentes López, & Machaca Quispe, 2017) amplía este marco al incorporar la realidad cotidiana de los adolescentes escolares, destacando que la actividad física no se limita a prácticas deportivas estructuradas, sino que comprende también actividades espontáneas, recreativas y vinculadas al entorno educativo y

comunitario. Esta visión reconoce la importancia del contexto y la regularidad, elementos esenciales para que los adolescentes integren la actividad física como parte natural de su vida diaria y no solo como una exigencia puntual.

Desde un análisis crítico, ambas perspectivas convergen en mostrar que la actividad física en esta etapa del desarrollo no debe interpretarse únicamente como un acto motor que incrementa el gasto energético, sino como una conducta compleja influida por factores psicológicos, sociales, ambientales y culturales. La participación en actividades físicas está mediada por la motivación personal, la autoimagen corporal, la percepción de competencia, la influencia de pares, el apoyo familiar y las oportunidades que ofrece el entorno. Por ello, resulta insuficiente promover la actividad física únicamente desde un enfoque fisiológico; es indispensable considerar al adolescente como un sujeto integral que se desarrolla simultáneamente en las dimensiones física, emocional y social.

1.2.2. Relación entre la Autoestima y la Actividad Física En Adolescentes

La relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes ha sido ampliamente estudiada en el ámbito de las ciencias de la educación, la psicología y la salud, debido a la importancia que ambas variables tienen en el desarrollo integral durante esta etapa del ciclo vital. La adolescencia se caracteriza por profundos cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción del autoconcepto y en la valoración personal, convirtiendo a la autoestima en un factor clave para el bienestar psicológico y la adaptación social.

Desde una representación teórica, la actividad física se relaciona con la autoestima a través de diversos mecanismos psicológicos y sociales. (Grieve, Whelan, & Meyers, 2008) sostienen que la practica regular de actividad física

contribuye a mejorar el autoconcepto físico, el cual actúa como un mediador entre la experiencia corporal y la autoestima global. En este sentido, la percepción física, la mejora de la imagen corporal y el logro de metas personales favorecen una valoración positiva de sí mismo.

Otras investigaciones han reportado asociaciones efectivas entre la actividad física y la autoestima en adolescentes. Un metaanálisis realizado por (Liu, Lang, & Qingsen, 2015) concluyen que los programas de intervención basados en actividad física generan efectos significativos en la mejora de la autoestima. Los autores destacan que los mayores beneficios se observan en contextos educativos donde promueven la participación activa, refuerzo positivo y el reconocimiento del esfuerzo individual.

De manera similar, (Chang, et al, 2014) en una revisión sistemática reportaron que la actividad física se asocia positivamente a la autoestima en niños y adolescentes, señalaron que la magnitud de la relación puede variar según el tipo de actividad, frecuencia, intensidad y contexto donde se desarrolle. Los autores enfatizan que deportes colectivos y actividades lúdicas recreativas con interacción social tienden a desarrollar mayores beneficios psicológicos que la actividad física individual.

No obstante, otras investigaciones reportan resultados menos concluyentes, dando como resultado correlaciones débiles o no significativas entre actividad física y autoestima, lo que sugiere que la relación de ambas variables no es directa ni lineal. Por ejemplo (Smouter, Coutinho, & Gomes Mascarenhas, 2019), en su estudio con adolescente brasileños, observan que existía un gran porcentaje de jóvenes físicamente activos y con un nivel de autoestima alto, de igual forma la correlación estadística entre ambas variables fue baja, concluyendo que la autoestima es influenciada por múltiples factores adicionales.

En el contexto peruano Martínez Gomez (2021), encontró una correlación significativa entre actividad física y autoestima en estudiantes de secundaria, destacando adolescentes con niveles moderados y altos de actividad física presentaban mejores puntuaciones de autoestima. No obstante, se señala que los resultados pueden estar ajustadas por variables contextuales, como el tipo de institución educativa y su acceso a espacios deportivos.

Por su parte, estudios longitudinales reportan evidencias mas solidas sobre los efectos de la actividad física sobre la autoestima. El estudio de (Steiger, Allemand, Robins, & Fend, 2014), demuestran que una autoestima baja y decreciente durante la adolescencia se asocia con un riesgo mayor de depresión en la adultez temprana, mientras que la participación en actividades físicas regulares actúa como un factor determinante para fortalecer la autovaloración personal.

En síntesis, la evidencia científica insinúa que la relación entre actividad física y autoestima en adolescentes es compleja y multifactorial. Si bien numerosos estudios respaldan una asociación positiva, especialmente en contextos de intervención y programas estructurados, otros señalan que la actividad física por sí sola no garantiza mejoras significativas en la autoestima. Variables mediadoras como la autoimagen corporal, la percepción de competencia, el apoyo social, la motivación intrínseca y el clima educativo desempeñan un papel determinante en esta relación.

Desde esta perspectiva, se reconoce que la actividad física constituye un recurso valioso para el fortalecimiento de la autoestima adolescente, siempre que se integre dentro de un enfoque educativo y psicosocial amplio que promueva experiencias positivas, inclusivas y significativas. Este planteamiento sustenta la necesidad de continuar investigando la relación entre ambas variables mediante diseños

metodológicos más robustos y considerando el contexto sociocultural específico de los estudiantes.

Capítulo II. Metodología

2.1. Caracterización de la Investigación

2.1.1 Diseño y tipo de investigación

En el presente estudio adoptamos un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. El alcance gnoseológico es correlacional que permite examinar la relación existente entre la actividad física y la autoestima mediante la relación de datos en un único momento temporal. Este tipo de enfoque resulta apropiado para identificar la asociación entre dos variables y determinar si existe dependencia entre ellas. El diseño transversal se utiliza para recopilar información de los participantes en un solo punto en el tiempo, lo que facilita la obtención de datos de manera eficiente y económica. La metodología cuantitativa se fundamenta en la recolección de datos numéricos que posteriormente son analizados mediante procedimientos estadísticos, lo que proporciona precisión en las mediciones y permite validar hipótesis de investigación de forma objetiva.

2.2. Operacionalización de las Variables

Variable dependiente: Actividad física

La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía”, entendiéndose que puede tomar diversas formas, intensidades y contextos (trabajo, ocio, transporte o juego).

