

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CANAÁN, EN LA GESTIÓN 2025

Jose Nahum Blanco¹
Dora Abigail Chura Ruiz²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000142

ISSN: 2966-0599

¹Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: Jose.blanco@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6782-0867>

²Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

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

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



**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
CANAÁN, EN LA GESTIÓN 2025**

Jose Nahum Blanco e Dora Abigail Chura Ruiz

**RELACIÓN ENTRE EL
NIVEL DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL AUTOESTIMA
EN ADOLESCENTES
DE LA UNIDAD
EDUCATIVA CANAÁN,
EN LA GESTIÓN 2025**



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

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Canaán, durante la gestión 2025. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y tipo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 53 estudiantes, a quienes se aplicaron dos instrumentos validados: el cuestionario YAP-S para medir el nivel de actividad física y la escala de Rosenberg para evaluar la autoestima. Los datos fueron analizados mediante el software SPSS versión 25, aplicando pruebas de normalidad (Shapiro-Wilk) y la correlación de Spearman. Los resultados indicaron que la mayoría de los adolescentes presentaron un nivel moderado de actividad física (67.9%) y una autoestima media (43.4%). La prueba de correlación evidenció una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.385$; $p = 0.005$), lo que sugiere que una mayor práctica de actividad física se asocia con una mejor autoestima. Estos hallazgos destacan la importancia de promover la actividad física como herramienta educativa y emocional para fortalecer el bienestar integral en la adolescencia.

Palabras clave: actividad física, autoestima, adolescencia, salud emocional, correlación.

ABSTRACT

This research aimed to analyze the relationship between the level of physical activity and self-esteem in adolescents aged 11 to 13 from the Canaán Educational Unit during the 2025 academic year. A quantitative approach was adopted, with a non-experimental and correlational design. The sample consisted of 53 students who were assessed using two validated instruments: the YAP-S questionnaire to measure physical activity levels and the Rosenberg scale to evaluate self-esteem. Data were analyzed using SPSS version 25, applying normality tests (Shapiro-Wilk) and Spearman's rank correlation. Results showed that most adolescents had a moderate level of physical activity (67.9%) and medium self-esteem (43.4%). The correlation test revealed a moderate, positive, and statistically significant relationship between both variables ($\rho = 0.385$; $p = 0.005$), suggesting that higher levels of physical activity are associated with better self-esteem. These findings highlight the importance of promoting physical activity as an educational and emotional tool to strengthen adolescents' overall well-being.

Keywords: physical activity, self-esteem, adolescence, emotional health, correlation.

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física e a autoestima em adolescentes de 11 a 13 anos da Unidade Educacional Canaã, durante o ano letivo de 2025. Foi adotada uma abordagem quantitativa, com delineamento não experimental e tipo correlacional. A amostra foi composta por 53 estudantes, avaliados com dois instrumentos validados: o questionário YAP-S para medir o nível de atividade física e a escala de Rosenberg para avaliar a autoestima. Os dados foram analisados com o software SPSS versão 25, utilizando testes de normalidade (Shapiro-Wilk) e correlação de Spearman. Os resultados indicaram que a maioria dos adolescentes apresentou nível moderado de atividade física (67,9%) e autoestima média (43,4%). A análise revelou uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre as variáveis ($\rho = 0,385$; $p = 0,005$), sugerindo que maiores níveis de atividade física estão associados a melhor autoestima. Esses achados reforçam a importância de promover a atividade física como ferramenta educacional e emocional para fortalecer o bem-estar integral dos adolescentes.

Palavras-chave: atividade física, autoestima, adolescência, saúde emocional, correlação.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por importantes transformaciones físicas, emocionales y sociales que impactan profundamente en la construcción de la identidad y la autoimagen. En este periodo, factores como la autoestima y los hábitos de actividad física adquieren una importancia particular, dado que ambos influyen de manera directa en el bienestar psicológico y en la adopción de estilos de vida saludables (World Health Organization, 2022).

La relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes constituye un tema de creciente interés en la investigación actual, debido a que la autoestima es un componente esencial del bienestar psicológico en esta etapa del desarrollo. Según la teoría de Rosenberg, la autoestima se conceptualiza como una actitud positiva o negativa hacia uno mismo, la cual se forma a partir de las experiencias personales y la interacción social, y desempeña un papel fundamental en la adaptación y el bienestar psicológico del adolescente (Rosenberg, 1979). Diversos estudios, entre ellos

el de García et al., 2022; Rodríguez & Pérez, 2021, evidenciaron que un mayor nivel de actividad física se asocia positivamente con niveles más altos de autoestima en adolescentes, sugiriendo que la práctica regular de actividad física puede ser un factor protector frente a la baja autoestima.

