

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

RELACIÓN ENTRE EL GRADO DE ESTILO DE VIDA Y LA AUTOESTIMA EN JOVENES DE 15 A 31 AÑOS PRACTICANTES DE GIMNASIO EN VINTO EN LA GESTIÓN 2024

David Vargas Coca¹
Dora Abigail Chura Ruiz²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000139

[ISSN: 2966-0599](#)

¹Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: david.coca@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6165-4346>

²Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: abigail.chura@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6428-0919>





v.2, n.7, 2025 - Julho

**RELACIÓN ENTRE EL GRADO DE ESTILO DE VIDA Y LA
AUTOESTIMA EN JOVENES DE 15 A 31 AÑOS
PRACTICANTES DE GIMNASIO EN VINTO EN LA
GESTIÓN 2024**

David Vargas Coca e Dora Abigail Chura Ruiz

**RELACIÓN ENTRE EL
GRADO DE ESTILO
DE VIDA
Y LA AUTOESTIMA
EN JÓVENES DE
15 A 31 AÑOS, PRACTICA-
NTES DE GIMNASIO EN
VINTO
EN LA GESTIÓN 2024**

PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y la autoestima en jóvenes de 18 a 23 años que asisten a gimnasios en el municipio de Vinto, Cochabamba, durante la gestión 2024. Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y correlacional, utilizando el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar los estilos de vida y la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir la autoestima. La muestra estuvo conformada por 51 jóvenes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes presenta estilos de vida saludables (categorías “bueno”, “muy bueno” y “excelente”) y niveles de autoestima media o alta. El análisis de correlación de Spearman mostró una relación negativa moderada y significativa entre ambas variables ($\rho = -0.323$; $p < 0.05$), lo que indica que a mejores estilos de vida se asocian mayores niveles de autoestima. Las dimensiones más influyentes fueron la actividad física y el apoyo social. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar hábitos saludables como estrategia para fortalecer la autoestima en la población juvenil. Se concluye que los estilos de vida activos no solo favorecen la salud física, sino que también inciden positivamente en el bienestar emocional y la autopercepción personal.

Palabras clave: estilo de vida, autoestima, jóvenes, gimnasios, salud emocional, hábitos saludables.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between lifestyle and self-esteem among young people aged 18 to 23 who attend gyms in the municipality of Vinto, Cochabamba, during the 2024 academic year. A quantitative, non-experimental, correlational design was employed, using the FANTASTIC questionnaire to assess lifestyle and the Rosenberg Self-Esteem Scale to measure self-esteem. The sample consisted of 51 participants, selected through non-probabilistic convenience sampling. The results revealed that most participants exhibited healthy lifestyles ("good", "very good", and "excellent" categories) and medium to high levels of self-esteem. Spearman's correlation analysis showed a moderate and statistically significant negative relationship between the two variables ($\rho = -0.323$; $p < 0.05$), indicating that healthier lifestyles are associated with higher levels of self-esteem. Physical activity and social support emerged as the most influential dimensions. These findings highlight the importance of promoting healthy habits as a strategy to enhance self-esteem among young people. It is concluded that active lifestyles not only benefit physical health but also positively influence emotional well-being and self-perception.

Keywords: lifestyle, self-esteem, youth, gyms, emotional health, healthy habits.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo determinar a relação entre os estilos de vida e a autoestima de jovens entre 18 e 23 anos que frequentam academias no município de Vinto, Cochabamba, durante o ano de 2024. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, com delineamento não experimental e correlacional, aplicando-se o questionário FANTÁSTICO para avaliar o estilo de vida e a Escala de Autoestima de Rosenberg para medir a autoestima. A amostra foi composta por 51 participantes, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Os resultados revelaram que a maioria dos participantes apresentou estilos de vida saudáveis (categorias “bom”, “muito bom” e “excelente”) e níveis de autoestima de médios a altos. A análise de correlação de Spearman indicou uma relação negativa moderada e estatisticamente significativa entre as duas variáveis ($\rho = -0,323$; $p < 0,05$), indicando que estilos de vida mais saudáveis estão associados a níveis mais elevados de autoestima. As dimensões mais influentes foram a atividade física e o apoio social. Esses achados ressaltam a importância de promover hábitos saudáveis como estratégia para fortalecer a autoestima entre os jovens. Conclui-se que estilos de vida ativos beneficiam não apenas a saúde física, mas também influenciam positivamente o bem-estar emocional e a autopercepção.

Palavras-chave: estilo de vida, autoestima, jovens, academias, saúde emocional, hábitos saudáveis

1. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida se refiere a un conjunto de factores de comportamiento que los individuos pueden controlar y que influyen directamente en su salud física, emocional y social. Estos factores incluyen la actividad física,

la nutrición, el control del estrés y las relaciones interpersonales. Es un proceso activo donde el individuo es responsable de sus conductas, las cuales determinan su nivel de salud y calidad de vida, siendo estas influenciadas por factores sociales, culturales, económicos y psicológicos

(Ramírez, 2021). En la actualidad, resulta fundamental comprender los factores que influyen en el bienestar integral de los jóvenes, especialmente en un entorno donde los hábitos de vida saludables compiten constantemente con prácticas sedentarias y nocivas. Investigar el estilo de vida de los jóvenes que asisten a gimnasios permite identificar patrones de comportamiento que, más allá de lo físico, impactan directamente en su salud mental, emocional y social.

