

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

2026

Issue 15

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Website: <https://revistamentor.ec/>

Editor-in-Chief: Ph.D. Susana Paz Viteri

Editorial Coordinator: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Scientific Committee Coordinator: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Editors' Committee Coordinator: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Reviewers' Board Coordinator: PhD. Javier Fernández-Rio



Review

Physical Activity and Self-Esteem in Adolescents

La actividad física y la autoestima en adolescentes

Danny Cantuña Pardo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7997-2204>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador

Corresponding autor

dcantuna@uce.edu.ec

Received: 03-04-2026

Accepted: 03-07-2026

Available online: 15-07-2026

Abstract

Adolescence is a stage of human development during which adolescents are vulnerable to various physical and psychological changes; therefore, physical activity and self-esteem act as mediators and protective factors to ensure the overall well-being of adolescents. The aim of this study was to perform a systematic review of scientific literature to discern and integrate the theoretical frameworks and empirical evidence concerning the correlation between physical activity and self-esteem in adolescents. A systematic literature review was conducted following the PRISMA protocol guidelines for searching and selecting studies in databases such as Scielo, Redalyc, Dialnet, and Google Scholar. The review focused on articles published between 2020 and 2025. The results demonstrated that physical activity and self-esteem generally have a positive relationship, particularly when the activities are group-based; however, heterogeneity exists due to factors such as gender, frequency, and type of physical activity, and there are also implications related to study types and sample sizes. In conclusion, physical activity and self-esteem improve aspects such as social interactions, cooperation, and self-perception during adolescence

Keywords: Physical activity, Self-esteem, Adolescents, Emotional well-being, Self-worth

Resumen

La adolescencia es la etapa del ser humano donde el adolescente es vulnerable a varios cambios tanto físicos como psicológicos, por lo que la actividad física y la autoestima actúan como mediadores y factores de protección para asegurar el bienestar integral de los adolescentes. El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática de la literatura científica que permita identificar y sintetizar los fundamentos teóricos y la evidencia empírica sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes. Se usó una revisión sistemática de la literatura siguiendo las indicaciones del protocolo PRISMA para la búsqueda y la selección de estudios en bases de datos como Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. La revisión se enfocó en artículos publicados entre los años 2020 y 2025. Los resultados demostraron que la actividad física y la autoestima en general tienen una relación favorable, en especial cuando son actividades grupales, pero existe heterogeneidad por factores como el género, frecuencia y tipo de actividad física, además subsisten implicaciones por los tipos de estudio y tamaños de muestra. Concluyendo la actividad física y la autoestima mejoran aspectos como las interacciones sociales, la cooperación y la autopercepción en la adolescencia.

Palabras clave: actividad física, autoestima, adolescentes, bienestar emocional, autovaloración.

Introducción

La adolescencia implica un período del desarrollo del ser humano marcado por fuertes y profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales hacen que la autoestima sea vulnerable y afecte la percepción de sí mismo. Dicha vulnerabilidad es provocada por elementos como presión social, estrés académico, aceptación social e imagen corporal. Desde las perspectivas de Rodríguez (2024) y León (2024) estos elementos pueden provocar inestabilidad en el aspecto emocional e intensifica la posibilidad de sufrir depresión, aislamiento social y ansiedad cuando la autoestima es perjudicada. Por lo que la actividad física ha sido considerada como una posible forma de protección.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS 2024), la actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere un consumo de energía ya sea practicar deportes, participar en juegos y actividades recreativas, su intensidad puede ser moderada o intensa. En este sentido según Cornejo et al (2024) la práctica de actividad física ha sido extensamente estudiada como un posible factor clave positivo para la protección y refuerzo de la autoestima, también el bienestar psicológico en los adolescentes. Varias investigaciones han fundamentado una relación positiva en la práctica regular de actividad física y el nivel de autoestima, así como en sus derivados como el autoconcepto y la autovaloración. Los estudios de Cornejo et al. (2024), Mediavilla (2024), también de Lizarazo et al. (2020) concuerdan que la actividad física que se la realiza de forma grupal tiene más beneficios como fomentar la cooperación, el trabajo en equipo, así como la socialización. Igualmente, Aparicio y Salazar (2025) afirman que las actividades en grupo positivas evitan la depresión y mejoran la motivación en los adolescentes.