La Organización Mundial de la Salud (2022) recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, no solo por los beneficios físicos, sino también porque contribuye a la salud mental y al fortalecimiento de la autoestima. Investigaciones como la de Zurita et al. (2024) han encontrado que los adolescentes físicamente activos presentan una autoestima significativamente mayor en comparación con sus pares sedentarios, lo que resalta la importancia de promover la actividad física como estrategia para mejorar la percepción personal y el bienestar psicológico en esta población. Del mismo modo, Ferreira et al. (2023) reportan que la frecuencia y el nivel de actividad física están directamente relacionados con una imagen más positiva de sí mismos y una mayor autoestima en adolescentes.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física tiene un impacto positivo en la autoestima de los adolescentes. Por ejemplo, López et al. (2023) encontraron que los jóvenes que practican ejercicio de forma regular presentan niveles significativamente más altos de autoestima en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario. Estos resultados sugieren que la actividad física puede ser un factor clave para fortalecer la autopercepción en esta etapa crucial del desarrollo.

Asimismo, Pérez (2021) realizó un estudio cuasi experimental en el que observó que, tras un programa de actividad física de cuatro meses, los participantes mostraron un aumento considerable en sus niveles de autoestima. En sus propias palabras, “la práctica constante de ejercicio físico durante un periodo de cuatro meses produjo un aumento considerable en los niveles de autoestima medidos con la escala de Rosenberg, evidenciando la influencia directa del ejercicio sobre la autopercepción” (p. 45). Este hallazgo refuerza la idea de que la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar psicológico de los adolescentes.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2022) destaca en sus directrices que promover la actividad física en la población adolescente es fundamental para prevenir problemas de salud mental, incluyendo la baja

autoestima, que se ha visto incrementada en los últimos años, especialmente tras la pandemia de COVID-19. En este sentido, fomentar hábitos activos se convierte en una estrategia prioritaria para mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de los jóvenes.

Diversos estudios han respaldado la existencia de una relación positiva entre la actividad física y la autoestima en adolescentes, abordando esta interacción desde diferentes enfoques y contextos. Una revisión sistemática llevada a cabo por Cornejo et al. (2024), titulada *Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente*, analizó 15 estudios seleccionados entre 65 investigaciones publicadas entre 2016 y 2021 en bases de datos como EBSCO, SciELO y Scopus. La mayoría de los trabajos revisados emplearon cuestionarios validados para evaluar tanto la frecuencia e intensidad de la actividad física como los niveles de autoestima. Los resultados coincidieron en que la práctica regular de actividad física influye de manera significativa en el fortalecimiento de la autoestima, especialmente cuando se integra como un hábito. Además, se identificaron beneficios adicionales como la reducción de la ansiedad y la depresión, la mejora del rendimiento escolar y una mayor percepción de calidad de vida. Los autores concluyen que la actividad física debe ser promovida desde el ámbito educativo y comunitario como una herramienta clave para el desarrollo emocional y social del adolescente.

En una línea similar, el estudio de Vera et al. (2025), titulado *Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en niños, niñas y adolescentes*, profundizó en los efectos del deporte en la autoestima juvenil a través de otra revisión sistemática de literatura científica. Se incorporaron investigaciones que analizaron variables como el tipo de actividad física, la edad y el género de los participantes. Los instrumentos utilizados incluyeron escalas específicas de autoestima y cuestionarios sobre la frecuencia e intensidad del ejercicio. Entre los hallazgos más destacados se evidenció que la práctica deportiva tiene un impacto particularmente positivo en la autoestima de los adolescentes, siendo más notorio en mujeres. Además, se observó que los deportes colectivos fomentan la integración social, mientras que los deportes individuales fortalecen la autosuperación. El estudio subraya la necesidad de diseñar programas deportivos inclusivos y adaptados a las características psicológicas y emocionales de los jóvenes.

Por otro lado, Quijano (2023), en su investigación *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE*

Cristo Salvador - Surco - 2021, abordó esta relación desde una perspectiva contextualizada en la pandemia por COVID-19. Con un enfoque descriptivo-explicativo y diseño correlacional, aplicó cuestionarios estructurados a una muestra de 80 estudiantes de nivel secundario. El análisis estadístico reveló una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables ($r = 0.951$), lo que evidencia que la actividad física jugó un papel crucial en el fortalecimiento de la autoestima, incluso en un entorno adverso y de alta carga emocional como el vivido durante el confinamiento. La autora destaca la importancia de incorporar dinámicas activas, juegos y movimiento corporal dentro del proceso educativo para preservar la salud emocional de los adolescentes.

En otro estudio representativo, Estrada et.al (2021) exploraron la *Autoestima profesional y actividad física en estudiantes adolescentes* mediante un enfoque cuantitativo y diseño no experimental transversal. Trabajaron con 64 adolescentes, utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Autoestima Profesional (PAA). Los resultados indicaron que un 32,8 % de los estudiantes con alta autoestima también presentaban niveles elevados de actividad física. El análisis correlacional mostró una asociación significativa entre ambas variables, lo que llevó a los autores a recomendar el fomento de la actividad física como una estrategia eficaz para mejorar la autoestima, tanto en el contexto académico como personal de los estudiantes.

Finalmente, Monteiro (2021), junto a investigadores del Centro de Investigación en Deporte, Salud y Desarrollo Humano (CIDESD), desarrolló un estudio centrado en la *Importancia del deporte en la adolescencia para la autoestima*. Mediante cuestionarios de frecuencia e intensidad de la actividad física y escalas de autoestima global, se evidenció que los adolescentes que practicaban ejercicio vigoroso, especialmente en contextos con apoyo social, presentaban niveles más altos de autoestima y bienestar emocional. El estudio resalta que la intensidad del ejercicio y el acompañamiento social actúan como factores protectores no solo para la salud física, sino también para el equilibrio mental y emocional en esta etapa crítica del desarrollo.