Variable Independiente: Autoestima

La autoestima puede definirse como la evaluación que un sujeto hace sobre sí mismo en términos de valoración positiva o negativa, conformando la percepción que tiene de su propio valor, capacidades y dignidad personal.

Tabla 1. Operacionalización de variables

Tabla de operacionalización de variables						
Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento		
Actividad física.	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la actividad física comprende cualquier movimiento corporal generado por la musculatura esquelética que implica un gasto de energético, el cual puede producirse en contextos recreativos, laborales, domésticos o de transporte.	Tipos de actividad según el cuestionario IPAQ	- Números de días a la semana con actividad física. - Tiempo dedicado por sesión. - Nivel de intensidad (moderada, intensa)	Cuestionario de actividad física PAQ-C-A, adaptación del IPAQ para niños y jóvenes.		
Autoestima	De acuerdo con Rosenberg (1965), “la autoestima se relaciona con la valoración general que una persona construye sobre sí misma, la cual puede ser positiva	Autoestima	- Nivel de autoestima. - Satisfacción personal. - Percepción de la valía.	Escala de autoestima de Rosenberg		

o negativa y a su vez esta influida por factores sociales y culturales. Esta valoración surge del contraste entre la percepción personal y valores interiorizados durante el proceso de socialización.

Fuente: Elaboración propia

2.4. Población y Muestra

La población objeto del estudio comprenden a estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Juda”. Los criterios de inclusión contemplan ser estudiantes activos en la institución, matriculado correctamente en cualquiera de los cursos que corresponden a la básica superior, contar con una edad entre 12 a 15 años, y estar disponible para poder participar voluntariamente en el estudio. Se excluyeron del estudio aquellos estudiantes que presentaban limitaciones físicas que impidiesen la práctica de actividad física, a quienes reportaban diagnósticos de trastornos psicológicos graves, y que no completaban la totalidad de los instrumentos de medición. La muestra fue seleccionada mediante muestreo probabilístico sistemático, enfocándose en estudiantes disponibles de la básica superior en el momento que se hizo la recolección de datos. El tamaño del muestreo se estableció en 135 estudiantes.

Tabla 2. Distribución por curso

Curso	Cantidad
8vo “A”	23

8vo "B"	21
9no "A"	25
9no "B"	23
10mo "A"	21
10mo "B"	22
TOTAL	135

Fuente: Elaboración propia

2.5. Métodos

En la presente investigación se emplearon métodos científicos que permitieron el abordaje sistemático del problema de estudio, garantizando el rigor metodológico y la coherencia con el enfoque cuantitativo y el diseño correlacional transversal. Los métodos utilizados se estructuran en tres niveles: **teórico, empírico y matemático-estadístico**, los cuales facilitaron la fundamentación conceptual, la obtención de información y el análisis de los datos.

2.5.1. Métodos del Nivel Teórico

Los métodos del nivel teórico permitieron sustentar científicamente la investigación y establecer las relaciones conceptuales entre las variables actividad física y autoestima.

- **Analítico-sintético:**

Empleamos este método para descomponer los conceptos, teorías y antecedentes relacionados con la actividad física y la autoestima en adolescentes, analizando sus componentes esenciales. Posteriormente, se integró la información analizada con el fin de construir una visión global y coherente del objeto de estudio, lo que facilitó la elaboración del marco teórico y la interpretación de los resultados.

- **Inductivo-deductivo:**

Permitió partir del análisis de investigaciones y evidencias particulares relacionadas con

la actividad física y la autoestima (inducción), para establecer generalizaciones teóricas que orientaron el estudio. Asimismo, posibilitó la deducción de conclusiones específicas a partir de principios teóricos generales, fortaleciendo la lógica científica de la investigación.

- **Histórico-lógico:**

Se utilizó para analizar la evolución histórica de los conceptos de actividad física y autoestima, así como su relación en el contexto educativo. Este método permitió comprender el desarrollo progresivo del objeto de estudio y su relevancia en la formación integral del adolescente.

2.5.2. Métodos del Nivel Empírico

Los métodos del nivel empírico se emplearon para la obtención de información directa de la realidad investigada, permitiendo medir las variables de estudio mediante instrumentos validados.

- **Encuesta:**

Se utilizó como método principal de recolección de datos, aplicada a los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”, con el propósito de recopilar información cuantificable sobre los niveles de actividad física y autoestima.

- **Cuestionario:**

Como técnica específica, se aplicaron dos instrumentos estandarizados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión adaptada para niños y jóvenes (PAQ-C-A), para evaluar la actividad física, y la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), para medir la autoestima. Estos instrumentos permitieron obtener datos confiables y pertinentes para el análisis de las variables.

- **Observación indirecta:**

Se empleó de manera complementaria durante la aplicación de los instrumentos, con el fin de verificar la correcta comprensión de las instrucciones por parte de los estudiantes y asegurar la calidad del proceso de recolección de datos.

2.5.3 Métodos Matemáticos-Estadísticos

Los métodos matemáticos-estadísticos se utilizaron para el procesamiento, análisis e interpretación de los datos obtenidos, garantizando la objetividad de los resultados.

- **Estadística descriptiva:**

Se aplicó para organizar y resumir la información mediante tablas de frecuencia, porcentajes, medias y desviación estándar, permitiendo caracterizar los niveles de actividad física y autoestima de los estudiantes.

- **Pruebas de normalidad:**

Se emplearon con el objetivo de determinar el comportamiento de los datos y establecer el tipo de estadístico correlacional más adecuado para el análisis.

- **Estadística inferencial:**

Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman, según la distribución de los datos, para determinar la existencia y el grado de relación entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes de la básica superior, dando respuesta al problema científico y al objetivo general de la investigación.

2.6. Técnicas, Instrumentos y Procedimientos

La medición de la actividad física se realizó mediante un cuestionario familiar muy similar que valoran la actividad física en tres grupos de edad, Cuestionario

Internacional de Actividad Física (IPAQ) que valoran la actividad física en tres grupos de edad, se utilizó un instrumento adaptado para niños y jóvenes tomando como referencia los cuestionarios PAQ-C y PAQ-A. El IPAQ-C es un cuestionario autoadministrado diseñado para medir actividad física moderada a vigorosa en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días, Consiste en diez ítems, nueve de los cuales se utilizan para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron a que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad. González, J, Calafat, C, & Farrés, M, (2017).