Diversos estudios han demostrado que mantener un estilo de vida saludable, que incluya actividad física regular, buena alimentación, descanso adecuado y manejo del estrés, contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoestima (Penedo & Dahn, 2005; Fox, 2000). Esto se debe a que el ejercicio y los hábitos saludables no solo mejoran la imagen corporal, sino también el autoconcepto, la seguridad personal y el sentido de logro. En este contexto, la presente investigación busca aportar evidencia local desde el municipio de Vinto, Cochabamba, proporcionando datos que puedan ser útiles para el diseño de programas preventivos y de promoción de la salud, enfocados en la juventud activa.

Por su parte, la autoestima se entiende actualmente como la evaluación global que una persona realiza sobre su propio valor y capacidades, constituyendo una actitud general hacia sí mismo, influenciada tanto por experiencias personales como por interacciones sociales (Harter, 2012). Además, se reconoce que la autoestima posee dos dimensiones complementarias: una estable (rasgo) y otra más transitoria y contextual (estado), capaz de fluctuar en función de situaciones específicas y evaluaciones momentáneas (Kernis, 2003; Orth & Robins, 2014).

Una vez definidos estos conceptos, es importante entender la relación entre el estilo de vida y la autoestima. Diversos estudios sugieren que los jóvenes que adoptan estilos de vida saludables, caracterizados por una actividad física regular, una nutrición adecuada y un buen manejo del estrés, tienden a experimentar mayores niveles de autoestima. La actividad física, en particular, no solo mejora la salud corporal, sino que también contribuye al bienestar emocional, incrementando la confianza y seguridad en uno mismo (Cabrera, 2014; Ramírez, 2021). Los individuos con estilos de vida más saludables suelen mostrar una mejor autopercepción, lo que se refleja en una mayor

autoestima (Constanza et al., 2022).

En el municipio de Vinto, Cochabamba, donde se llevó a cabo esta investigación, se ha observado en los últimos años un creciente interés por la actividad física, tanto recreativa como competitiva. Durante el tiempo de formación universitaria en esta localidad, fue evidente la apertura de nuevos gimnasios y la activa participación de jóvenes en disciplinas como el fútbol, básquetbol y voleibol. Esta dinámica refleja una cultura deportiva consolidada que ha impulsado a muchos jóvenes a asistir a gimnasios, no solo con fines estéticos, sino también para mejorar su condición física como complemento a su rendimiento deportivo. A partir del trabajo directo con jóvenes que asisten a gimnasios en Vinto, surgió la inquietud de entender cómo su estilo de vida influye en la forma en que se perciben a sí mismos, tanto a nivel físico como emocional. Fue evidente que muchos de ellos buscan no solo mejorar su condición física, sino también sentirse mejor consigo mismos, lo que nos llevó a reflexionar sobre el impacto que estos hábitos pueden tener en su autoestima. Por esta razón, Vinto se convierte en un lugar adecuado para investigar esta relación, ya que reúne a una población juvenil activa, con motivaciones personales claras y una participación creciente en espacios deportivos.

Constanza (2022) realizó un estudio titulado Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID-19 en Chile, en el que se compararon y correlacionaron los estilos de vida y la autoestima entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos, así como sus diferencias por sexo en adultos durante la pandemia del COVID-19 en Chile. Este estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de cohorte transversal, con una muestra no probabilística, seleccionada por conveniencia, que incluyó a 157 adultos (107 hombres y 50 mujeres) entre 18 y 49 años ($M = 25.09$, $SD = 8.17$), practicantes de deportes y/o disciplinas urbanas de la región Metropolitana de Santiago de Chile. La investigación utilizó cuestionarios para evaluar el estilo de vida (Fantástico) y la autoestima (Rosenberg). Los datos recolectados fueron analizados estadísticamente con el software SPSS versión 25, aplicándose pruebas de evaluación de Pearson para analizar las relaciones entre las variables. Los resultados mostraron una relación positiva entre el estilo de

vida y la autoestima en los practicantes de disciplinas y/o deportes urbanos, destacando una tendencia más fuerte en mujeres. Los participantes de calistenia y otras disciplinas urbanas presentaron altos puntajes en estilo de vida y autoestima, y se observó que las mujeres obtuvieron mayores correlaciones significativas, sugiriendo que estas prácticas deportivas benefician más a las mujeres en términos de estilo de vida y autoestima.

Fátima Chacón (2022) llevó a cabo un estudio en España titulado *Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes*, con el objetivo de analizar la bidimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) mediante análisis factorial confirmatorio. Además, el estudio examina las relaciones entre la práctica de actividad física, la autoestima global y las dimensiones positivas y negativas de la autoestima en adolescentes. Para ello, se utilizó el cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A de Martínez-Gómez et al., 2009), que determina los niveles de actividad física en los últimos siete días, y la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR, 1965), versión de Atienza et al. (2000), para evaluar la autoestima. La investigación se realizó con una muestra de 429 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato de la ciudad de Sevilla (Andalucía). Los resultados obtenidos permitieron aceptar la bidimensionalidad de la escala, constatando buenos niveles de autoestima global y una tendencia a una mejor autoestima en los adolescentes activos. Además, se descubrió que la práctica de actividad física se asocia con la dimensión de autoestima positiva, pero no con la autoestima negativa ni con la autoestima global.