La adolescencia es una etapa fundamental del desarrollo humano, caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales que configuran la identidad y el bienestar futuro del individuo. Sin embargo, a nivel mundial se observa una preocupante disminución en los niveles de

actividad física entre los adolescentes, lo que representa un serio problema de salud pública. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019), “más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo no cumplen con la recomendación actual de al menos una hora de actividad física diaria” (p. 1). Esta insuficiencia afecta tanto a niñas como a niños, ya que “el 85% de las niñas y el 78% de los niños de 11 a 17 años no realizan suficiente actividad física, poniendo en riesgo su salud actual y futura” (OMS, 2019, p. 1). En América Latina, la situación es similar, con un 84% de niños y adolescentes que no alcanzan niveles adecuados de actividad física, incrementando su vulnerabilidad frente a enfermedades crónicas y problemas de salud mental (Fedefarma, 2023). En Bolivia, un estudio realizado por Mamani et al. (2021) reportó que “más del 70% de los adolescentes en zonas urbanas presentan niveles insuficientes de actividad física, lo que contribuye a un aumento en la prevalencia de sobrepeso y problemas psicológicos” (p. 45). Esta tendencia refleja un desafío importante para la salud pública boliviana y evidencia la necesidad de implementar políticas y programas efectivos que promuevan estilos de vida activos y saludables en los jóvenes para mejorar su bienestar integral. Por ello, surge la necesidad de investigar cómo el nivel de actividad física influye en la autoestima de los adolescentes bolivianos, para comprender mejor las dinámicas locales y aportar evidencia que permita diseñar intervenciones efectivas y culturalmente pertinentes.

La presente investigación se justifica por la necesidad urgente de comprender y abordar la baja práctica de actividad física y su impacto en la autoestima de los adolescentes bolivianos, un tema poco explorado en el contexto local, pero de alta relevancia para la salud pública y el desarrollo social. A pesar de que la Organización Mundial de la Salud (2022) ha establecido recomendaciones claras sobre la actividad física mínima necesaria para el bienestar integral, la mayoría de los adolescentes en Bolivia no cumple con estos estándares, lo que incrementa significativamente el riesgo de desarrollar problemas físicos y emocionales. Esta investigación se sustenta bajo la teoría del autoconcepto de Shavelson, Hubner y Stanton (1976), la cual constituye un marco conceptual fundamental para comprender cómo la autoestima se estructura y se ve influida por factores contextuales como la actividad física. Según estos autores, el autoconcepto es “una organización multifacética y jerárquica de percepciones que una persona tiene sobre sí misma” (Shavelson et al., 1976, p. 408), donde

dimensiones específicas, como el autoconcepto físico, social y académico, se interrelacionan para formar una autoevaluación global coherente. Esta teoría destaca que “el autoconcepto es dinámico y susceptible a cambios a partir de las experiencias personales y sociales” (Shavelson et al., 1976, p. 414), lo que implica que la práctica regular de actividad física puede actuar como un agente modificador positivo, fortaleciendo el autoconcepto físico y, en consecuencia, la autoestima de los adolescentes. De este modo, el enfoque teórico adoptado permite analizar de manera integral cómo la actividad física no solo impacta la salud física, sino también la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos, contribuyendo a su bienestar psicológico y social. Por último, los hallazgos de este estudio ofrecerán valiosas implicaciones prácticas para educadores, profesionales de la salud y responsables de políticas públicas, al fundamentar estrategias educativas y comunitarias orientadas a promover la actividad física como una herramienta esencial para el desarrollo integral y saludable de los adolescentes bolivianos. Así, esta investigación no solo enriquecerá el conocimiento académico, sino que también contribuirá a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de esta población vulnerable.

El objetivo general de esta investigación es determinar la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa Canaán, en una muestra representativa de esta población escolar. Para ello, se han formulado los siguientes objetivos específicos que orientan el desarrollo del estudio: 1) Describir el nivel de actividad física que presentan los adolescentes. 2) Identificar el nivel de autoestima en los adolescentes, 3) Identificar la relación significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima en este grupo etario. En coherencia con estos objetivos, se plantean las siguientes hipótesis: la hipótesis alternativa (H_a) sostiene que existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima en los adolescentes de 13 a 17 años de dicha unidad educativa; mientras que la hipótesis nula (H_0) plantea que no existe una relación significativa entre ambas variables en la misma población y periodo. Este enfoque permite abordar el fenómeno desde una perspectiva cuantitativa, con el fin de generar evidencia útil para el desarrollo de estrategias educativas que promuevan tanto el bienestar físico como emocional en los adolescentes.

2. DESARROLLO

2.1 MÉTODO

El lineamiento metodológico de esta investigación se rige bajo el paradigma positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional, lo cual permitió un análisis riguroso y objetivo de la relación entre actividad física y autoestima en adolescentes, asegurando la validez y confiabilidad de los hallazgos.