El PAQ-C en su versión original ha demostrado una buena consistencia interna, fiabilidad test-retest, y se ha demostrado que se correlaciona con otros instrumentos que miden la actividad física como el athletic competence, teachers' rating of physical activity, fitness assessed via a step test, y actividad física valorada por acelerómetro. González, J, Calafat, C, & Farrés, M, (2017).

El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente. La actividad física medida por el PAQ-A ha encontrado asociaciones con indicadores de adiposidad, contenido mineral óseo, variabilidad en la frecuencia cardíaca, así como ciertos indicadores psicológicos (competencia deportiva, satisfacción corporal, ansiedad) Martínez Gómez , et al., (2009).

La medición de la autoestima se llevó a cabo mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), un instrumento que consta de diez ítems diseñados para evaluar la autopercepción general que los individuos tienen sobre sí mismos. La escala incluye

cinco ítems formulados de manera positiva y cinco de manera negativa, con el propósito de reducir el sesgo de respuesta y capturar de forma equilibrada la dimensión afectiva de la autoestima. Cada ítem se puntúa en una escala de tipo Likert que oscila entre cero y tres puntos, donde cero indica total desacuerdo y tres indica total acuerdo. La puntuación total de la EAR varía entre cero y treinta puntos, clasificándose como autoestima baja puntuaciones inferiores a quince, autoestima normal puntuaciones entre quince y veinticinco, y autoestima alta puntuaciones superiores a veinticinco (Bueno-Pacheco et al., 2020).

Las propiedades psicométricas de la EAR han sido extensamente documentadas en la literatura científica. El coeficiente alfa de Cronbach reporta valores entre 0.76 y 0.88, indicando una consistencia interna adecuada a excelente. La confiabilidad test-retest se sitúa entre 0.82 y 0.88, demostrando una estabilidad temporal satisfactoria del instrumento. La validez de criterio es de 0.55, la escala correlaciona de forma inversa con medidas de ansiedad ($r = -0.64$) y depresión ($r = -0.54$), lo que confirma su validez convergente y discriminante. Estudios de validación realizados en población universitaria latinoamericana han confirmado que la EAR mantiene sus propiedades psicométricas en diversos contextos culturales, con estructuras factoriales que varían entre un modelo unifactorial y uno bifactorial que distingue entre autoestima positiva y autoestima negativa (Cabrera et al., 2024; Cárdenas et al., 2016; García et al., 2022).

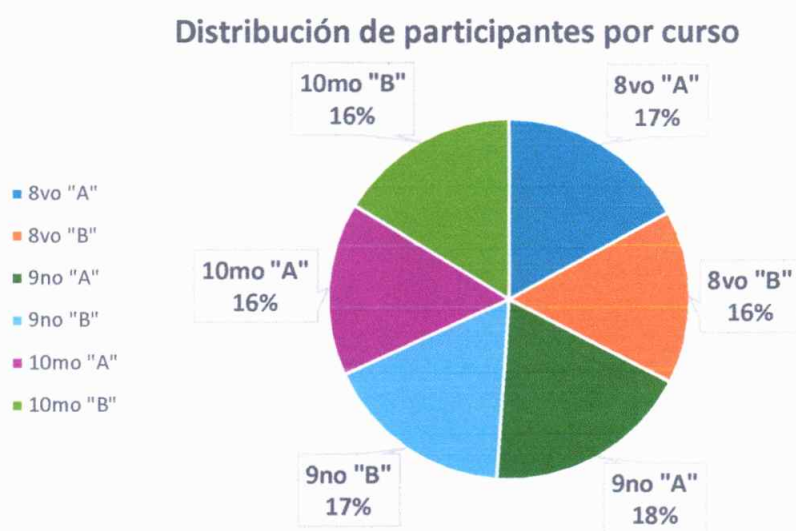
Capítulo III. Resultados y Análisis de los Resultados

3.1 Análisis de resultados

Con la finalidad de conocer el nivel de autoestima y actividad física en adolescentes de la básica superior de la Unidad Educativa “Jesús León de Judá”, se muestran los datos sociodemográficos recuperados de los participantes.

Como se muestra en la figura 1, el 18% de los participantes corresponde a estudiantes de 9no "A", el 17% de los participantes corresponde a estudiantes de 9no "B", con el mismo porcentaje de participantes observamos a estudiantes de 8vo "A", 16% de los participantes corresponde a estudiantes de 10mo "A", con el mismo porcentaje de participantes observamos a estudiantes de 8vo "B" y 10mo "B".

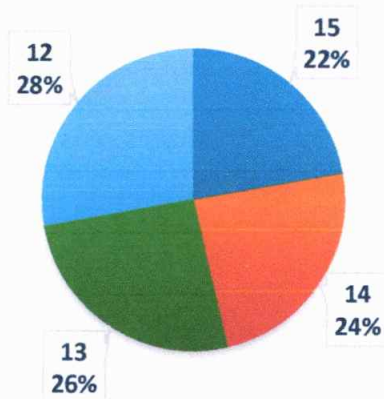
Figura 1. Distribución de estudiantes por curso



En lo que respecta a la distribución de participantes por edad, se observa que el 28% de los participantes corresponden a estudiantes de 12 años, el 26% de los participantes corresponde a estudiantes de 13 años, el 24% de los participantes corresponden a estudiantes de 14 años, muestran el 22% de los participantes corresponden a estudiantes de 15 años.

Figura 2. Distribución de participantes por edad

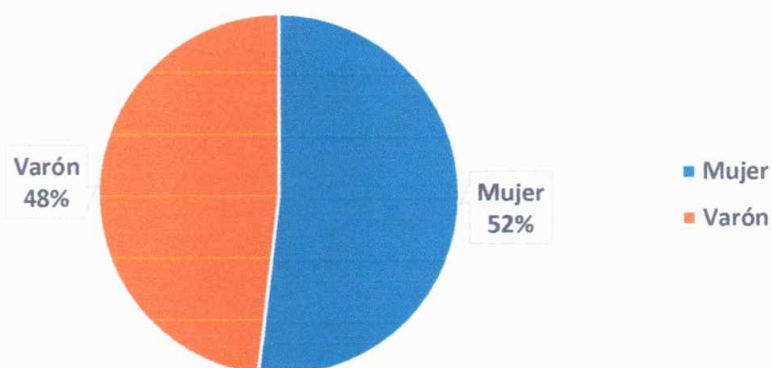
Distribución de participantes por edad



Por último, la distribución de los participantes por sexo donde se observa que el 52% de los participantes corresponde a estudiantes mujeres, mientras el restante 48% de los participantes corresponde a estudiantes varones.

