

Autoestima corporal y actividad física en atletas prejuveniles y juveniles: estudio correlacional

Body self-esteem and physical activity in pre-youth and youth athletes: a correlational study

Luis Xavier Guamán Jiménez, Victoria Marilyn Salazar Piña

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la autoestima corporal y la práctica de actividad física en atletas prejuveniles y juveniles en un contexto rural ecuatoriano. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 43 atletas (23 hombres y 20 mujeres) con edades entre 10 y 17 años ($M=15.3$), pertenecientes a una escuela de atletismo del cantón Paltas, provincia de Loja. Se aplicaron la Escala de Autoestima Corporal y la Escala de Percepción de Competencia Motriz. Los datos fueron analizados mediante correlación de Pearson y regresión lineal. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas entre los subfactores de la autoestima corporal y la práctica de actividad física. Se concluye que la autoestima corporal constituye un factor relevante en la promoción de la participación deportiva en adolescentes.

Palabras clave: autoestima corporal; competencia motriz; Educación Física.

Luis Xavier Guamán Jiménez

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | luis.guaman.92@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6176-474X>

Victoria Marilyn Salazar Piña

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | victoria.salazar@psg.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2156-8311>

Abstract

The present study aimed to analyze the relationship between body self-esteem and physical activity participation in pre-adolescent and adolescent athletes in a rural Ecuadorian context. A quantitative approach was used with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 43 athletes (23 males and 20 females) aged between 10 and 17 years ($M=15.3$), belonging to an athletics school in the Paltas canton, Loja province. The Body Self-Esteem Scale and the Motor Competence Perception Scale were applied. Data were analyzed using Pearson correlation and linear regression. The results showed positive correlations between the subfactors of body self-esteem and physical activity participation. It is concluded that body self-esteem is a relevant factor in promoting sports participation among adolescents. Keywords: body self-esteem; motor competence; Physical Education.

Introducción

La autoestima corporal en atletas es la valoración emocional y física que tienen sobre su propio cuerpo y se ve potenciada por la actividad física constante, mejorando la confianza, el rendimiento y la salud mental (Infante et al., 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la actividad física es uno de los principales factores asociados al bienestar físico y psicológico durante la adolescencia. Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la salud mental y fortalece el desarrollo social de los jóvenes. En este contexto, variables psicológicas como la autoestima corporal han sido identificadas como elementos relevantes en la motivación hacia la actividad física.

La autoestima corporal se refiere a la valoración que una persona realiza acerca de su propio cuerpo, incluyendo aspectos relacionados con la apariencia, la condición física, la fuerza y la percepción de competencia motriz. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por cambios físicos y emocionales significativos, la percepción del propio cuerpo puede influir en la adopción de estilos de vida activos o sedentarios (Grao-Cruces, 2023).

Grao-Cruces (2023), sugiere que los adolescentes con niveles más altos de autoestima corporal tienden a participar con mayor frecuencia en actividades deportivas y recreativas. Esto se debe a que una percepción positiva del propio cuerpo incrementa la confianza personal y la motivación para enfrentar retos físicos.

En este contexto, existe una limitada evidencia empírica sobre la relación entre la autoestima corporal y la práctica de actividad física en adolescentes deportistas en entornos rurales ecuatorianos. Por ello, el objetivo del presente estudio fue analizar dicha relación en atletas prejuveniles pertenecientes a la escuela de atletismo.

Marco teórico

El presente estudio se fundamenta en el paradigma cognitivo, el cual centra su atención en los procesos mentales involucrados en el aprendizaje, tales como la percepción, la memoria, el

razonamiento y la resolución de problemas (Quingaluisa, 2022). Desde este enfoque, el individuo es considerado un agente activo en la construcción del conocimiento, lo que permite comprender cómo las experiencias relacionadas con la actividad física influyen en la formación de la autoestima corporal.