No obstante, la literatura científica presenta resultados variables. Si bien existen algunos estudios que confirman resultados relevantes entre ambas variables, la investigación de Bermúdez (2024) indica que la actividad física no influye en los niveles de autoestima ni con el género y la edad, asimismo el estudio de Moral et al. (2021) recalcan que dicha relación existe, pero depende de otros factores como el sexo, el tipo de actividad física y la intensidad. Además, según Vallejo y Alguacil (2022) indican que los factores mencionados causan dispersión con relación al tema principal, demostrando la necesidad de un análisis más profunda y minucioso.

Aunque existe vasta información, aún perduran relevantes limitaciones o información insuficiente en la literatura. Muchas investigaciones se enfocan en poblaciones específicas, usan diseños transversales, no se centran en las diferencias por el género, intensidad y tipo de actividad física y tienen limitaciones en enfocarse en el contexto escolar como un entorno para intervenir profundamente. Según Lizarazo et al. (2020a) aclaran que dichos vacíos hacen más complicado realizar e implementar planes o programas educativos respaldados por información sólida y dificulta el desarrollo de iniciativas más eficaces y adecuadas a la realidad de los adolescentes.

Según lo expuesto anteriormente se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué evidencia científica existe entre 2020 y 2025 sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes, y de qué manera se abordan en la literatura el tipo de actividad física, la intensidad, el género y el contexto educativo?

El objetivo del presente artículo es realizar una revisión sistemática de la literatura científica que permita identificar y sintetizar los fundamentos teóricos y la evidencia empírica sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes. Esta revisión no solo actualiza el conocimiento, sino que además otorga elementos precisos para instituciones educativas, docentes y entrenadores, aportando a mejorar programas que promuevan en bienestar físico y psicológico de los adolescentes.

Metodología

La presente investigación, se basó en una revisión sistemática de la literatura científica, siguiendo las recomendaciones del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Según Chocobar y Barreda (2025) menciona que esta metodología posibilita identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar de forma rigurosa la evidencia disponible sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes.

La búsqueda de información se efectuó del 15 al 30 de mayo en las bases de datos Scielo, Redalyc, Dialnet, Science Direct y Google académico. Se usaron las siguientes palabras clave y operadores booleanos: “actividad física” OR “ejercicio físico” OR “actividad físico-deportiva” AND “autoestima” OR “bienestar emocional” AND “adolescentes” OR “adolescencia”

Los criterios de inclusión y de exclusión aplicados se muestran en la Tabla 1

Tabla 1

Tabla de criterios de inclusión y de exclusión

Criterios	Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Período de publicación	Artículos publicados entre los años 2020 al 2025	Artículos con más de 5 años de antigüedad
Idioma	Documentos en idioma inglés y español	Artículos en otros idiomas diferentes al español o inglés
Acceso	Documentos con disponibilidad a acceso completo	Estudios sin acceso al contenido completo
Contenido	Investigaciones que aporten al objetivo del estudio	Artículos que no aporten al estudio
Tipo de documentos	Artículos científicos y tesis universitarias	Libros y editoriales

Nota: Elaboración propia

El proceso de selección siguió las indicaciones recomendadas por PRISMA: identificación, selección, evaluación e inclusión. Inicialmente se recopiló 164 documentos procedentes de las diferentes bases de datos. Después de la eliminación de los documentos duplicados, se consiguió 139 investigaciones para la etapa de selección. Seguidamente, se analizaron 139 documentos para la etapa de selección. Posteriormente se revisaron los resúmenes y títulos de estos documentos, de esa forma excluyendo a los artículos que no cumplan los criterios de inclusión establecidos o no manejaban una relación directa de ambas variables, 6 documentos se excluyeron por tener más de 5 años de antigüedad, que no sean artículos o tesis y documentos en otro idioma. Finalmente se escogieron 18 documentos que cumplieron todos los requerimientos y están dentro de los criterios de inclusión.