Figura 3. Distribución de participantes por sexo

Distribución de participantes por sexo



Con el fin de caracterizar los niveles de autoestima obtenidos en la escala de Rosenberg, las respuestas o tenidas por los participantes se transformaron en puntuaciones. Para las preguntas 1, 3, 4, 6, 7, las respuestas se clasificaron en una

escala de Likert en donde “Muy en desacuerdo” obtuvo un valor de 1 puntos, mientras que la opción opuesta “Muy de acuerdo” obtuvo un valor de 4 puntos. En el caso de los ítems invertidos 2, 5, 8, 9, 10, los valores se asignaron de manera invertida, “Muy en desacuerdo” con un valor de 4 puntos, mientras que “Muy de acuerdo” con un valor de 1 punto.

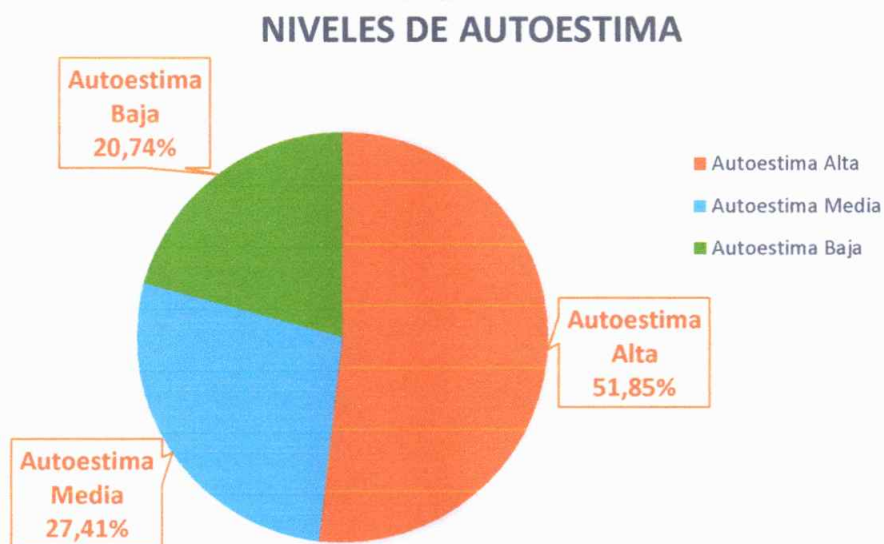
Según los resultados obtenidos de las puntuaciones obtenidos de las respuestas en la escala de Rossemberg se puede clasificar los niveles de autoestima de la siguiente manera:

- Autoestima Baja: ≤ 25
- Autoestima Media: 26–29
- Autoestima Alta: ≥ 30

Los resultados obtenidos de este análisis mostraron que la media de puntuación obtenida en la escala fue de 29,35 puntos, con una desviación estándar de 4,99 puntos. En cuanto al rango, el valor mínimo obtenido fue de 17 puntos (autoestima baja), mientras que el valor máximo obtenido fue de 38 puntos (autoestima alta).

Respecto al análisis de la distribución de los niveles de autoestima, se evidencia que el 51,85% de los participantes (70 respuestas) obtuvieron niveles de autoestima altos, el 27,41 de los participantes (37 respuestas) obtuvieron niveles de autoestima medio, y el 20,74 de los participantes (28 respuestas) obtuvieron niveles de autoestima baja. Estos resultados demuestran un porcentaje positivo significativo de niveles de autoestima alto en los estudiantes, lo que representa una valoración positiva de si mismo. No obstante, se identifica un grupo considerable con niveles medios y bajos, lo cual refleja la presencia de percepciones negativas o inseguridades personales que pueden influir en su bienestar emocional y desempeño académico.

Figura 4. Niveles de autoestima



Pasando al siguiente apartado, posteriormente se evaluó la calificación de cada participante en el cuestionario PAQ-C-A. Para ello, el puntaje PAQ se calculó mediante el promedio de los ítems correspondientes a la actividad física realizada en diferentes contextos durante los últimos siete días. Los valores obtenidos oscilaron entre 1 y 5, permitiendo clasificar a los estudiantes en niveles de actividad física, permitiendo clasificar a los estudiantes en niveles de actividad física baja, moderada y alta.

Al finalizar, los datos fueron convertidos a puntajes PAQ y se realizó la interpretación con base en estos criterios:

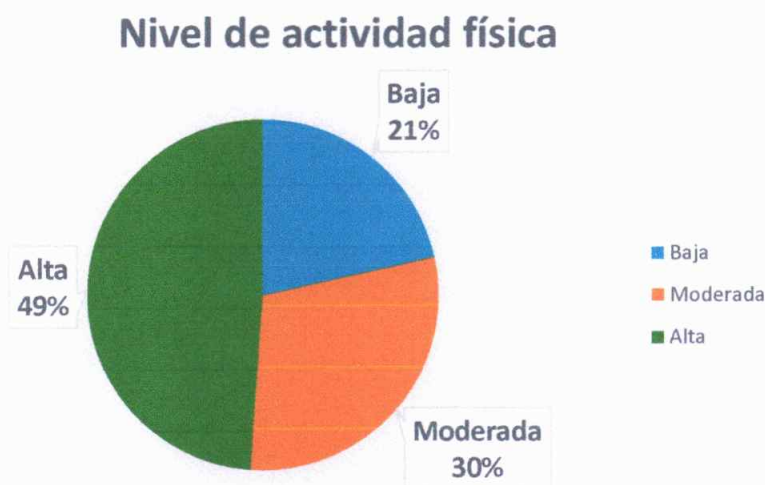
Tabla 3. Nivel de autoestima

Puntaje PAQ	Nivel de actividad física
≤ 2.99	Baja
3.00 – 3.99	Moderada
4.00 – 5.00	Alta

Los resultados obtenidos de este análisis mostraron que la media de los puntajes PAQ obtenida fue de 3,75, con una desviación estándar de 0,85 puntos. Con respecto al rango, el valor mínimo mostrado fue de 2,29 (Nivel bajo), mientras que el valor máximo en puntaje PAQ fue de 4,86 puntos.