La autoestima corporal puede definirse como la evaluación que una persona realiza sobre sí misma, la cual integra componentes cognitivos, afectivos y conductuales (Alcántara, 2020). En el ámbito educativo y deportivo, diversos estudios han evidenciado que la práctica de actividad física contribuye al fortalecimiento de la autoestima corporal, favoreciendo el bienestar psicológico, la autoconfianza y la adaptación social (Armada-Crespo, 2025). Este estudio es relevante, ya que aborda la brecha existente entre la teoría sobre los beneficios de la actividad física y la falta de evidencia empírica en contextos rurales, las contribuciones de la educación física al desarrollo y el bienestar psicológico la colocan en una posición ventajosa para mejorar la autoestima corporal del alumnado puesto que potencia habilidades para la vida como el trabajo en equipo, la fijación de objetivos, gestión del tiempo, habilidades emocionales comunicación interpersonal, habilidades sociales, liderazgo, resolución de problemas o toma de decisiones (Caracuel y Abad, 2025). La evidencia indica que la actividad física favorece el desarrollo de la autoestima, el bienestar psicológico y la adaptación social (Armada-Crespo, 2025).

Definiciones de la autoestima

Según Armada-Crespo (2025), la autoestima es el conjunto de actitudes y percepciones tanto positivas como negativas, que tienen los individuos sobre sí mismos, el cómo un individuo pensará, sentirá y experimentará la realidad en torno a su persona, por lo general, estos comportamientos se encuentran vinculados al carácter personal y características físicas, son valoraciones que están sujetas al cambio constante.

La autoestima en sí no es una característica innata del ser humano, sino que es un concepto aprendido de su entorno: familia, amigos, contextos educativos, recreativos y laborales, con lo cual, un cambio dentro de estas variables tiene la capacidad de intervenir en la autoestima del sujeto. Según Quingaluisa (2022), menciona que la autoestima en una persona común se da como el resultado de las interacciones que el individuo tiene con el medio que lo rodea, y cómo se siente, el ambiente en primera instancia no busca influir de ese modo en el sujeto, sin embargo, con sus acciones provoca cambios en la opinión que el individuo tiene sobre sí mismo.

Niveles de autoestima

Los niveles de autoestima son un tema esencial en el estudio de la misma, Quingaluisa (2022), menciona que, al ser la autoestima, un concepto intangible en los seres humanos, se requiere de herramientas que ayuden a un evaluador, a interpretar los niveles existentes en un individuo, usando como base la conducta del sujeto y a los patrones que se obtienen a partir de esta, la biblio-

grafía facilita la interpretación de los datos recabados, y a partir de ellos se puede inferir el nivel de autoestima que la persona presenta.

Autoestima baja

La baja autoestima se caracteriza principalmente por generar, en quienes la padecen, sentimientos de depresión, desprecio, apatía y aislamiento, para Aebi (2025), indica que estas emociones derivan en individuos con dificultades para relacionarse con otras, ya que poseen una poca o nula capacidad de amar y estimar a los sujetos que se encuentran en su entorno, además, menciona que al ser sensibles a la crítica externa y propensos a la autocrítica excesiva, tienen una imagen distorsionada sobre sí mismos, que recae en la ilusión de personas fracasadas e indignas de buenos tratos, generalmente tienen la tendencia a sufrir de ansiedad y complicaciones para tolerar situaciones estresantes.

Autoestima alta

La alta autoestima, por otra parte, se relaciona a individuos que tienen vidas activas, un alto nivel de autoconfianza y la capacidad de reaccionar adecuadamente a las circunstancias que se presenten en su vida, son poco sensibles a la crítica externa e interna y tienen el control de sus sentimientos y acciones en situaciones de alto estrés, con lo cual, su ansiedad es manejable, esto se deriva en una mejor salud física y mental, además, al conocer su valor como individuos, no tienen conflictos al relacionarse con terceros y crear nuevos vínculos, la seguridad que exteriorizan a su entorno dista del egocentrismo y valoran considerablemente su independencia (Lerro, 2026).

La autoestima se conceptualiza como una construcción psicológica que integra dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales relacionadas con la valoración que el individuo realiza de sí mismo (Alcántara, 2020).

Definición de actividad física

El Ministerio de Salud de Uruguay (2021), menciona que la actividad física hace referencia a cualquier movimiento corpóreo que se produzca a partir de los músculos esqueléticos, requiera de un consumo de energía mayor al que el cuerpo necesita en reposo, y que se realice de manera intencional. En términos generales la OMS (2022), tiene una conceptualización similar sobre la actividad física, pero agrega que una persona realiza actividad de este tipo con mayor frecuencia de la que cree, puesto que se vincula a actividades de ocio, socialización, estudio y trabajo, además, el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España (2022), añade que en la actividad física se da varias formas de transporte activo, en las que intervienen factores como la frecuencia, intensidad, velocidad y tiempo de duración de la actividad.