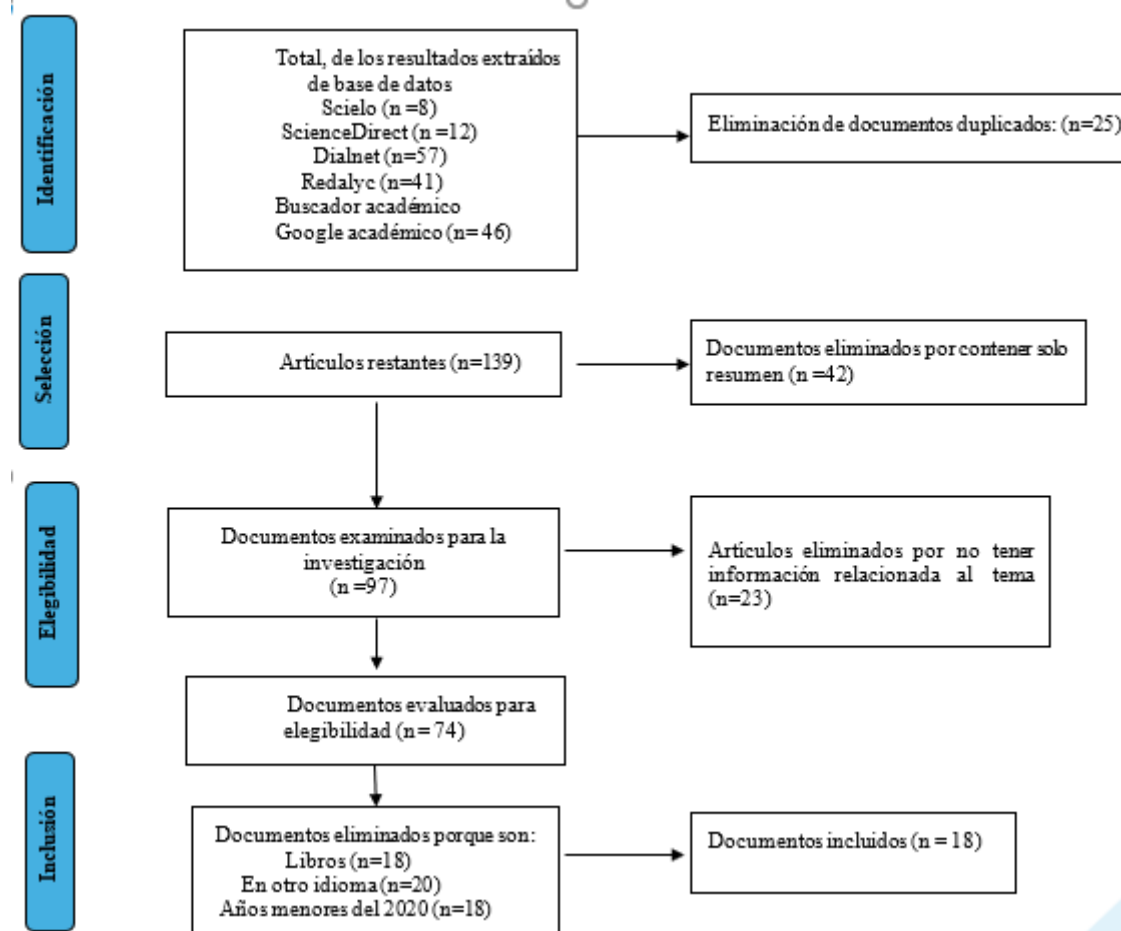
La obtención de datos se realizó por medio de una matriz hecha especialmente para esta investigación, que inspeccionó criterios relevantes como autor y año, país, tipo de estudio, objetivo, población y muestra, instrumentos tanto para actividad física como para la autoestima con sus

respectivos resultados. Dicha matriz fue útil, ya que permitió organizar de manera sistemática la información y los datos obtenidos, lo cual facilitó su análisis.

La información obtenida fue analizada en base a una síntesis narrativa y en clasificación de los temas. Esta categorización se desarrolló con base en temas frecuentes encontrados en los estudios: diferencias de género, tipo e intensidad de actividad física, el contexto educativo y su impacto en la autoestima en los adolescentes. Este planteamiento facilitó no solo detallar los resultados, también a identificar coincidencias, contradicciones y carencia en la literatura reciente.