De acuerdo con el análisis de los datos, se observa que, del total de encuestados, el 49% (66 participantes) reportó un nivel de actividad física alto, el 30% (40 estudiantes) presenta un nivel de actividad física moderado, y tan solo un 21% (21 estudiantes) presenta un nivel de actividad física baja. Estos resultados nos reflejan un porcentaje en los niveles de actividad física, teniendo niveles altos y moderados como con mayor frecuencia en los estudiantes. No obstante, se observa un pequeño grupo con niveles bajos de actividad física lo cual puede ser perjudicial para su bienestar general.

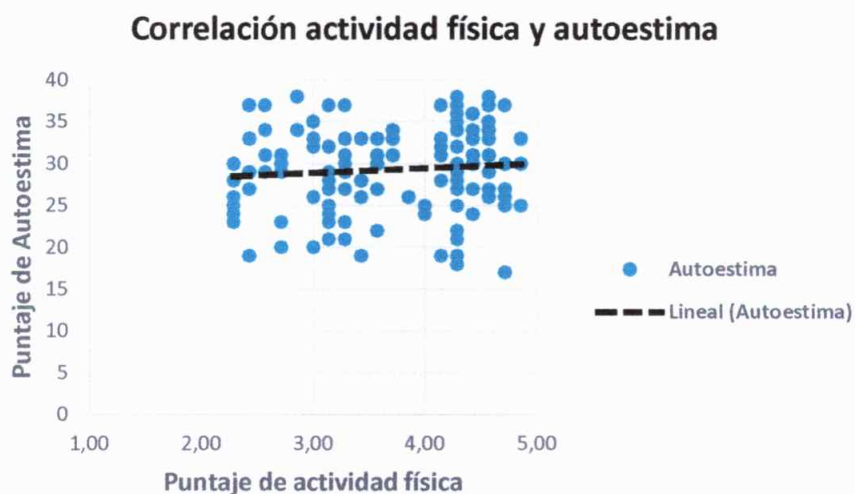
Figura 5. Nivel de actividad física



Por último, para valorar la relación existente entre actividad física y autoestima, los datos de cada participante se agruparon en una base de datos y se efectuó un análisis de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy débil teniendo como parámetro r un valor de 0,0934, lo cual no es estadísticamente

significativo el valor de $p=0,2814$. Esto indica que la muestra analizada expone que el nivel de actividad física no se relaciona de manera significativa con la autoestima.

Figura 6. Correlación entre actividad física y autoestima



Los resultados del presente estudio revelaron una correlación positiva muy débil y no significativa entre actividad física y autoestima, lo cual indica que, en esta muestra de jóvenes estudiantes, no se logró evidenciar una asociación significativa de estas variantes. Esto concuerda con algunos estudios previos que tampoco encontraron una asociación significativa entre nivel de actividad física y autopercepción de autoestima en adolescentes. Los resultados obtenidos muestran coincidencias parciales con investigaciones previas realizadas en contextos latinoamericanos. Estudios como el de Smouter et al. (2019) reportan una alta proporción de adolescentes con niveles elevados de autoestima y actividad física, tendencia que también se observa en la presente investigación, aunque con variaciones propias del contexto educativo analizado.

Adicionalmente, un estudio realizado en Perú ha documentado correlaciones moderadas significativas, se observó que el 57,8% de escolares adolescentes se encuentran en un nivel moderado, el 32,8% se encuentra en un nivel alto y el solo el

9,4% en el nivel bajo. Por otro lado, en la autoestima el 42,2% se encuentran en una autoestima moderada, el 29,7% en un nivel alto y el 28,1% en un nivel bajo (Martínez Gómez, 2021), llegando a la conclusión que la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes, lo que sugiere que el efecto puede depender de factores contextuales, metodológicos o mediadores adicionales que no fueron incorporados en el presente análisis.

3.2 Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los niveles de actividad física y la autoestima en estudiantes de básica superior en la Unidad Educativa “Jesús León de Judá”. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel medio de actividad física, mientras que la mayoría presentó puntajes de autoestima situados en un rango normal, sin evidenciarse correlaciones estadísticas significativas entre ambas variables.

En relación a los niveles de actividad física, los resultados coinciden con investigaciones previas realizadas en contextos escolares latinoamericanos, donde se reporta que los adolescentes suelen mantener niveles moderados de actividad física.

(Martínez Gómez, 2021) detalla en su investigación que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan un nivel moderado de actividad física, lo cual es comparable con los hallazgos presentados en este estudio, los resultados reflejan una tendencia común en adolescentes escolares, quienes realizan actividad física de forma intermitente y sistemática.

Por otra parte, estudios de metaanálisis que reconocen intervención activa de programas de ejercicio físico encontraron que la participación en actividades físicas sí puede tener un efecto positivo en constructos relacionados con autoestima y

autovaloración, especialmente cuando la actividad forma parte de intervenciones estructuradas en entornos escolares o de entrenamiento (Mingli , Qingsen, & Lang, 2015), estos sugiere que la relación entre actividad física y autoestima se manifiesta claramente en contextos de intervención controlada, más que en mediciones transversales de actividad habitual.

Además, investigaciones actuales sobre la relación entre actividad física y bienestar psicológico señalan que el efecto de la actividad física sobre variables como la autoconfianza y salud mental se mantiene positivo en adolescentes cuando se analizan mecanismos psicosociales, aunque con efectos moderados (Jinchao, et al, 2025), implicando que la autoestima no actúa en aislamiento, sino que puede depender de variables mediadoras como apoyo social, sentido de pertinencia, percepción de competencia física o exaltación intrínseca por la actividad.

En conjunto, estos efectos respaldan la conclusión de que la autoestima en adolescentes es un constructo multifactorial, influenciado por múltiples variables psicológicas, sociales y contextuales, entre las cuales la actividad física es solo una de muchas posibles influencias. La falta de una correlación significativa en este estudio puede deberse tanto al diseño transversal como a la homogeneidad relativa de los niveles de actividad física en la muestra estudiada.

Conclusiones

- Los estudiantes de básica superior evaluados presentan, en su mayoría, niveles moderados de actividad física, lo que evidencia que la práctica de ejercicio se desarrolla principalmente en contextos escolares, como las clases de Educación Física, y en actividades recreativas espontáneas durante los recesos. Sin embargo, estos niveles no reflejan una práctica sistemática, planificada ni

sostenida de actividad física, lo que sugiere que gran parte de los adolescentes no incorpora el ejercicio como un hábito regular en su estilo de vida. Esta situación puede limitar los beneficios físicos y psicológicos que se obtienen con una práctica constante y estructurada de actividad física.