Rosmerys Ramírez Meneses (2024) llevó a cabo un estudio en Colombia titulado *Efectos del ejercicio físico en la autoestima e índice de masa corporal de jóvenes que asisten al gimnasio Gym Body Perfect Club del barrio Mundo Feliz del municipio de Galapa*. El objetivo del estudio fue describir los efectos del ejercicio físico en la autoestima de personas de entre 18 y 31 años que acuden al gimnasio Gym Body Perfect Club. Se realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, utilizando la Escala de Rosenberg para la evaluación de la autoestima. Los resultados indicaron que los participantes presentaban un nivel bajo de autoestima al ingresar por primera vez al gimnasio, con una puntuación de 21 en la primera

aplicación del test de Rosenberg. Después de un período de seis meses de entrenamiento, se aplicó nuevamente el test, revelando una puntuación más alta y evidenciando una mejora en la autoestima a través del ejercicio físico frecuente. Las conclusiones del estudio resaltan efectos positivos en la autoestima de los participantes tras realizar ejercicio físico durante el periodo de seis meses.

Andrés Alejandro Ramírez (2021) realizó un estudio en México titulado *Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica*. El objetivo principal fue analizar la calidad de la actividad física, el deporte, los hábitos y el estilo de vida en estudiantes universitarios, así como establecer si existe una asociación significativa entre estas variables. La investigación se desarrolló como una revisión bibliográfica, incluyendo artículos científicos obtenidos de bases de datos como Ebsco, PubMed, SciELO y Google Académico. Se utilizaron palabras clave como “estilo de vida saludable”, “actividad física”, “comportamientos físico-deportivos”, “estudiantes”, “universitarios” y “jóvenes”, en diversas combinaciones.

Los resultados más relevantes del estudio evidencian que una gran parte de los estudiantes universitarios no mantiene estilos de vida saludables, lo cual se refleja en una baja frecuencia de actividad física, alimentación inadecuada y deficiente gestión del estrés. Además, se identificó que estos patrones pueden estar condicionados por factores sociales y culturales propios de cada región, incluyendo el nivel socioeconómico, el acceso a recursos deportivos, el entorno familiar y los modelos sociales predominantes. Esta investigación destaca la importancia de abordar el estilo de vida desde una perspectiva multidimensional, integrando componentes físicos, psicológicos y sociales. Los hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar estrategias educativas que promuevan hábitos saludables desde edades tempranas, especialmente en contextos universitarios, donde los jóvenes enfrentan altos niveles de estrés académico y cambios en su autonomía personal.

Pablo Molina Calle (2024) llevó a cabo un estudio instrumental en la Universidad Adventista de Bolivia para evaluar las propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. La muestra incluyó a 316 participantes (tanto hombres como mujeres), y el

análisis reveló una excelente consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0.881), así como presencia de las dos dimensiones clásica de la escala (positiva y negativa). Además, se establecieron valores normativos específicos para esta población y se verificó la validez de contenido por criterio de expertos, lo que respalda su aplicabilidad en el contexto boliviano.

En la actualidad, los jóvenes enfrentan diversos desafíos relacionados con su bienestar físico y mental, en un contexto donde el sedentarismo, el estrés académico y social, y los cambios en los hábitos de vida impactan directamente en su salud integral. La adolescencia y la juventud son etapas críticas para el desarrollo de la autoestima, la identidad y la consolidación de hábitos saludables. Sin embargo, se observa que la falta de actividad física y la adopción de estilos de vida poco saludables pueden derivar en consecuencias negativas como baja autoestima, ansiedad y dificultades en la integración social. Diversos estudios han evidenciado que la práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable están positivamente relacionadas con el fortalecimiento de la autoestima en jóvenes. En particular, la participación en actividades deportivas y el entrenamiento en gimnasios no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también favorecen la autopercepción, la confianza y la integración social, aspectos fundamentales para el desarrollo psicológico y social de los jóvenes. Entre las causas que motivan este estudio se encuentran el aumento de conductas sedentarias, la presión social por la imagen corporal y la falta de estrategias efectivas para promover estilos de vida activos y saludables en la juventud. Las consecuencias de no abordar estos factores incluyen un mayor riesgo de enfermedades físicas y mentales, dificultades en la adaptación social y una autoestima disminuida, lo que puede afectar el rendimiento académico, deportivo y la calidad de vida en general. La motivación principal de este estudio radica en la necesidad de generar evidencia científica que permita diseñar intervenciones y programas adaptados a las necesidades de los jóvenes practicantes de gimnasio, con el objetivo de promover estilos de vida saludables y fortalecer la autoestima, contribuyendo así al bienestar integral de esta población. Como señalan Vera Ortega, Mayorga Capa, Iñaguazo Jordan y Atiencia Armijos (2025). “La actividad deportiva favorece la autoestima, especialmente en adolescentes y en

mujeres, quienes experimentan una mejora en su autoconcepto y percepción corporal. Sin embargo, la magnitud del efecto varía según factores individuales y contextuales. Se identificó que los deportes colectivos fomentan la integración social, mientras que los individuales refuerzan la autosuperación. Además, el apoyo familiar, la motivación intrínseca y el entorno escolar juegan un papel clave en la consolidación de una autoestima positiva a través del deporte” (Vera Ortega et al., 2025, p. 95).