Figura 1

Flujograma de selección de artículos



Resultados

De los 18 estudios seleccionados para la revisión sistemática, 14 de estos documentos son investigaciones de diseño transversal y correlacional, 3 fueron revisiones narrativas o sistemáticas y 1 estudio es cuasiexperimental. La mayoría de documentos se orientaron en población adolescente en países de América Latina y España. El tamaño de la muestra fue de entre 120 y 800 participantes

La matriz de los resultados de búsqueda esta detallada en la Tabla 2

Tabla 2

Artículos seleccionados

N	Autor y año	País	Título	Tipo de estudio	Población o muestra	Instrumento Actividad física	Instrumento autoestima	Principales hallazgos	Limitaciones metodológicas
1	Aparicio y Salazar. (2025)	El Salvador	Efecto de la actividad física en la autoestima de los adolescentes	Revisión narrativa	Adolescentes	N/E	N/E	Actividad física ya sea moderada o vigorosa mejora la autoestima y la socialización	Sin meta-análisis
2	Armada et al. (2025)	España	Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: Una revisión sistemática	Transversal	Adolescentes	Cuestionario AF	Test Rosenberg	Relación positiva entre la autoestima y la actividad física	Muestra limitada al ser regional
3	Bermúdez. (2024)	Colombia	Nivel de actividad física y su relación con la autoestima en estudiantes de dos colegios en Santiago de Cali.	Transversal	320 adolescentes	IPAQ-SF	Test Rosenberg	No encontró relación la actividad física y la autoestima con el género	Muestra limitada
4	Cornejo et al. (2024)	Perú	Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021	Revisión sistemática	adolescentes	N/E	N/E	La actividad física influye de manera positiva en la autoestima y evita la ansiedad	Estudios heterogéneos
5	Dolz. (2021)	España	Relación entre la actividad física y la mejora de la autoestima en edad escolar	Transversal	adolescentes	N/E	Test Rosenberg	La actividad física mejora la autoestima	Muestra limitada
6	Estrada et al. (2025)	Perú	Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de	Transversal	225 estudiantes universitarios	Escala de Motivación Deportiva (EMD)	Escala de Autoestima Corporal (EAC)	Existe una relación directa entre la autoestima y la práctica deportiva	Muestra asociación y no causalidad

September 2026; 5(15), 01-13

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i15.13242>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

			estudiantes universitarios: Un estudio transversal.						
7	León. (2024)	Perú	La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica.	Transversal	250 adolescentes	IPAQ	Test Rosenberg	La baja actividad física se asocia a la baja autoestima	No establece causalidad
8	Lizarazo et al. (2020a)	Colombia	Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional.	Exploratorio-relacional	180 adolescentes	PAQ-A	Test de Coopersmith	Positiva asociación entre la actividad física y la autoestima	Muestra pequeña
9	Lizarazo et al. (2020b)	Colombia	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal.	Transversal	90 adolescentes	PAQ-A	Test de Coopersmith	Poca actividad física causa bajos niveles de autoestima	Muestra limitada
10	Martínez. (2022)	Perú	Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.	Transversal correlacional	64 adolescentes	IPAQ	Cuestionario PAA	Hay una relación significativa entre la actividad física y la autoestima	Muestra limitada
11	Mayorga et al. (2023)	Ecuador	La autoestima y su relación con el nivel de actividad física en estudiantes.	Transversal	35 universitarios	IPAQ	Test Rosenberg	La autoestima y la actividad física están significativamente relacionadas.	No establece causalidad
12	Mediavilla. (2024)	Ecuador	Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática.	Transversal	Estudiantes universitarios	N/E	N/E	Asociación positiva y significativa entre la actividad física y autoestima.	Heterogeneidad en estudios
13	Moral et al. (2021)	España	Autoestima y práctica deportiva en adolescentes.	Correlacional	715 adolescentes	Test MVPA	Test Rosenberg	El nivel de autoestima depende del tipo de deporte y el género	Muestra asociación y no causalidad
14	Orozco. (2025)	Ecuador	Autoestima y autoconcepto en adolescentes de una Unidad Educativa en Guayaquil: Propuesta de Intervención.	Transversal	85 adolescentes	Test AF5	Test Rosenberg	Las propuestas de intervención aumentan la autoestima y el autoconcepto.	Muestra limitada
15	Toscano. (2022)	Ecuador	Autoestima y actitud hacia la actividad física en estudiantes de una Unidad Educativa	Descriptivo transversal	199 Adolescentes	Escala de Actitud hacia la actividad física	Test Rosenberg	Una actitud positiva en la actividad física influye en la autoestima.	Muestra limitada