En este apartado se toma la sugerencia de Gobiernos extranjeros debido a que la actividad física no solo requiere de tiempo y espacio, sino también de voluntad, constancia y dedicación diaria, se puede realizar de diferentes formas de manera individual o grupal, entre conocidos, familiares o amigos, de esta manera, con la presente investigación se pretende incentivar a los juveniles y prejuveniles a involucrarse al ámbito deportivo con la disciplina del Atletismo, que durante mucho tiempo se ha visto afectada por el resto de deportes en el Cantón.

La actividad física puede dividirse en no estructurada, actividades que implican realizar tareas cotidianas como caminar, usar escaleras, levantarse, jardinería, entre otros, y estructurada, que hace referencia al movimiento que requiere de mayor condición física como la gimnasia, básquetbol, fútbol, ejercicios de fuerza, u otros con mayor impacto (Organización Mundial de la Salud, 2022), en este ámbito, Quingaluisa (2022), señala que cuando las actividades físicas se realizan con una orientación responsable, entendiendo la complejidad anatómica y energética, constantes retroalimentaciones, y con un enfoque específico de mejorar el estado corporal, ya se hace alusión al concepto de ejercicio físico, el cual a su vez puede tener o no como finalidad, mejorar la salud en el individuo que lo practique.

Por otro lado, en los niños, los efectos de la actividad física sobre la autoestima son más limitados y no siempre siguen la misma tendencia que en las niñas. Según González (2022), aunque los niños también pueden beneficiarse de la actividad física, la relación entre deporte y autoestima no es tan significativa como en las adolescentes. Esto podría deberse a las diferencias en las expectativas sociales y los roles de género que afectan a los niños y niñas de manera distinta. Las niñas, al enfrentar mayores desafíos en cuanto a la aceptación de su cuerpo, podrían encontrar en el deporte un espacio de afirmación personal más fuerte

Actividad física y salud

En cuanto a la salud, en términos generales, se la puede considerar como el estado contrario al de la enfermedad, con lo cual Balaguer (2023), concuerda y concluye que, cuando un individuo no se encuentra en un cuadro de enfermedad, este por consiguiente debe estar necesariamente sano, de manera similar Morales et al. (2023), manejan una definición semejante, sin embargo, ellos agregan que el concepto de salud es de naturaleza dinámica, ya que tiene la capacidad de evolucionar con la rama y el contexto en el que se conceptualice. En relación con la actividad física, por su parte el Ministerio de Salud de Uruguay (2021), menciona que, de realizarse de manera regular en un lapso de tiempo considerable, de meses a años, esta puede mejorar en corto, mediano y largo plazo el estado de salud y la calidad de vida de un individuo. Con lo cual la OMS (2022), estipulo una escala de actividad física en base a la edad y nivel de actividad necesarios de realizar diariamente para mantener un buen estado de salud física y mental, en primera instancia se encuentran los niños menores de 5 años, que a su vez se subdividen en otros grupos, en el primer año, se recomienda que se les realice actividad física de al menos 30 minutos, tras el segundo año este incrementará a 180 minutos, a partir de los 5 años y hasta los 17, de la niñez a la adolescencia, se recomienda que la actividad física a realizarse diariamente debe ser de al menos 60 minutos,

de tipo aeróbica y de moderada a intensa, en adultos, de 18 a 64 años, la actividad física tener una duración diaria de 150 a 300 minutos, se recomienda que al menos la mitad de ese tiempo sea de actividad aerobia e intensa, y finalmente a partir de los 65 años, en la vejez, se recomienda que el tiempo de duración de la actividad física sea al menos el mismo que en la adultez y con intensidad moderada.

Es importante que la actividad física se incremente y asimismo la autoestima, disminuyendo la obesidad y el sobrepeso mejorando el hábito alimenticio, aumentando la práctica de actividades deportivas que mejora la autoestima, para ello es necesario crear una Red Nacional de actividades físicas y una mejor calidad de vida escolar para aumentar las actividades físicas mediante un enfoque cultural reconociendo su importancia en los niños integrado por diversas instituciones académicas y organismos del estado (Cornejo, 2024).