El estilo de vida saludable, que incluye la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y un adecuado manejo del estrés, es fundamental para el bienestar integral de los jóvenes. En un contexto donde la salud mental y la autoestima están siendo afectadas por factores sociales como la presión por la imagen corporal y el sedentarismo, estudiar esta relación permite diseñar estrategias que fomenten una mejor calidad de vida y prevención de trastornos psicológicos y físicos. Además, fortalecer la autoestima en esta población contribuye a mejorar sus relaciones sociales, académicas y laborales, generando un impacto positivo en la sociedad en general. La actividad física en gimnasios no solo mejora la condición física, sino que también influye directamente en la autoestima y el autoconcepto de los jóvenes. Estudios indican que el ejercicio físico genera sensaciones de placer y bienestar que elevan la valoración positiva de sí mismos, lo que repercute en una mejor integración social y desempeño en diferentes ámbitos de la vida. Por ello, esta investigación aporta conocimiento específico para profesionales de la actividad física, facilitando la creación de programas que integren aspectos físicos y psicológicos para optimizar los beneficios del ejercicio. Este estudio se basa en la teoría del Bienestar Psicológico y la Salud Conductual. Esta teoría plantea que un estilo de vida activo y saludable impacta positivamente en el bienestar psicológico, incluyendo la autoestima, el autoconcepto y la reducción del estrés. Según un estudio reciente, la actividad física no solo mejora la condición física, sino que también fortalece la resiliencia psicológica y la percepción positiva de uno mismo, generando un equilibrio óptimo para la salud mental cuando se practica en un rango adecuado, por ejemplo, 4 a 5 horas semanales. (Vitalia, 2023).

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre los

estilos de vida y la autoestima en jóvenes de 18 a 23 años que asisten a gimnasios en el municipio de Vinto durante la gestión 2024. Para alcanzar este objetivo general, se plantearon varios objetivos específicos, en primer lugar, Identificar el nivel de estilo de vida; posteriormente, evaluar el Evaluar el nivel de autoestima de los participantes, finalmente analizar la correlación entre los distintos componentes del estilo de vida, como la actividad física, la alimentación, el consumo de sustancias, las relaciones sociales, entre otros y los niveles de autoestima. A partir de estos planteamientos, se formula la siguiente hipótesis de investigación: existe una relación significativa entre los estilos de vida y la autoestima en los jóvenes que asisten a gimnasios en Vinto. Como contraste, se establece la hipótesis nula que sostiene que no existe tal relación entre ambas variables en esta población.

2. DESARROLLO

2.1. MÉTODO

La presente investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista, el cual se caracteriza por la búsqueda objetiva de la realidad a través de la observación y la medición cuantificable de los fenómenos. En coherencia con este paradigma, se adoptó un enfoque cuantitativo, ya que se centró en la recolección y análisis de datos numéricos con el propósito de examinar la relación entre los estilos de vida y la autoestima en jóvenes que asisten a gimnasios en el municipio de Vinto. El estudio se enmarca dentro de un diseño no experimental, puesto que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. Específicamente, se utilizó un diseño correlacional, que permitió establecer el grado de asociación entre los componentes del estilo de vida (como la actividad física, la nutrición, el descanso, las relaciones sociales y el consumo de sustancias) y los niveles de autoestima, sin pretender demostrar una relación causal directa entre ellas. Asimismo, el tipo de investigación es descriptivo-correlacional, ya que, por un lado, busca describir las características de los estilos de vida predominantes y los niveles de autoestima en los jóvenes encuestados, y por otro, identificar si existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Esta estructura metodológica ofrece un abordaje riguroso y sistemático para comprender mejor los factores que intervienen en el bienestar físico y emocional de la población juvenil activa del

municipio de Vinto.

La población objetivo de este estudio estuvo conformada por jóvenes de entre 15 y 31 años que asisten regularmente a gimnasios ubicados en el municipio de Vinto, en el departamento de Cochabamba. A partir de esta población, se obtuvo una muestra compuesta por 51 participantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos y aceptaron voluntariamente formar parte del estudio. Esta muestra permitió obtener datos representativos para el análisis de la relación entre los estilos de vida y la autoestima

Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos validados y ampliamente utilizados en investigaciones similares. En primer lugar, se aplicó el Cuestionario FANTÁSTICO, el cual permite evaluar diversas dimensiones del estilo de vida, tales como la actividad física, la nutrición, el consumo de sustancias, el manejo del estrés y el apoyo social, entre otros. Este instrumento utiliza una escala tipo Likert que clasifica a los participantes en estilos de vida saludables, moderadamente saludables o poco saludables, y ha demostrado una alta consistencia interna, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.85 (Batista, 2023). En segundo lugar, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, compuesta por 10 ítems formulados en afirmaciones tanto positivas como negativas, los cuales evalúan el nivel general de autoestima percibida. Esta escala, que se responde mediante una escala Likert de 4 puntos, permite clasificar a los participantes en autoestima baja, media o alta. Su confiabilidad ha sido ampliamente respaldada en diversos contextos, con un Alfa de Cronbach reportado de 0.88 (Rosenberg, 1965), lo que la convierte en una herramienta efectiva y precisa para medir este constructo psicológico.

Antes de realizar los análisis estadísticos, se evaluó la normalidad de las variables principales mediante estadísticas descriptivas y la prueba de Shapiro-Wilk, adecuada para muestras menores de 50 participantes. Los resultados mostraron que la variable *nivel de autoestima* presentó una asimetría positiva leve (asimetría = 0.543) y una curtosis negativa moderada (curtosis = -1.776), lo que indica una distribución ligeramente no normal. Además, la mediana fue inferior a la media (2.00 vs. 2.37), lo que refuerza la presencia de cierta asimetría. Debido a estas características y al hecho de que las variables de estudio se comportan en niveles ordinales o no

cumplen completamente con los supuestos de normalidad, se optó por utilizar pruebas no paramétricas para los análisis correlacionales y comparativos.