			Madre de una Divina Gracia de la ciudad de Quito periodo 2022.						
16	Salinas et al. (2023)	Ecuador	La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA.	Descriptivo transversal	322 estudiantes universitarios	IPAQ	Cuestionario de medición de Autoestima	La actividad física si influye de manera positiva a la autoestima.	No permite implementar una causalidad.
17	Vallejo y Alguacil (2022)	España	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	Transversal	632 adolescentes	IPAQ	AF5 CPSQ	La actividad física mejora no solo la autoestima, también mejora el rendimiento académico.	Solo en población femenina.
18	Villalobos y Rueda. (2021)	Colombia	Estado del arte sobre la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes.	Revisión bibliográfica	adolescentes	PAQ-C, PAQ-A GPAQ	Test de Rosenberg Test de Coopersmith	Existe un efecto positivo de la actividad física y la autoestima, además que ayuda a mejorar el bienestar emocional.	No realiza meta análisis.

Generalmente la relación entre la actividad física y la autoestima es evidenciada en 14 de los 18 estudios (77%), los cuales mencionaron que ambas variables tienen una asociación estrechamente positiva, sin embargo, el estudio de Bermúdez (2024) no encontró una relación significativa entre la práctica de actividad física y el nivel de autoestima en su población. Otros 3 estudios demostraron una asociación de nivel moderado, pero dependen de la intervención de otras variables. Esta orientación favorable se demostró más en los estudios de Cornejo et al. (2024), Mayorga et al. (2023), Villalobos y Rueda (2021) y Salinas et al. (2023).

Los estudios de Vallejo y Alguacil (2022), Moral et al. (2021) y Aparicio y Salazar (2025) evidenciaron la diferencia con respecto al tipo de actividad física, señalaron que las actividades físicas que se practican de forma grupal o colectiva influyen con mejoras mucho mayores a la autoestima en comparación con las actividades físicas individuales. En cuanto a la intensidad, otros estudios evidenciaron que la práctica de nivel moderado o vigoroso dan resultados más favorables a la autoestima en comparación con la actividad física ligera o en el peor de los casos el sedentarismo. A pesar de ello, pocos estudios calcularon la frecuencia y la duración recomendada para conseguir resultados beneficiosos hacia la autoestima.

Con relación a la intensidad de la actividad física, las investigaciones de Cornejo et al. (2024) Moral et al. (2021) y Lizarazo et al. (2020b) coinciden en que la práctica de actividad física con intensidad moderada o vigorosa genera mejores beneficios físicos y psicológicos a diferencia con la actividad física ligera y el sedentarismo, el cual demuestra que la autoestima en adolescentes sedentarios tiene niveles muy bajos.

Con respecto a la diferencia de género los resultados fueron distintos. Los estudios de Lizarazo et al. (2020a), Vallejo y Alguacil (2022) y Estrada et al. (2025) indicaron que la diferencia de género es significativa, ya que, al practicar la misma actividad física los niveles de autoestima son más altos en los hombres que en las mujeres. Por el contrario, el estudio de Lizarazo et al. (2020b) y otros más evidenciaron que el género no tiene influencia alguna. Otros estudios no abarcaron el género en sus investigaciones. Por lo que esta dispersión recomienda que el género tiene una participación como intermediario que necesita un mayor enfoque en futuras investigaciones.

Con relación al contexto educativo y los programas de actividad física, estudios de Armada et al. (2025), Dolz (2021) y Martínez (2022) coincidieron en que dichos programas diseñados y aplicados en actividades extracurriculares o en planes de clase se vincularon con mejores niveles de autoestima en los adolescentes que participaron en estos programas, además que influye positivamente en la socialización y la motivación para realizar actividad física en un entorno saludable para los adolescentes.

A pesar de que en la mayoría de los estudios prevalece una asociación positiva entre la actividad física y la autoestima, hay otros estudios que discrepan esta relación o la vinculan con otras variables. Dicha discrepancia se explicaría por los diversos instrumentos de medición usados, también por los diferentes tamaños de la muestra o el contexto social. La expansión de los hallazgos se reduce y se dificulta por los diferentes diseños de investigación usados en los estudios revisados o las muestras no probabilísticas.

La evidencia obtenida muestra, en su mayoría, una asociación favorable entre las dos variables, pero dicha relación depende por el tipo de actividad física practicada, la intensidad, el género y el contexto educativo. Estos criterios responden a las categorías especificadas en la matriz de extracción de datos y la síntesis de resultados aportan argumentos concretos para la discusión.