Se establece que la actividad física regular es la inversión más efectiva y económica para la salud, indispensable no solo para prevenir enfermedades crónicas (cardíacas, diabetes, obesidad), sino también para potenciar la salud mental, reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida. La clave es la constancia y el movimiento diario, no la intensidad, es por ello, que el ejercicio físico fortalece el corazón, músculos y huesos, mejora el estado de ánimo, la función cognitiva y ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la hipertensión y la depresión, es fundamental incentivar a los jóvenes a realizar por lo mínimo 60 minutos diarios de actividades deportivas entre aeróbicos, gimnasio, caminar, bailar, etc, y de este modo evitar el sedentarismo, la constancia es muy importante al realizar un deporte, para evitar pérdida de fuerza y resistencia, se recomienda progresar poco a poco. Para un estilo de vida saludable, se sugiere empezar con actividades sencillas y aumentar la intensidad progresivamente.

Implementación del deporte en los juveniles y prejuveniles

Según Grao-Cruces (2023), la actividad física tiene una enorme capacidad educativa. Es muy satisfactorio para el desarrollo físico, cerebral, emocional y social de los niños, jóvenes y adultos. Al llegar la adolescencia, los espacios de interacción social y de búsqueda de independencia e identidad debilitarán los referentes adoptados por la familia en la primera infancia.

Según Giner et al. (2020), la actividad física durante la adolescencia es importante porque contribuye a los valores y habilidades de esta época y así los jóvenes puedan socializar entre ellos. Se debe fomentar la actividad física en la escuela y el hogar desde edades tempranas. Desempeña un rol importante en el desarrollo del niño y será crucial para vivir la pubertad.

Beneficios de la práctica de actividad física

En cuanto a los beneficios de la actividad física, de practicarse con frecuencia, la misma tiene repercusiones positivas en el cuerpo y mente, la OMS (2022), indica que en niños y adolescentes la actividad física regular mejora el sistema cardiorrespiratorio, muscular y óseo, regula la tensión

arterial, hiperglucemia y resistencia a la insulina, en adultos y adultos mayores, trae beneficios tales como reducir la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular, cánceres específicos, incidentes relacionados con la diabetes tipo 2, entre otros, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2022), por sus siglas CDC, concuerda con la definición de la OMS y agregan que al realizar actividad física de manera regular ayuda a los individuos a conservar y mejorar sus habilidades cognitivas como la percepción, comprensión, atención, memoria, orientación, entre otras.

La práctica regular de actividad física es esencial para una vida saludable, ya que no solo fortalece el cuerpo y ayuda a controlar el peso, sino que es fundamental para la salud mental al reducir la ansiedad, la depresión y mejorar la calidad del sueño. Algunos de los beneficios al realizar actividad física son:

- **Prevención de enfermedades:** reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- **Fortalecimiento:** mejora la fuerza muscular y la densidad ósea, disminuyendo el riesgo de osteoporosis y dolores crónicos como la lumbalgia.
- **Control metabólico:** ayuda a mantener un peso saludable, regula el apetito y mejora la circulación sanguínea.
- **Reducción del estrés:** disminuye los niveles de ansiedad y depresión gracias a la liberación de endorfinas.
- **Bienestar general:** mejora la autoestima, el estado de ánimo y la calidad del sueño.
- **Salud cognitiva:** potencia la memoria y la función cerebral, reduciendo el riesgo de Alzheimer.
- **Envejecimiento activo:** mantiene la movilidad, el equilibrio y la independencia funcional en personas mayores.
- **Energía:** Aumenta la resistencia y la energía diaria.

Metodología

Diseño de investigación

Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La recolección de datos se realizó mediante los instrumentos tipo Likert previamente validados: la Escala de Autoestima Corporal y la Escala de Percepción de Competencia Motriz.

- **Enfoque cuantitativo: se enfoca en** medir variables y analizar estadísticas para determinar la relación entre la práctica deportiva y la autoestima corporal.

- **Diseño no experimental:** se observa la relación sin manipular las variables.
- **Alcance correlacional:** busca establecer si existe asociación entre un mayor nivel de actividad física y una mayor autoestima corporal.
- **Diseño transversal:** los datos se recolectan en un solo momento.