El paradigma de esta investigación es positivista, dado que los datos se recolectaron de manera empírica y a través de la observación directa y medible de las variables estudiadas. Como señala Creswell (2014), “el paradigma positivista se enmarca en la recolección de datos empíricos y observables, buscando explicar la realidad mediante hechos verificables” (p. 6). Los datos fueron recolectados a través de encuestas estructuradas. En consecuencia, se adoptó un enfoque cuantitativo, que facilita la medición numérica y el análisis estadístico de la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes. Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que “el enfoque cuantitativo se caracteriza por la utilización de instrumentos estandarizados para la recolección de datos y el análisis estadístico para comprobar hipótesis” (p. 23), lo que garantiza la precisión y objetividad en los resultados. El diseño del estudio es no experimental, ya que no se manipularon las variables, nivel de actividad física ni la autoestima, sino que se observaron tal como se presentan en su contexto natural. Kerlinger y Lee (2002) explican que “los diseños no experimentales permiten estudiar relaciones entre variables sin intervención directa, siendo adecuados cuando la manipulación es imposible o poco ética” (p. 279). Esto es pertinente para analizar variables como la actividad física y la autoestima, que ocurren espontáneamente en la vida cotidiana. Finalmente, el tipo de investigación es correlacional, cuyo propósito es identificar la existencia y el grado de asociación entre las variables sin establecer causalidad. Muijs (2011) señala que “la investigación correlacional examina cómo varían conjuntamente dos o más variables, proporcionando información sobre su relación sin implicar causalidad” (p. 45).

La población objeto de estudio estuvo compuesta por 53 adolescentes con edades entre 13 y 17 años, pertenecientes a la Unidad Educativa Canaán durante la gestión 2025. Debido a limitaciones de acceso y recursos, se optó por una selección intencional, muestreo no probabilístico, eligiendo así a adolescentes de

estas edades, considerando que este grupo es accesible y pertinente para el análisis de la relación entre actividad física y autoestima. Aunque en estudios correlacionales se recomienda emplear muestras probabilísticas para garantizar la representatividad y generalización de los resultados (Muijs, 2011), en este caso la selección intencional se justifica por la necesidad de realizar un análisis exploratorio en un contexto específico y controlado. La elección del rango etario responde a la importancia del desarrollo físico y emocional durante la adolescencia, etapa en la que la actividad física y la autoestima juegan un papel fundamental en la construcción de la identidad y el bienestar integral (Creswell, 2014). Esta población permite observar de manera directa las variables de interés en un entorno real, aportando datos valiosos para futuras investigaciones con muestras más amplias y representativas.

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos validados y ampliamente reconocidos en el ámbito de la investigación en adolescentes. El primero fue el Cuestionario YAPS (Youth Activity Profile Survey), diseñado para medir el nivel de actividad física en adolescentes, el cual identifica el nivel de actividad física de las actividades realizadas durante la semana escolar, los fines de semana y en el contexto escolar. El segundo instrumento aplicado fue la Escala de Autoestima de Rosenberg, compuesta por 10 ítems que valoran la percepción global de uno mismo, a través de afirmaciones positivas y negativas sobre la autoaceptación y el autoconcepto. Esta escala es uno de los instrumentos más utilizados internacionalmente por su alta confiabilidad y validez para evaluar la autoestima en poblaciones adolescentes.

La aplicación de ambos instrumentos se realizó de forma presencial en las instalaciones de la Unidad Educativa Canaán, durante una jornada previamente coordinada con la dirección del establecimiento y con el consentimiento informado de los estudiantes. Se explicó a los participantes el propósito del estudio, garantizando la confidencialidad y anonimato de sus respuestas, así como el uso exclusivo de los datos con fines académicos. Los cuestionarios

fueron administrados en formato físico, en un ambiente tranquilo y sin interrupciones, con supervisión directa del investigador para resolver cualquier duda. Esta metodología buscó asegurar la comprensión adecuada de cada ítem y la honestidad en las respuestas, con el fin de garantizar la validez de los resultados obtenidos.

Con el propósito de determinar la distribución de los datos recolectados, se aplicaron pruebas de normalidad a las variables principales del estudio: nivel de actividad física (YAPS_TOTAL) y autoestima (ROS_TOTAL). Para ello, se utilizó el software estadístico SPSS versión 25. Se emplearon dos pruebas: Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, siendo esta última más adecuada para muestras pequeñas ($n \leq 50$). Los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk indicaron que la variable YAPS_TOTAL presentó una distribución normal ($W = 0.979$; $p = 0.490$), mientras que la variable ROS_TOTAL no cumplió con el supuesto de normalidad ($W = 0.911$; $p = 0.001$). En base a estos resultados, se procedió a utilizar métodos estadísticos no paramétricos para los análisis que involucraron la variable autoestima.

Ante esta condición, se empleó la prueba de correlación de Spearman, adecuada para variables ordinales y para datos que no cumplen con los supuestos de normalidad. Esta prueba permitió determinar el grado y la dirección de la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en la muestra estudiada. Los resultados fueron interpretados a partir del coeficiente rho (ρ) de Spearman, siguiendo los criterios establecidos por Cohen para identificar si la correlación era baja, moderada o alta. Todo el análisis estadístico se realizó exclusivamente en SPSS, lo cual garantizó la confiabilidad y precisión en la interpretación de los datos.