Discusión

Los resultados obtenidos de la revisión sistemática divulgan una relación positiva en el 77% de los estudios examinados entre la actividad física y la autoestima en adolescentes. Dicha asociación favorable evidencia que la práctica habitual de actividad física puede funcionar como un componente de protección del bienestar psicológico y la autopercepción durante el desarrollo de la etapa de la adolescencia. Dicho criterio se encuentra principalmente en los estudios con diseño transversal y correlacional como los estudios de Vallejo y Alguacil (2022), Moral et al. (2021) Aparicio y Salazar (2025), los cuales están basados en el contexto escolar, además que coinciden que la práctica de actividad física grupal mostró mejores resultados, también a mejorar en el ámbito social y la autovaloración. No obstante, la solidez de este hallazgo es limitada, ya que el uso de diseños no experimentales, no deja afirmar relaciones causa-efecto claras.

Una parte importante es la función del tipo y la intensidad de actividad física practicada. Los estudios de Cornejo et al. (2024) y Lizarazo et al. (2020b) demostraron la diferencia de estas variables, ya que, coincidieron que las actividades físicas grupales con una intensidad moderada o vigorosa causan mayores beneficios en la autoestima que las actividades individuales o de intensidad baja. Dicho resultado es congruente con las bases teóricas que enfatizan la relevancia de la interacción social y la autopercepción en la adolescencia. Sin embargo, existe una limitada precisión al medir la intensidad recomendada de actividad física que impide elaborar metodologías o estrategias pedagógicas precisas, lo que consolida la urgencia de investigaciones en el ámbito metodológico.

En relación con las diferencias por género, los hallazgos son heterogéneos. Tres estudios muestran que los hombres tienen mayor autoestima que las mujeres en la misma práctica de actividad física, mientras que dos estudios no encontraron diferencias relevantes en el género. Dicha contradicción se debe a factores socioculturales como el estrés académico, la presión sobre la imagen corporal según el género o incluso por los instrumentos utilizados en los estudios. Desde un punto de vista teórico, estos resultados encajan con estudios que valora el género como un factor mediador en la relación entre la actividad física y la autoestima.

El contexto educativo es un factor relevante, ya que estudios como los de Vallejo y Alguacil (2022) y de Moral et al. (2021) coincidieron que los programas de actividad física planteados en el ámbito escolar o en extracurriculares favorecen a los niveles de autoestima. Dicho resultado indica que la práctica de actividad física no solo aporta en el desarrollo físico, sino que también desarrolla al fortalecimiento de factores psicológicos y sociales cuando estas clases o actividades se enfocan en la cooperación, el trabajo en equipo y la sana competencia.

Aun cuando la evidencia científica muestra un patrón positivo, la revisión muestra contradicciones, en el estudio de Bermúdez (2024) no encontró relación entre la actividad física la autoestima y el sexo, lo que contradice con el resto de los estudios revisados. Esta contradicción resalta el impacto de variables metodológicas y de contexto, además, recalca la necesidad de investigaciones que indaguen de mejor manera estas variables.

La presente revisión sistemática presenta limitaciones como la variabilidad de los diseños de estudio y los tamaños de muestra que dificultan una comparación directa de las variables. Pese a ello, los 18 estudios seleccionados cumplen con los criterios de inclusión determinados, además que aportan resultados relevantes para el estudio.

Finalmente, los hallazgos mencionan que la actividad física tiene una relación positiva con la autoestima en los adolescentes, principalmente cuando dichas actividades se realizan en grupos y regularmente. No obstante, la información es heterogénea y esta relación también depende de factores como el tipo de actividad física, la intensidad y el género. Estos resultados tienen

implicaciones para el diseño y planteamiento de programas de actividad física que promuevan tanto el bienestar físico como el psicológico de los adolescentes.

Conclusión

La evidencia científica accesible entre 2020 y 2025 demuestra una relación favorable entre la actividad física y la autoestima en adolescentes. El 77% de los estudios revisados relataron resultados positivos, principalmente cuando la actividad física es realizada de manera grupal y de forma habitual. Dichos resultados indican que la actividad física no solo ayuda al desarrollo y bienestar físico, sino también fortalece a la socialización, la autopercepción y a la colaboración.