- Los resultados obtenidos mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg indican que los niveles de autoestima se sitúan en un rango normal bajo, lo que refleja que los adolescentes poseen una percepción moderada de autovaloración personal. Aunque no se identifican indicadores de baja autoestima severa, estos niveles sugieren la presencia de inseguridades propias de la etapa adolescente, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales. Esta condición resalta la importancia de fortalecer la autoestima como un componente esencial del desarrollo integral y del bienestar psicológico en esta etapa del ciclo vital. El análisis estadístico no evidenció una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la autoestima, lo que sugiere que, en la muestra analizada, el nivel de actividad física no constituye un factor determinante en la percepción global de autoestima. Este resultado indica que la simple realización de actividad física, sin considerar otros factores contextuales y personales, no garantiza necesariamente una mejora en la autovaloración personal de los adolescentes. Por tanto, la relación entre ambas variables debe entenderse como compleja y no lineal.
- Los resultados confirman que la autoestima en adolescentes es una variable de naturaleza multifactorial, influenciada por diversos factores emocionales, sociales, familiares y educativos. Elementos como el apoyo social, la autoimagen corporal, las relaciones interpersonales, el clima familiar y el rendimiento académico pueden ejercer una influencia igual o mayor que la

actividad física sobre la percepción de autoestima. En este sentido, los programas orientados al fortalecimiento de la autoestima deben abordar de manera integral estos múltiples factores.

- Los hallazgos del presente estudio coinciden con investigaciones de diseño transversal que reportan relaciones débiles o no significativas entre actividad física y autoestima, lo que refuerza la idea de que este tipo de estudios puede no captar adecuadamente los efectos acumulativos de la actividad física. No obstante, los resultados difieren de investigaciones longitudinales e intervenciones controladas, las cuales evidencian efectos positivos de la actividad física sostenida sobre la autoestima. Esta diferencia resalta la importancia del diseño metodológico en la interpretación de los resultados.
- El uso de instrumentos de autoinforme y el diseño metodológico transversal representan limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. Los autoinformes dependen de la percepción y memoria de los participantes, lo que puede generar sesgos en las respuestas, mientras que el diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad y analizar cambios a lo largo del tiempo. Estas limitaciones sugieren la necesidad de cautela al generalizar los resultados y resaltan la importancia de futuros estudios con metodologías más robustas.

Recomendaciones

Fortalecimiento de los programas de Educación Física

Se recomienda fortalecer los programas de Educación Física en el nivel de básica superior, incorporando estrategias pedagógicas innovadoras que siembren no solo la práctica de actividad física, sino también desarrolle la autoestima, la

autoconfianza y las habilidades socioemocionales. La Educación Física debe concebirse como un área formativa integral que favorezca al bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

Implementación de programas extracurriculares

Es fundamental diseñar e implementar programas deportivos y recreativos extracurriculares que fomenten la participación voluntaria de los estudiantes. Estas actividades deben incentivar el trabajo en unidad, la cooperación, el respeto y el sentido de pertenencia, elementos clave para el fortalecimiento de la autoestima y la integración social. Además, la diversidad de actividades puede favorecer la inclusión de estudiantes con diferentes intereses y habilidades.

Participación de las familias y la comunidad educativa

Se recomienda involucrar activamente a las familias y a la comunidad educativa al impulso de estilos de vida activos y saludables. La incorporación de entornos familiares y escolares que aprecien la actividad física y el bienestar emocional puede incrementar los efectos positivos de las intervenciones escolares y contribuir a la mejora integral de los adolescentes.

Capacitación docente especializada

Es preciso la capacitación a los docentes de Educación Física en habilidades de intervención que integren componentes motivacionales, emocionales y de refuerzo positivo. La formación continua permitirá a los docentes diseñar experiencias de aprendizaje más significativas, centradas en los logros personales, la motivación intrínseca y la mejora de la autoestima, más allá del rendimiento físico.

Recomendaciones para futuras investigaciones

Para futuras investigaciones, se sugiere utilizar diseños longitudinales o cuasi experimentales que permitan analizar el impacto de la actividad física a largo plazo sobre la autoestima. Este tipo de estudios facilitará la identificación de relaciones causales y la comprensión de los efectos acumulativos de la actividad física en el desarrollo psicológico de los adolescentes.

Incorporación de variables mediadoras

Se recomienda incluir variables mediadoras como la autoimagen corporal, el apoyo social, la motivación, el clima familiar y el contexto escolar, con el fin de comprender de manera más integral la relación entre actividad física y autoestima. La consideración de estas variables permitirá obtener una visión más completa y precisa del fenómeno estudiado.

Uso de métodos de medición complementarios

Finalmente, se sugiere complementar los cuestionarios de autoinforme con métodos objetivos de medición de la actividad física, como dispositivos electrónicos, registros observacionales o evaluaciones físicas estandarizadas. La combinación de métodos permitirá reducir sesgos, mejorar la validez de los datos y fortalecer la calidad metodológica de futuras investigaciones.

Referencias

- Andachi, E. (2025). Actividad física en la autoestima de estudiantes de bachillerato general unificado. *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la educación -Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte*.
- Armada Crespo, J. M., Caracuel Cáliz, R. F., & Abad Robles, M. T. (2025). INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA AUTOESTIMA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 20(63), 63. Recuperado el 16 de 10 de 2025, de INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA AUTOESTIMA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA: https://ccd.ucam.edu/visores/20_63/2224_S_CCD/index.html
- Bastida de Miguel, A. (22 de 07 de 2024). *Psicología-Online*. Recuperado el 01 de 12 de 2025, de Características de personas con autoestima alta: <https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-de-personas-con-autoestima-alta-2322.html>
- Bueno-Pacheco, A., Lima Castro, S., Arias-Medina, P., Peña-Contreras, E., Aguilar-Sizer, M., & Cabrera-Vélez, M. (2020). Estructura factorial, invariancia y propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en el contexto ecuatoriano. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(56), 87. Recuperado el 15 de Enero de 2026, de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450008/html/>
- Buitrago Bonilla, R. E., & Sáenz Salcedo, N. Y. (2021). Autoimagen, Autoconcepto. *Educación y Ciencia*, (25). doi:<https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>
- Castro Mendoza, A. J. (2023). *Nivel de autoestima en los estudiantes de 4to. y 5to. de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo Amarilis, Huánuco - 2019*. Obtenido de <https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4215/Castro%20Mendoza%20%2c%20Angie%20Jhomira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chang, Y.-K., Ho, L.-A., Jing-Horng Lu, F., Ou, C.-C., Tai-Feng, C., & Gill, D. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 139-145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.004>
- Del Bosque, D. (17 de 08 de 2023). *Parentepsis*. Recuperado el 01 de 12 de 2025, de ADOLESCENTES CON BAJA AUTOESTIMA: <https://www.parentepsis.com/adolescentes-baja-autoestima/>