3. RESULTADOS

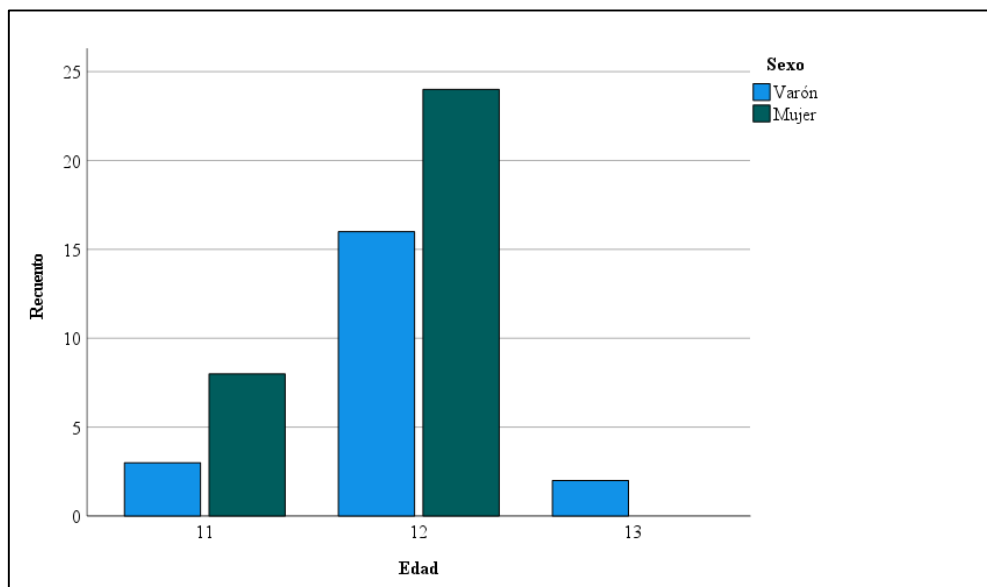
En este apartado se presentan los hallazgos obtenidos tras la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, en concordancia con los objetivos planteados en la investigación. Los resultados se exponen de manera ordenada y clara, permitiendo visualizar las tendencias, relaciones y diferencias identificadas entre las variables estudiadas.

Tabla N°1
Edad de la población

Edad	Varón		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
11	3	5.7	8	15.1	11	20.8
12	16	30.2	24	45.3	40	75.5
13	2	3.8	0	0	2	3.8
Total	21	39.6	32	60.4	53	100

Nota: Elaboración propia

Gráfico N°1



Nota: Elaboração própria

La tabla cruzada Edad-Sexo revela que la mayor proporción de participantes se concentra en el grupo de 12 años, con un total de 40 personas, lo que equivale al 75.5 % del total de la muestra. Dentro de este grupo, 16 son varones, correspondientes al 30.2 %, y 24 son mujeres, representando el 45.3 %. El segundo grupo en magnitud es el de 11 años, con 11 participantes que constituyen el 20.8 %; de ellos, 3 son varones (5.7 %) y 8 mujeres (15.1 %). El

grupo de 13 años cuenta únicamente con 2 varones, representando el 3.8 %, sin participación femenina. En términos globales, se evidencia una mayor participación de mujeres en la muestra, alcanzando un 60.4 %, mientras que los varones representan el 39.6 %. Esta distribución sugiere una predominancia femenina en la población evaluada, así como una concentración etaria significativa en los 12 años.

Describir el nivel de actividad física que presentan los adolescentes

Tabla N°1
Nivel de actividad física

Sexo	Nivel de Actividad Física			Total	
	Bajo	Moderado	Alto	F	%
Varón	1	14	6	21	36.6
Mujer	2	22	8	32	60.4
Total	3	36	14	53	100

Nota: Elaboração própria.

La tabla N°1 presenta la distribución del nivel de actividad física según el sexo. En total, hay 53 personas encuestadas, de las cuales el 36.6% son varones y el 60.4% son mujeres. En términos de niveles de actividad física, los varones tienen 1 persona con bajo nivel, 14 con nivel moderado y 6 con alto nivel, mientras que

las mujeres presentan 2 con bajo nivel, 22 con nivel moderado y 8 con alto nivel. Esto indica que las mujeres tienen una mayor representación en todos los niveles de actividad física, especialmente en el nivel moderado, donde superan significativamente a los varones.

Identificar el nivel de autoestima en los adolescentes

Tabla N°2
Nivel de Autoestima

Sexo	Autoestima Baja		Autoestima Media		Autoestima Alta		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Varón	6	28.6%	11	52.4%	4	19.0%	21	39.62
Mujer	12	37.5%	12	37.5%	8	25.0%	32	60.38
Total	18	34.0%	23	43.4%	12	22.6%	53	100

Nota: Elaboración propia.