Los resultados resaltan que tanto el tipo de actividad física como su intensidad asemejan ser factores de gran importancia que funcionan de mediadores con la autoestima. De igual manera, el contexto educativo surge como un factor alentador para la implementación de programas. Con respecto a los hallazgos sobre la diferencia de género concluyeron mixtas, es decir, algunos estudios aclaran que los hombres tienen mayor nivel de autoestima y otros estudios no hallaron diferencia, lo cual resalta la necesidad de estudios más detallados sobre estas variables.

La presente revisión proporciona una síntesis actualizada que incluye fundamentos teóricos y evidencia empírica, enfatizando que la relación entre la actividad física y la autoestima no consiste solo en el movimiento, sino también en enfocarse tanto en el ámbito pedagógico como en el social.

Referencias

- Aparicio, Á., & Salazar, P. (2025). Efecto de la actividad física en la autoestima de los adolescentes. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 8(4), 418–425. <https://doi.org/10.5377/alerta.v8i4.21192>
- Armada, J., Caracuel, R., & Abad, M. (2025). Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: Una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 20(63). <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i63.2224>
- Bermúdez, R. (2024). Nivel de actividad física y su relación con la autoestima en estudiantes de dos colegios en Santiago de Cali. *Bibliotecadigital. Univalle*. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/8b93e965-0dee-415e-a3f2-f86e9f694c51/content>
- Chocobar, E., & Barrera, R. (2025). Estructuras metodológicas PICO y PRISMA 2020 en la elaboración de artículos de revisión sistemática: Lo que todo investigador debe conocer y dominar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 8525–8543. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16491
- Cornejo, C., Gonzales, F., & Chumpitaz, H. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 20, 141–149. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3795/3603>

- Dolz, A. (2021). *Relación entre la actividad física y la mejora de la autoestima en edad escolar*. [Tesis de grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio RediUMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/26063>
- Estrada, G., Latorre, M., Lavilla, G., Cruz, E., & Avendaño, E. (2025, April). Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos*, 65, 307–319. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9997155#:~:text=Resultados:%20Se%20observaron%20diferencias%20estad%C3%ADsticamente,la%20carrera%20profesional%20de%20Enfermer%C3%ADa.>
- León, D. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *AulaVirtual*, 5, 197–211. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2020a). Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional. *Espacios*, 41, 210–221. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n46p18>
- Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2020b). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 95–115. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- Martínez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mayorga, D., Sánchez, C., Mayorga, W., & Flores, R. (2023). La autoestima y su relación con el nivel de actividad física en estudiantes. *Retos(Ecuador)*, 14(27), 9–20. <https://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/es/article/view/676/910>
- Mediavilla, C. (2024). Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática. *METANOIA: REVISTA DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN*, 10(2), 150–165. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/METANOIA/article/view/3580/4142>
- Moral, J., Román, J., López, S., García, E., Pérez, J., Rosa, A., y Urchaga, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 21(81), 157–174. <https://idus.us.es/items/9d651ad2-a1ec-4b7a-abfa-162f4e44eea9>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orozco, S. (2025). *Autoestima y autoconcepto en adolescentes de una Unidad Educativa en Guayaquil: Propuesta de Intervención*. [Tesis de Posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1419a72b-cee4-4fcd-8077-c01932544b64/content>

September 2026; 5(15), 01-13

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i15.13242>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

- Toscano, C. (2022). *Autoestima y actitud hacia la actividad física en estudiantes de una Unidad Educativa Madre de una Divina Gracia de la ciudad de Quito periodo 2022*. [Tesis de posgrado, Universidad Central del Ecuador].
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/84fc16b3-0b04-4e09-87f7-5c9e222dfc91/content>
- Rodríguez, A. (2024). *Impacto de la autoestima en la adolescencia*. [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/71787/TFG-G7001.pdf?sequence=1>
- Salinas, A., Paredes, P., Sailema, Á., & Morales, M. (2023). La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA. *Explorador Digital*, 7(3), 40–58.
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i3.2650>
- Vallejo, A., & Alguacil, M. (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. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Villalobos, B., & Rueda, A. (2021). *Estado del arte sobre la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repository. UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9497e549-d159-4cc2-bf3a-269202d34de3/content>

Funding

The authors received no funding for the development of the research.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Author Contributions

The authors contributed to the development of the manuscript.