Los datos recolectados fueron procesados y analizados utilizando el software SPSS, versión 25. Se realizaron análisis descriptivos para caracterizar las variables de estilo de vida y autoestima en la muestra. Además, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las dos variables principales, identificando la fuerza y

dirección de la asociación.

3. RESULTADOS

Este estudio analizó la relación entre estilos de vida y autoestima en jóvenes de 15 a 31 años que asisten a gimnasios en el municipio de Vinto, Cochabamba. Los resultados se presentan mediante una serie de tablas y gráficos, que ilustran los resultados obtenidos en los cuestionarios FANTÁSTICO y Rosenberg, seguidos de un análisis y discusión detallada.

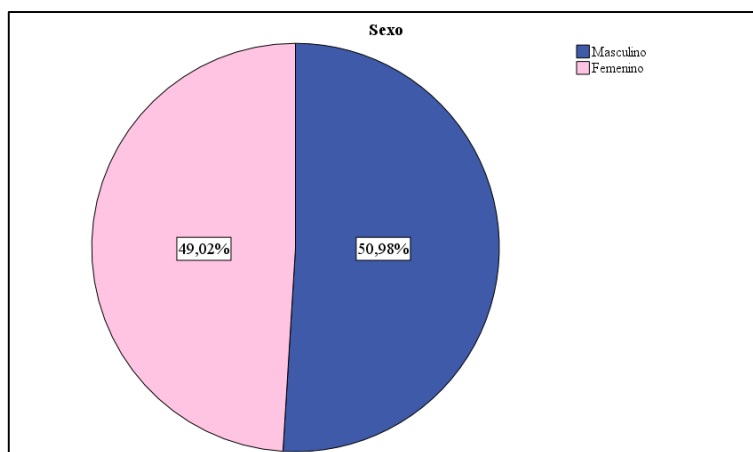
Características de la muestra

Tabla N°1
Muestra

Género	F	%
Masculino	26	51,0
Femenino	25	49,0
Total	51	100,0

Nota: Elaboración propia

Gráfico N°1



Nota: Elaboración propia

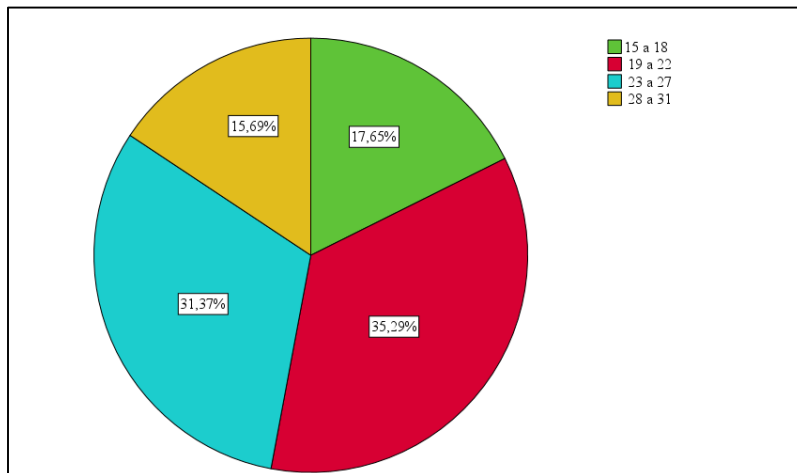
La tabla y gráfico N°1, muestra la distribución de un grupo de 51 personas por género, donde el 51,0%, 26 individuos, son masculinos y el 49,0%, 25 individuos, son femeninos. Esta distribución indica una ligera mayoría de hombres en el grupo, reflejando una casi paridad entre ambos géneros, lo que sugiere que las diferencias en la representación son mínimas.

Tabla N°2
Edades de la muestra

Edades	F	%
15-18	9	17,6
19-22	18	35,3
23-27	16	31,4
28-31	8	15,7
Total	51	100

Nota: Elaboración propia

Gráfico N°2



Nota: Elaboração própria

La tabla y gráfico N°2, presentan la distribución de la edad de 51 individuos, mostrando una variedad de edades desde 15 hasta 31 años. La mayoría de los participantes se agrupan en las edades de 19 y 23 años, con un 11,8% en cada uno de estos grupos. Otros grupos notables incluyen a los de 18 años y 21 años, mientras que las edades menos representadas son 15, 16, 31 años, cada una con solo un 2,0%. Esta distribución sugiere una concentración de individuos en la adolescencia tardía y la primera juventud, con una representación relativamente equilibrada entre diferentes edades, aunque con una ligera tendencia hacia los jóvenes adultos.

Identificar el nivel de estilo de vida

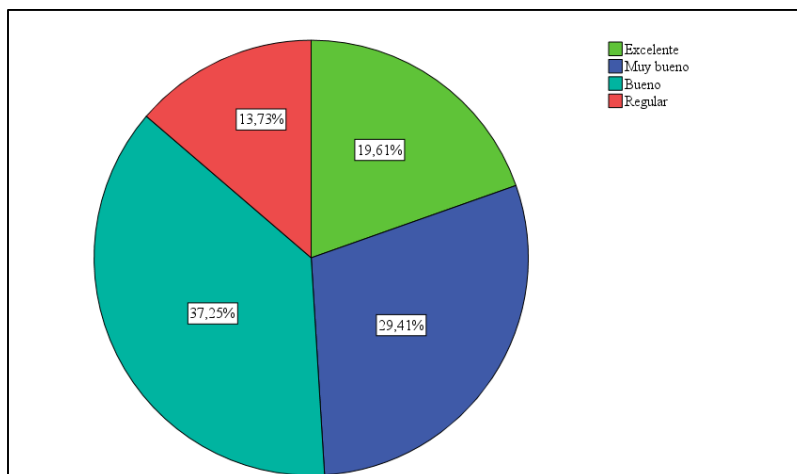
Tabla N°3

Nivel de estilo de vida

Indicadores	F	%
Excelente	10	19,6
Muy bueno	15	29,4
Bueno	19	37,3
Regular	7	13,7
Total	51	100