La tabla N°2 presenta datos sobre la autoestima de una población dividida por sexo, categorizando a los individuos en tres niveles de autoestima: baja, media y alta. En el caso de los varones, de un total de 21, el 28.6% (6 varones) presenta autoestima baja, mientras que la mayoría, el 52.4% (11 varones), tiene autoestima media. Solo un 19.0% (4 varones) reporta tener autoestima alta. Esto sugiere que la autoestima media es la más común entre los varones de esta muestra.

Por otro lado, en la categoría femenina, de un total de 32 mujeres, el 37.5% (12 mujeres) tiene autoestima baja, un 37.5% (12 mujeres) tiene autoestima media y un 25.0% (8 mujeres) tiene autoestima alta. Aquí, las mujeres muestran una distribución más equilibrada entre las categorías de autoestima baja y media, con una proporción notable de mujeres con autoestima alta. Al observar los totales, se puede ver que el

34.0% de la población total tiene autoestima baja, el 43.4% tiene autoestima media y el 22.6% tiene autoestima alta. Esto indica que, en general, la mayoría de los encuestados se encuentra en la categoría de autoestima media.

Se puede inferir que existe una diferencia notable en la percepción de la autoestima entre varones y mujeres. Los varones tienden a tener una autoestima media más alta en comparación con las mujeres, quienes tienen una mayor proporción de autoestima baja. Esta diferencia podría estar influenciada por factores socioculturales, como las expectativas de género y el apoyo social, que pueden afectar la forma en que cada sexo percibe su autoestima. Por lo tanto, es fundamental considerar estos contextos al interpretar los resultados y al desarrollar estrategias de intervención para mejorar la autoestima en ambos grupos.

Identificar la relación significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima en este grupo etario

Tabla 3
Correlación del nivel de actividad física y la autoestima
Correlación de Spearman

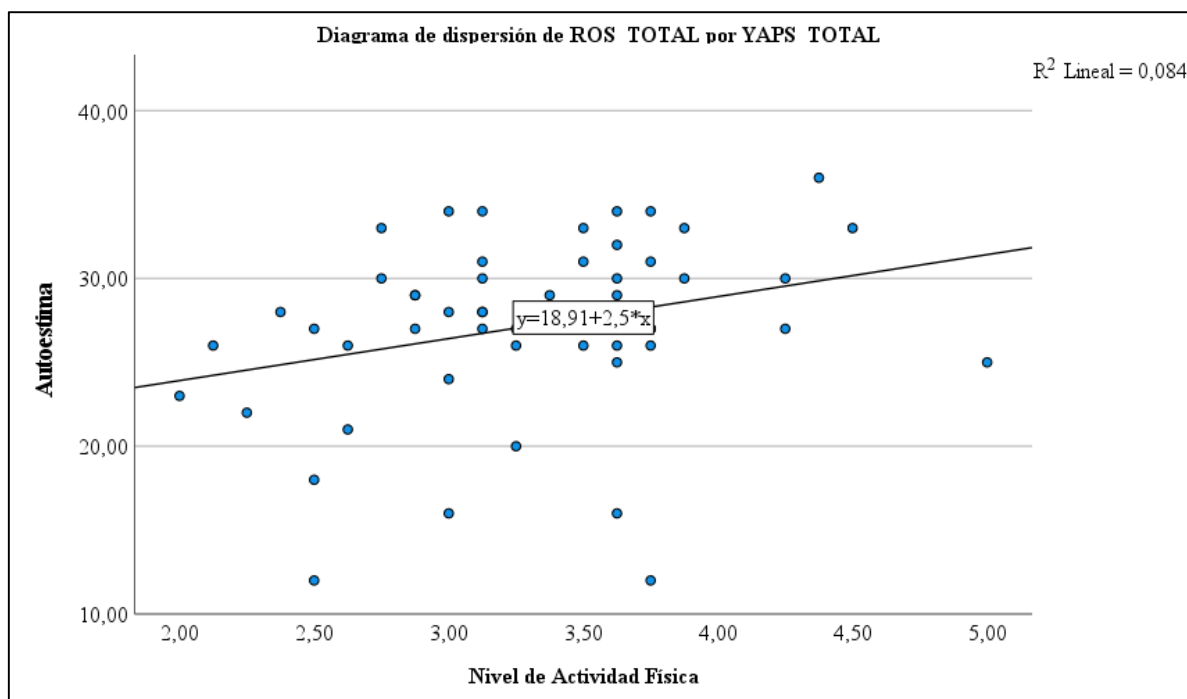
Rho de Spearman	Autoestima		Autoestima	Nivel de Actividad Física
			Coeficiente de correlación	0.385
		Sig. (bilateral)	-	0.005
		N	53	53
	Nivel de Actividad Física	Coeficiente de correlación	0.385	1.000
		Sig. (bilateral)	0.005	-
		N	53	53

Nota: Elaboración propia.

Los resultados del análisis de correlación de Spearman evidencian una relación positiva baja entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes ($\rho = 0.385$). Esto significa que a medida que aumenta el nivel de actividad física, también tiende a aumentar la autoestima, aunque la relación no es fuerte. Además, el valor de significancia, $p = 0.005$, es

menor que 0.05, lo que indica que esta asociación es estadísticamente significativa y poco probable que se deba al azar. En consecuencia, se puede inferir que la práctica regular de actividad física está relacionada con una mayor autoestima en adolescentes, sugiriendo que fomentar la actividad física podría ser una estrategia útil para mejorar el nivel de autoestima en esta población.