- Gavilanes Zárate, E. J., & González Bermúdez, M. B. (15 de 09 de 2022). *Repositorio Universidad de Guayaquil*. Obtenido de Actividad física y recreativa en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 9 a 12 años:
<https://repositorio.ug.edu.ec/items/dbe6f85d-206a-41f1-9ddc-624a35d3bd76>
- González, J. M., Calafat, C. B., & Farrés, M. G. (2017). FIABILIDAD DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(65), 139-152.
 doi:<http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.008>
- Grieve, F., Whelan, J., & Meyers, A. (14 de Enero de 2008). Un examen experimental de la relación cohesión-rendimiento en un deporte de equipo interactivo. *Revista de Psicología Aplicada del Deporte*, 12(2), 219-235.
 doi:<https://doi.org/10.1080/10413200008404224>
- Gutiérrez Salmon, P., & Martín Ayala, J. L. (2021). IMPLICACIONES DE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES. *MLS Psychology Research*, 53-69. Recuperado el 16 de Octubre de 2025, de
<https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/668/1135>
- Guzman, E., & Valle, M. (Abril de 2024). *ResearchGate*. Obtenido de Relacion entre autoestima y regulacion emocional en adolescentes en un colegio de la ciudad de Loja, Ecuador:
https://www.researchgate.net/publication/380362690_Relacion_entre_autoestima_y_regulacion_emocional_en_adolescentes_en_un_colegio_de_la_ciudad_de_Loja_Ecuador
- Ingvild Oxås Henriksen, I. R. (29 de Diciembre de 2017). *BioMed Central*. Obtenido de Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health:
https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-017-0207-y?utm_source=.com
- Jinchao, G., Yuyang, N., Ming Ming, G., Weiqiang, T., Guofeng, Q., Xishuai, W., . . . yLiu, C. (04 de Julio de 2025). Analysis of the association between adolescent physical activity and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *Springer Nature Link*. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02847-1>
- Jurado Cárdenas, S., López Villagrán, K., & Querevalú Guzmán, B. (2016). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en Universitarios de la Ciudad de Mexico. *Revista Latinoamericana De Medicina Conductual*, 5(1), 18-22. Recuperado el 16 de Enero de 2026, de
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/55207>

- Knox, E., & Muros, J. (06 de Marzo de 2017). *Digibug*. Obtenido de Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/95943>
- León García, D. C. (2024). LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE CENTROS EDUCATIVOS: REVISIÓN TEÓRICA. *Revista Aula Virtual*, 5(12), 197-205. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- Liu, M., Lang, W., & Qingsen, M. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *Plos*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Lizarazo, L. M., Valdivieso, M. A., & Burbano, V. M. (2020). Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional. *RevistaEspacios*.
- Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis*, 525-541. doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Marco, J. C., Dias, D. T., Gonzaga, I., Duek, V. P., Farias, G. O., Martins, C. R., & Claumann, G. S. (2023). El efecto del hostigamiento en las clases de educación física, la autoeficacia y la actividad física en la autoestima de los adolescentes. *Revista de los Psicólogos de la Educación*, 185 - 191. Obtenido de El efecto del hostigamiento en las clases de educación física, la autoeficacia y la actividad física en la autoestima de los adolescentes.
- Martínez Gómez , D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., . . . Veiga, O. (Mayo-Junio de 2009). FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD. *scielos*, 83(3), 427-439. Recuperado el 15 de Enero de 2026, de FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD: <https://www.scielo.org/pdf/resp/2009.v83n3/427-439/es>
- Martínez Gomez, R. (2021). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Recuperado el 16 de Enero de 2026, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. D., & Pérez-Fuentes, M. D. (22 de Mayo de 2024). *PuhMed*. Obtenido de Self-Esteem and Risk Behaviours in Adolescents: A Systematic Review: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38920764/>
- Mayorga, D., Cañizares, C. S., Rubé, M., & Flores, R. (2023). La autoestima y su relación con el nivel de actividad física en estudiantes. *Revista Multidisciplinaria DATEH*.

- Mingli, L., Qingsen, M., & Lang, W. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PubMed*. doi:10.1371/journal.pone.0134804
- Morales, S., & Carolina, A. (2021). Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento. *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física*.
- Olivas Anaya, R. Y. (2019). *UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN*. Recuperado el 01 de 12 de 2025, de LA AUTOESTIMA Y EL APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°21542 – ANDAHUASI: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2939/ROSARIO%20YRMA%20OLIVAS%20ANAYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rosenberg, M. (1965). Escala de Autoestima de Rosenberg. *Psicología Clínica y de la Salud*.
- Smouter, L., Coutinho, S., & Gomes Mascarenhas, L. P. (Febrero de 2019). Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. *Ciênc. saúde*, 24(2). doi:<https://doi.org/10.1590/1413-81232018242.34962016>
- Sparisci, V. M. (Diciembre de 2013). *Universidad Abierta Inteamericana*. Recuperado el 03 de 12 de 2025, de Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (Febrero de 2014). *PubMed*. Obtenido de Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24467425/>
- Universidad de Costa Rica. (2023). La autoimagen física y social de dos grupos de estudiantes de noveno año de la educación general básica. *Revista Educación*, 47(2), 1-34. doi: <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53847>
- Vallejo, A. G., & Jiménez, M. A. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120-128.
- Vanbuskirk, S. (21 de Marzo de 2025). *Verywell Mind*. Obtenido de Verywell Mind: <https://www.verywellmind.com/why-it-s-important-to-have-high-self-esteem-5094127>