Nota: Elaboração própria

Gráfico N°3



Nota: Elaboração própria

La tabla presenta la clasificación de 51 individuos según su nivel de estilo de vida saludable. La mayoría se encuentra en la categoría de "Bueno", con un 37,3%, lo que indica que tienen hábitos relativamente saludables. Le sigue la categoría "Muy bueno" con un 29,4% y "Excelente" con un 19,6%, lo que sugiere que una parte significativa de la población exhibe estilos de vida saludables. Por otro lado, un 13,7% se clasifica como "Regular", lo que indica que podrían mejorar sus hábitos. En general, la mayoría de los individuos reportan estilos de vida saludables, aunque hay un pequeño porcentaje que necesita atención en este aspecto.

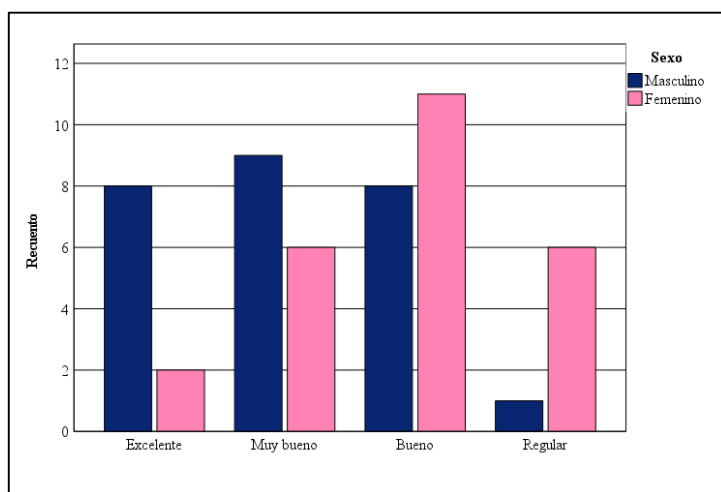
Tabla N°4

Tabla cruzada: Estilos de vida y asociación con el género

Estilos de vida	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Excelente	8	2	10
Muy bueno	9	6	15
Bueno	8	11	19
Regular	1	6	7
Total	26	25	51

Nota: Elaboración propia

Gráfico N°4



Nota: Elaboración propia

La tabla y gráfico N°4, muestra la relación entre los estilos de vida y el género de 51 individuos, revelando diferencias significativas en la distribución de calificaciones. De los 10 individuos que clasificaron su estilo de vida como "Excelente", 8 son masculinos, lo que sugiere que los hombres tienden a tener un estilo de vida de manera más positiva en esta categoría. En la categoría "Muy bueno", hay 9 hombres y 6 mujeres, lo que también indica una ligera preferencia masculina. Sin embargo, en la categoría "Bueno", las mujeres superan a los hombres con 11 frente a 8, sugiriendo que, aunque más hombres se consideran en las categorías superiores, las mujeres pueden estar más concentradas en un estilo de vida saludable general. La categoría "Regular" muestra una notable disparidad, con 6 mujeres frente a solo 1 hombre, lo que podría indicar que las mujeres tienen más dificultades para mantener un estilo de vida saludable en comparación con los hombres. En general, la tabla sugiere que, aunque ambos géneros presentan estilos de vida saludables, existen diferencias en cómo se distribuyen las calificaciones, lo que podría reflejar variaciones en las percepciones de salud y bienestar entre hombres y mujeres.

Evaluar el nivel de autoestima de los participantes

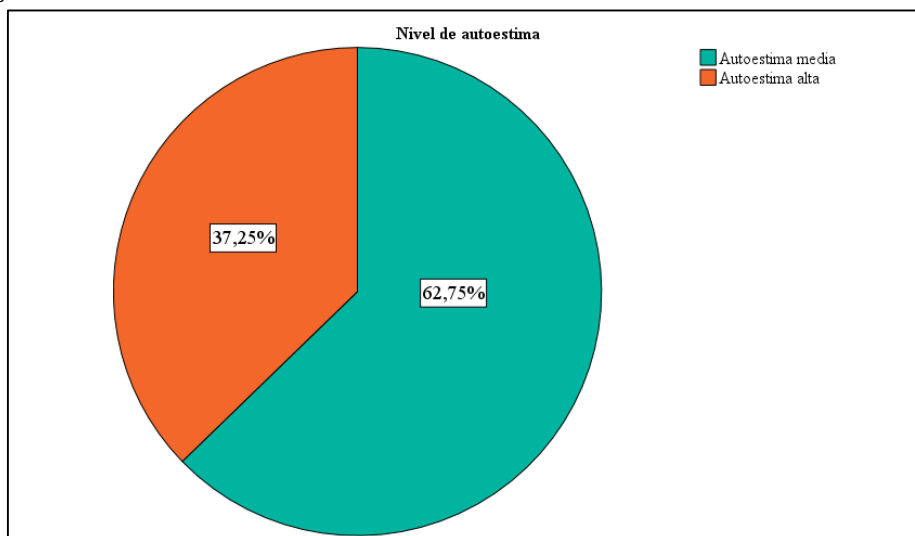
Tabla N°5

Nivel de autoestima

Indicadores	F	%
Autoestima media	32	62,7
Autoestima alta	19	37,3
Total	51	100

Nota: Elaboración propia

Gráfico N°5



Nota: Elaboração própria

La tabla y gráfico N°5 presentan la distribución del nivel de autoestima entre 51 individuos, mostrando que el 62,7% tienen una autoestima media, mientras que el 37,3% presentan una autoestima alta. Esta distribución sugiere que la mayoría de los participantes se encuentran en un rango de autoestima que podría considerarse moderado, lo que indica una percepción de sí mismos generalmente positiva, pero con espacio para mejorar. La proporción de personas con autoestima alta, aunque significativa, es menor en comparación con aquellos en la categoría de autoestima media. Esto puede reflejar la necesidad de