Gráfico N°1



Nota: Elaboración propia.

El gráfico de dispersión muestra la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes. Se observa una **tendencia ascendente moderada**, lo que indica que, en general, **a mayor nivel de actividad física, mayor es la autoestima**. Aunque no todos los puntos se alinean perfectamente, la distribución sugiere una asociación aunque leve, sin embargo es positiva entre ambas variables. Esto respalda la idea de que la práctica regular de actividad física puede estar vinculada con una mejor percepción de sí mismo, mayor autoconfianza y bienestar emocional en los jóvenes. Este patrón es coherente con estudios previos que destacan los beneficios psicológicos del ejercicio en edades escolares. Así, promover la actividad física no solo contribuiría al desarrollo físico, sino también al fortalecimiento de la autoestima en esta etapa clave del desarrollo.

3.1. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación aportan evidencia empírica relevante sobre la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa Canaán, en la gestión 2025. El hallazgo principal revela una correlación positiva baja y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.385$;

$p = 0.005$), lo que confirma que, en esta muestra, los adolescentes que reportan mayores niveles de actividad física también tienden a manifestar niveles más elevados de autoestima. Esta asociación de magnitud moderada sugiere que el ejercicio físico no solo representa un beneficio fisiológico, sino que además desempeña un papel clave en el fortalecimiento del autoconcepto, la autopercepción y el bienestar emocional durante la etapa adolescente.

Este resultado es coherente con estudios internacionales como el de Ekeland, Heian y Hagen (2005), quienes identificaron un efecto significativo del ejercicio físico sobre la autoestima en jóvenes. Asimismo, coincide con los hallazgos de Rodríguez-Fernández et al. (2019) y González-Peña et al. (2014), quienes resaltan que los adolescentes físicamente activos no solo presentan mejor condición física, sino también un mayor equilibrio emocional y una autoimagen más positiva. Desde una perspectiva contextual, este estudio reafirma lo planteado por Monteiro (2021), al subrayar que el acompañamiento social y la constancia en la práctica deportiva potencian la autoestima, especialmente en entornos escolares donde las interacciones y el sentido de pertenencia juegan un papel relevante.

Además, los datos obtenidos indican que el nivel de actividad física moderado fue el

más frecuente entre los estudiantes evaluados (67.9 %), seguido del nivel alto (26.4 %) y, en menor medida, del nivel bajo (5.7 %). Estos porcentajes reflejan una tendencia positiva, aunque aún limitada, hacia la adopción de estilos de vida activos. No obstante, el hecho de que una parte importante de la población no alcance niveles altos de actividad física resalta la necesidad de fortalecer las políticas escolares que promuevan el movimiento, el juego libre y la participación deportiva sistemática, como estrategias preventivas frente al sedentarismo y sus consecuencias emocionales.

Respecto a la autoestima, la mayor proporción de los adolescentes se ubicó en el nivel medio (43.4 %), seguido del nivel bajo (34.0 %) y, finalmente, el nivel alto (22.6 %). Este patrón sugiere que, si bien la mayoría de los estudiantes no presenta indicadores críticos de baja autoestima, existe una franja significativa que podría beneficiarse de intervenciones orientadas a fortalecer su autovaloración. El análisis por sexo reveló que tanto varones como mujeres se concentran en los niveles medio y bajo, con una proporción levemente superior de mujeres en el nivel alto, lo que invita a reflexionar sobre las diferencias de género en la autopercepción y en el acceso a espacios de ejercicio físico con valor emocional y social.

El aporte de esta investigación no radica únicamente en cuantificar una relación estadística, sino en poner en evidencia que el cuerpo adolescente es un espacio de construcción de identidad, confianza y reconocimiento. Promover la actividad física en este grupo etario va más allá de mejorar indicadores biomédicos; implica abrir oportunidades para que los jóvenes se redescubran capaces, valiosos y seguros en sí mismos. En este sentido, los hallazgos deben ser interpretados también desde una mirada humanizadora de la educación física, que considere el contexto sociocultural, la historia personal del adolescente y sus vivencias con el movimiento.

Finalmente, si bien la correlación hallada no implica causalidad, sí representa un llamado de atención sobre el potencial transformador del ejercicio físico como herramienta educativa, emocional y social. Las instituciones educativas, los docentes y los profesionales en ciencias del deporte tienen la responsabilidad de convertir la actividad física en un puente hacia la autoestima, el respeto propio y el desarrollo integral. Esta investigación, por tanto, no solo confirma hallazgos previos, sino que también invita a diseñar programas más empáticos, inclusivos y sostenidos en el tiempo, que pongan al cuerpo en movimiento como

motor de salud mental y emocional en la adolescencia.

4. CONCLUSIONES

Se concluye que la mayoría de los adolescentes de la Unidad Educativa Canaán presenta un nivel moderado de actividad física (67.9%), seguido por un 26.4% con nivel alto y un reducido 5.7% con nivel bajo. Esta distribución refleja que, si bien existe una práctica relativamente constante de actividad física entre los estudiantes, aún se requiere incentivar su incremento, especialmente hacia niveles más intensos y sostenidos, a fin de lograr los beneficios integrales que esta puede ofrecer en el desarrollo físico y psicosocial del adolescente.