- Vázquez, C., & Risso, A. (2022). Autoconcepto del alumnado universitario. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 9(0), 220-232,. Recuperado el 16 de 10 de 2025, de https://www.redalyc.org/journal/6952/695272675013/movil/?utm_source=.com
- Vera Valle, C. (20 de 06 de 2020). *Psicología Adultos-Adolescentes-Niños*. Recuperado el 01 de 12 de 2025, de Problemas de autoestima en el adolescente: <https://www.psigecv.com/post/problemas-de-autoestima-en-el-adolescente>
- Yáñez-Silva, A., Hespanho, J. E., Gómez Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. (2014). Valoración de la actividad física. *Rev Chil Nutr*, 360. Recuperado el 4 de DICIEMBRE de 2025, de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n4/art03.pdf>

Anexos

Cuestionario de actividad física PAQ-C-A

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que acelere tu respiración como saltar, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

* Obligatoria

1. Edad *

- ☐ 12 años o menos
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años o más

2. Sexo * Masculino

- ☐ Femenino

3. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho (Marque un solo círculo por actividad) *

	☐ No	☐ 1-2	☐ 3-4	☐ 5-6	☐ 7 veces o más
Saltar la cuerda	☐	☐	☐	☐	☐
Patinar	☐	☐	☐	☐	☐
Juegos de persecución	☐	☐	☐	☐	☐
Montar en bici	☐	☐	☐	☐	☐
Caminar (como ejercicio) Correr	☐	☐	☐	☐	☐
Natación	☐	☐	☐	☐	☐
Bailar/Danza	☐	☐	☐	☐	☐
Fútbol	☐	☐	☐	☐	☐
Voleibol	☐	☐	☐	☐	☐
Baloncesto	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Tenis

Balonmano

Atletismo

Artes marciales

4. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física. ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases; jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señale una) *

- ☐ No hice/hago educación física
- ☐ Casi nunca
- ☐ Algunas veces
- ☐ A menudo
- ☐ Siempre

5. En los últimos 7 días ¿Cuál ha sido tu actividad mas frecuente durante los recreos? (Señale una opción) *

- ☐ Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clases)
- ☐ Estar o pasear por los alrededores
- ☐ Correr o jugar un poco
- ☐ Correr o jugar bastante
- ☐ Correr y jugar intensamente todo el tiempo

6. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señale una opción) *

- ☐ Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clases)
- ☐ Estar o pasear por los alrededores
- ☐ Correr o jugar un poco
- ☐ Correr o jugar bastante
- ☐ Correr y jugar intensamente todo el tiempo

7. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6 p.m., ¿Cuántos días jugaste algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activos? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

8. En los últimos 7 días, inmediatamente después de media tarde (entre las 6:00 p.m. y las 10:00 p.m.), hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activos? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

9. En el último fin de semana, (¿cuántas veces hiciste deportes, bailar o jugar a juegos en los que estuviste muy activos? (Señala solo una) *

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 vez en la última semana
- ☐ 2-3 veces en la última semana
- ☐ 4 veces en la última semana
- ☐ 5 veces o más en la última semana

10. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cual te describe mejor. (Señala solo una) *

- ☐ Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- ☐ Algunas veces (1 o 2 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbicos)
- ☐ A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre
- ☐ Bastante a menudo (5-6 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre
- ☐ Muy a menudo (7 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre

11. Señale con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) *

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	☐	☐	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐	☐	☐
Miércoles	☐	☐	☐	☐	☐
Jueves	☐	☐	☐	☐	☐
Viernes	☐	☐	☐	☐	☐
Sábado	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐	☐	☐

...

12. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hiciste normalmente actividades físicas? *

☐

Si

☐

No

13. Por las tardes o durante el fin de semana, ¿vas a alguna actividad organizada o dirigida por un adulto (monitor, entrenador...) como escuelas deportivas, actividades extraescolares, clubes o gimnasio...? *

☐

Si

☐

No realizo actividades

☐

No, las hago por mi cuenta propia o con amigos

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.

 Microsoft Forms

Cuestionario de actividad física y autoestima

Estimados estudiantes de la Unidad Educativa Particular "Jesús León de Juda", con estos cuestionarios se estará realizando una investigación sobre el nivel de actividad física y autoestima en jóvenes de la básica superior que permitirá obtener resultados que serán favorables para un futuro proyecto de titulación. De ante mano se les agradece su colaboración honesta en cada uno de las preguntas, le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

* Obligatoria

Datos Personales

1. Nombres y Apellidos completos *

Nombre y Apellido completo

2. Curso al que pertenece *

- ☐ 8vo "A"
- ☐ 8vo "B"
- ☐ 9no "A"
- ☐ 9no "B"
- ☐
- ☐
- 1
- 0
- m
- o
- "
- A
- "

1

0

m

o

"

B

"

https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?prevorigin=shell&origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=AHmhMYI1_EyxGvToPCe47W... 1/2 29/1/26, 23:47 Cuestionario de actividad física y autoestima

Cuestionario de autoestima

Por favor, lea las frases que figuran a continuación y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que tiene con cada una de ellas, marcando con un aspa o una X la alternativa elegida.

3. Escala de autoestima de Rosenberg *

Muy en desacuerdo

En desacuerdo

De acuerdo Muy de acuerdo

¿Me siento una persona tan valiosa como ☐ ☐
☐ ☐ las otras?

¿Generalmente me inclino a pensar que soy ☐ ☐
☐ ☐ un fracaso?

¿Creo que tengo algunas cualidades ☐ ☐
☐ ☐ buenas?

¿Soy capaz de hacer las cosas tan bien como ☐ ☐
☐ ☐ los demás?

¿Creo que no tengo mucho ☐ ☐ ☐ ☐
de lo que estar orgulloso?

¿Tengo una actitud positiva hacia ☐ ☐ ☐
☐ ☐ mi mismo?

¿En general me ☐ ☐ ☐ ☐
siento satisfecho conmigo mismo?

¿Me gustaría tener más respeto por mí ☐ ☐
☐ ☐ mismo?

¿Realmente me siento inútil en ☐ ☐ ☐
☐ ☐ algunas ocasiones?

¿A veces pienso que no sirvo para ☐ ☐
☐ ☐ nada?

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.



https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?prevorigin=shell&origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=AHmhMYI1_EyxGvToPCe47W...