intervenciones o programas que fomenten el desarrollo de una autoestima más alta en la población evaluada. En general, la tabla ilustra una tendencia hacia una autoestima predominantemente media, con un porcentaje considerable que alcanza niveles altos.

Analizar la correlación entre los distintos componentes del estilo de vida

Tabla N°6

Correlación entre el nivel de autoestima y los estilos de vida

Correlación de Spearman		Nivel de autoestima	Estilos de vida
Rho de Spearman	Nivel de autoestima	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-0,323*
	Estilos de vida	N	51
		Coefficiente de correlación	-0,323*
		Sig. (bilateral)	0,021
		N	51

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Elaboração própria

La tabla N°6, de correlación entre el nivel de autoestima y los estilos de vida, el análisis de correlación de Spearman realizado para examinar la relación entre los estilos de vida y el nivel de autoestima en una muestra de 51 participantes reveló un coeficiente de correlación rho (ρ) de -0,323, con un nivel de significancia bilateral de 0,021. Este resultado indica la existencia de una correlación negativa estadísticamente significativa entre ambas variables, ya que el valor de p es inferior al umbral de 0,05 establecido para determinar la significancia estadística.

El valor negativo del coeficiente sugiere que, conforme se incrementan los puntajes en la variable estilos de vida, los niveles de autoestima tienden a disminuir. En términos prácticos, esto puede interpretarse como una asociación inversa, individuos que presentan estilos de vida posiblemente menos saludables o equilibrados tienden a manifestar niveles más bajos de autoestima. Este hallazgo resulta relevante desde una perspectiva psicosocial, ya que respalda la idea de que ciertos hábitos o conductas asociados al estilo de vida podrían influir negativamente en la percepción que los sujetos tienen sobre sí mismos.

Aunque la magnitud del coeficiente indica una correlación de carácter moderado, su significancia estadística permite afirmar que esta relación no es producto del azar dentro del contexto de la muestra analizada. Este resultado concuerda con investigaciones previas que destacan la importancia de los factores conductuales y hábitos cotidianos en la configuración del autoconcepto y la salud mental. Por tanto, se resalta la necesidad de considerar el estilo de vida como un componente relevante en intervenciones orientadas a fortalecer la autoestima en diversos grupos poblacionales.

3.1. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten reflexionar de manera crítica sobre la relación entre el estilo de vida y la autoestima en jóvenes de 18 a 23 años que asisten a gimnasios del municipio de Vinto. En primer lugar, se identificó que una proporción significativa de los participantes presentó estilos de vida saludables, ubicándose en las categorías de “bueno”, “muy bueno” y “excelente”. Este hallazgo concuerda con lo planteado por Ramírez (2021), quien argumenta que la participación regular en actividades físico-deportivas organizadas, como el entrenamiento en gimnasios, está asociada a la adopción de hábitos más saludables, especialmente en poblaciones jóvenes motivadas por factores estéticos, recreativos o de salud.

En cuanto al nivel de autoestima, la mayoría de los participantes mostró una autoestima media, seguida por un porcentaje importante con autoestima alta, sin reportarse casos de autoestima baja. Esta distribución puede interpretarse como un reflejo del impacto positivo del entorno del gimnasio en el autoconcepto de los jóvenes, lo cual ha sido respaldado por Fox (2000) y Cabrera (2014), quienes sostienen que la práctica sistemática de actividad física favorece el desarrollo de una imagen corporal positiva y una valoración personal más elevada, factores esenciales en la construcción de la autoestima. El hecho de que no se observaran niveles bajos de autoestima podría explicarse por el refuerzo social, la sensación de logro y el sentido de pertenencia que suelen estar presentes en estos entornos deportivos, elementos que inciden directamente en la percepción del valor personal.

El análisis estadístico mostró una correlación negativa moderada y significativa

entre los estilos de vida y la autoestima ($\rho = -0,323$; $p = 0,021$). Aunque esta correlación podría parecer contradictoria en términos conceptuales, su interpretación debe ajustarse a la dirección de la escala utilizada para medir el estilo de vida, en la cual las puntuaciones más bajas representan estilos de vida más saludables. Por tanto, el resultado evidencia que a medida que los estilos de vida se tornan más saludables, los niveles de autoestima tienden a incrementarse. Esta interpretación es coherente con lo encontrado por Della Constanza (2022) en su estudio sobre adultos practicantes de calistenia y deportes urbanos en Chile, donde se halló una relación positiva entre un estilo de vida activo y niveles altos de autoestima, con una correlación particularmente fuerte en mujeres. Del mismo modo, Ramírez Meneses (2024) reportó mejoras significativas en la autoestima de jóvenes tras un periodo de entrenamiento sistemático en gimnasio, lo que apoya la noción de que el ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la valoración personal.