Respecto a la autoestima, se observa que el 43.4% de los adolescentes presenta una autoestima media, mientras que el 34.0% se encuentra en el nivel bajo y solo el 22.6% manifiesta una autoestima alta. Esta distribución evidencia la necesidad de fortalecer el autoconcepto y la percepción de valía personal en una parte significativa de la población escolar, mediante estrategias pedagógicas y programas de apoyo emocional que consideren las particularidades del desarrollo adolescente.

En relación al sexo, tanto en actividad física como en autoestima, se identifican patrones similares entre varones y mujeres, con predominio del nivel moderado en ambas variables. No obstante, se destaca una mayor proporción de varones en niveles altos de actividad física, mientras que, en autoestima, las mujeres presentan ligeramente mayores proporciones tanto en los niveles alto como bajo, lo cual sugiere posibles diferencias en la forma en que ambos sexos experimentan y se relacionan con el ejercicio físico y su autopercepción. Estos hallazgos resaltan la importancia de diseñar intervenciones sensibles al género, que promuevan la equidad en el acceso y disfrute de la actividad física como espacio de crecimiento emocional.

Finalmente, se concluye que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la autoestima en los adolescentes evaluados ($\rho = 0.385$; $p = 0.005$). Este resultado indica que aquellos estudiantes que practican mayor actividad física tienden a presentar una autoestima más elevada, lo cual respalda la hipótesis alternativa del estudio. El ejercicio físico se presenta, por tanto, como un factor protector y potenciador del bienestar emocional, capaz de contribuir de forma significativa a la

construcción de una autoimagen positiva en la adolescencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., & Martínez-Molina, M. (2016). Motivos de práctica deportiva y su relación con la satisfacción con la vida en estudiantes adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 55–62. https://doi.org/10.6018/cpd.16.3.23021_1
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). ¿La alta autoestima causa un mejor desempeño, éxito interpersonal, felicidad o estilos de vida más saludables? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Cornejo Jurado, M., Gonzáles Cornejo, D., & Chumpitaz Caycho, J. (2021). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 17(80), 141–148. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v20n99/1990-8644-rc-20-99-141.pdf>
- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). ¿Puede el ejercicio mejorar la autoestima en niños y jóvenes? Una revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2004.017707>
- Estrada, M., Gallegos, M., Mamani, A., & Zuloaga, J. (2021). Autoestima profesional y actividad física en estudiantes adolescentes. *Tendencias Pedagógicas*, 38, 177–192.
- Ferreira Quintero, J. P., Gómez Cuevas, S. N., Penagos Argotes, M. F., & Riatiga-Galvis, J. P. (2023). Autoestima, imagen corporal y niveles de actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud en Cúcuta, 2023. Universidad de Santander. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/a85b9194-3502-4f07-97d4-013d9b1edc67/content>
- García, M. J., & Pérez, M. (2023). Influencia del tipo de deporte practicado por los adolescentes españoles en su autoconcepto, autoestima y condición física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 66, e111569. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.111569>
- González-Peña, P., Hernández-Ruiz, A., & López-Soler, C. (2014). Autoestima en adolescentes: diferencias de género y relación con variables familiares. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 14(2), 321–330. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.03.002>
- López-Sánchez, G. F., Grabovac, I., & Smith, L. (2023). Association between physical activity and self-esteem in Spanish adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2451. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042451>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2022). *Recomendaciones de actividad física para adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de mayo de 2022). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS. Recuperado el 15 de mayo de 2025 de <https://previnfad.aepap.org/monografia/actividad-fisica>
- Pérez Molano, C. J. (2021). Efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes entre 18 y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal, Valle del Cauca (Trabajo de grado). Universidad Antonio Nariño. http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/6022/1/2021_CristianJalilPerez.pdf
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Axpe, I., & Ferrara, M. (2019). Actividad física, autoconcepto y resiliencia en adolescentes. *Frontiers in Psychology*, 10, 2559. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02559>
- Rosenberg, M. (1965). *La sociedad y la autoimagen del adolescente*. Princeton University Press.
- Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Webster, C. A., & Russell, D. W. (2017). Validation of the Youth Activity Profile: A self-report instrument to assess physical activity patterns in children. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(3), 275–282. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0315>

- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Wells, J. C. (2016). Progreso mundial en la actividad física de los adolescentes: comparación entre 105 países. *The Lancet*, 388(10051), 247–257.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Silva, M. A., Souza, L. B., & Oliveira, M. S. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en adolescentes. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 32, e20220354.
<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0354>
- Vera Ortega, D. E., Mayorga Capa, D. I., Iñaguazo Jordan, S. V., & Atiencia Armijos, P. A. (2025). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en niños, niñas y adolescentes: una revisión sistemática. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(1), 88–102.
<https://doi.org/10.63415/saga.v2i1.34>
- Zurita, F., Castro, M., & Martínez, A. (2024). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(1), 45–59.
<https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/>