Un aspecto adicional relevante fue la diferencia observada por género en los estilos de vida: los varones mostraron una mayor proporción de estilos de vida categorizados como “excelente” y “muy bueno”, mientras que las mujeres se ubicaron más frecuentemente en categorías medias o “regulares”. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de autoestima entre ambos sexos, lo cual sugiere que el bienestar subjetivo no depende exclusivamente de los hábitos saludables, sino también de factores contextuales o psicológicos como el apoyo social, la autoaceptación y las expectativas personales, elementos destacados en estudios como el de Kristjansson et al. (2010).

Asimismo, los hallazgos presentan puntos de convergencia con la investigación de Chacón (2022), quien, al analizar la bidimensionalidad de la autoestima en adolescentes españoles, encontró que la actividad física se asocia especialmente con la dimensión positiva de la autoestima, más que con la autoestima global. Esta distinción es importante, ya que sugiere que los beneficios del ejercicio físico podrían estar dirigidos más a sentimientos de autoeficacia, orgullo o satisfacción que a una transformación completa de la autovaloración general.

En síntesis, los resultados de este estudio respaldan la hipótesis planteada, existe una relación significativa entre los estilos de vida y el nivel de autoestima en jóvenes que asisten a

gimnasios. Además, refuerzan la importancia de considerar la dimensión emocional y psicológica como componente integral de los programas de promoción de la salud. La evidencia sugiere que la mejora de los estilos de vida no solo conlleva beneficios fisiológicos, sino que también representa una estrategia efectiva para fortalecer la autoestima y el bienestar psicológico, aspectos cruciales en la etapa juvenil. En este sentido, los gimnasios y otros espacios de práctica física pueden constituirse en entornos clave para intervenciones preventivas y formativas orientadas a la salud integral.

4. CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación indican que la mayoría de los jóvenes que asisten a gimnasios en el municipio de Vinto presentan estilos de vida saludables, ubicándose en las categorías de “bueno”, “muy bueno” y “excelente”. Este patrón sugiere una creciente conciencia en la población juvenil respecto al cuidado personal y al mantenimiento del bienestar físico. No obstante, la presencia de un grupo reducido de participantes en la categoría “regular” evidencia que aún persisten áreas de mejora en ciertos hábitos relacionados con la alimentación, el descanso adecuado, el control del estrés y el consumo de sustancias, lo que subraya la necesidad de acciones preventivas y educativas más específicas.

En cuanto a la autoestima, se observó que una mayoría de los participantes se sitúa en un nivel medio, seguido de un porcentaje significativo con autoestima alta. Esta distribución refleja una percepción personal generalmente positiva, aunque también revela oportunidades para el fortalecimiento del autoconcepto en esta etapa del desarrollo. Promover espacios y actividades que refuercen la autoaceptación, el reconocimiento de logros personales y el desarrollo de habilidades sociales puede ser clave para potenciar la salud emocional en jóvenes activos físicamente.

El análisis de la relación entre ambas variables reveló una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el nivel de autoestima. Esta asociación, interpretada en función de la escala empleada, confirma que los jóvenes con estilos de vida más saludables tienden a mostrar niveles más altos de autoestima. Las dimensiones del estilo de vida que mayor influencia demostraron fueron la actividad física regular y el apoyo social percibido, elementos que contribuyen no

solo al bienestar físico, sino también a la construcción de una imagen personal positiva y a la regulación emocional.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que el fomento de estilos de vida saludables en contextos como los gimnasios no solo impacta en la salud física, sino que también desempeña un papel relevante en el fortalecimiento de la autoestima. Por tanto, esta investigación aporta evidencia empírica que respalda la integración de estrategias de promoción de la salud integral en espacios deportivos y recreativos. Como implicancia práctica, se sugiere que los gimnasios, además de ser centros de entrenamiento físico, pueden funcionar como entornos propicios para intervenciones psicoeducativas orientadas a potenciar la autoestima, fortalecer redes de apoyo social y consolidar hábitos de vida positivos en la población juvenil. Estas acciones podrían tener un efecto multiplicador en la calidad de vida y en la salud mental de los jóvenes, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de una juventud más saludable, resiliente y emocionalmente equilibrada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atienza, F. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Psicothema*, 12(3), 261–266.
- Batista, P. (2023). FANTASTIC estilo de vida cuestionario desde 1983 hasta 2022: A review. *International Journal of Health*, 41(2), 45–55.
- Cabrera, J. (2014). Relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes. *Revista de Psicología Aplicada*, 19(1), 29–42.
- Della-Constanza, A. (2022). Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID-19 en Chile. *Revista de Salud Mental*, 35(4), 203–217.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., & Håfström, A. (2005). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD003683.
- Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., & Allegrante, J. P. (2010). Social determinants of adolescent physical activity and self-esteem: A national

- study of Icelandic youth. Journal of Adolescent Health, 46(2), 210-217.
- Parra, P., & Morera, P. (2004). La autoestima en adolescentes y sus influencias socioambientales. Salud y Sociedad, 11(1), 35-43.
- Vera Ortega, M., Mayorga Capa, L., Iñaguazo Jordan, M., & Atiencia Armijos, J. (2025). Impacto de la actividad deportiva en la autoestima de adolescentes y jóvenes. Revista de Psicología del Deporte, 12(2), 90-100.
- Franco Jiménez, A. M., Ayala Zuluaga, J. E., & Ayala Zuluaga, C. F. (2023). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. Revista de Salud Pública, 16(1), 190-200.