Población y muestra

La población estuvo compuesta por un total de 100 deportistas de una escuela de atletismo en el cantón Paltas, en la provincia de Loja. La muestra se formó con 43 jóvenes elegido a través de un muestreo no aleatorio por conveniencia. De estos, 23 eran varones y 20 eran mujeres, con edades que oscilan entre los 10 y los 17 años ($M=15,3$)

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos de medición:

Escala de Autoestima Corporal. Instrumento que evalúa la percepción que los individuos tienen sobre su cuerpo y sus capacidades físicas mediante una escala tipo Likert de cinco puntos.

Escala de Percepción de Competencia Motriz. Cuestionario que mide la intención de los participantes de involucrarse en actividades físicas y deportivas

Alfa de Cronbach en autoestima corporal y actividad física

Se utiliza para determinar la fiabilidad de las escalas de medición. Se calcula tras aplicar los cuestionarios a la muestra para asegurar que todos los ítems miden la misma variable hipotética. De esta manera $\alpha = 0,85$, considerado adecuado ($> 0,70$), indicando que los ítems correlacionan bien entre sí y el instrumento es fiable. El uso en SPSS/R se seleccionan los ítems de la escala de actividad física/autoestima corporal, eligiendo el modelo “alfa” en el análisis de fiabilidad.

Validación previa de escalas

Antes de analizar los datos, es crucial confirmar que los instrumentos miden lo que pretenden medir.

- **Validez de contenido:** revisión por expertos para garantizar que los ítems cubren la actividad física y la autoestima corporal.
- **Validez de constructo:** se utiliza frecuentemente el **Análisis Factorial Exploratorio (AFE)** para verificar la estructura teórica de la escala.

- Tipo de análisis estadístico
- **Estadística Descriptiva (Media, Desviación Estándar):** para caracterizar los niveles de autoestima corporal y la frecuencia/intensidad de actividad física en la muestra.
- **Correlación de Pearson:** para medir la fuerza y dirección de la relación entre la puntuación de autoestima corporal y el nivel de actividad física. Se usa Pearson si los datos siguen una distribución normal y Spearman si no.

Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se realizó durante el mes de septiembre de 2025. Previamente se solicitó el consentimiento informado a los padres de familia y el asentimiento de los participantes. Los cuestionarios fueron aplicados en sesiones supervisadas, que consistían en:

- Responder ítems relacionados con la autoestima corporal: cómo se siente al realizar deporte, le gusta el atletismo, que hace en su tiempo libre.
- Responder a las preguntas relacionadas con la práctica de la actividad física como: le gusta participar en competencias, tiene una buena condición física, le gusta su aspecto físico, tiene fuerza física en cada entrenamiento.
- Se realizó la aplicación de instrumentos en 5 días, en horarios de 15h00 – 18h00 aproximadamente.
- Se realizaron los diferentes pruebas emocionales y físicas.
- Los resultados obtenidos se almacenaron en una base de datos.

Análisis estadístico

Para obtener los resultados del trabajo de investigación se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la relación entre las variables, en base a la recopilación, investigación y presentación de numerosos conjuntos de datos para descubrir modelos y tendencias supuestos y finalmente comparar los dos cuestionarios a través de un diagrama.

Resultados

En el contexto de la investigación, se considera relevante la perspectiva de los jóvenes atletas acerca de la preservación de la autoestima corporal y la actividad física de los preadolescentes y adolescentes en la Escuela Corredores del Sur, ubicada en el cantón Paltas, en la provincia de Loja. Así, el análisis factorial exploratorio realizado sobre la escala mostró que el ítem vinculado con el interés por la condición física obtuvo una carga factorial de 0,834, lo que sugiere una fuerte co-

rrelación con el constructo analizado. De igual forma, aquellos jóvenes que disfrutaban del deporte tienen un valor de 0.907; los deportistas que aspiran a unirse a un club deportivo o a un gimnasio presentan un valor de 0,698, mientras que existe un grupo de estudiantes que entrena después de sus clases académicas, alcanzando un valor de 0,893. Por último, quienes practican deportes regularmente registraron un valor propio de 3,59 y una varianza total explicada de 65,607%. Así, los resultados indican que la actividad deportiva se relaciona de manera significativa con la autoestima corporal, promoviendo el incremento de la autoconfianza, la valoración personal y el bienestar emocional; además, la superación de desafíos físicos y la mejora de la condición física generan una visión positiva de uno mismo, impulsando la disciplina y la capacidad de recuperación frente al fracaso. Por lo tanto, la práctica deportiva debe ser habitual. La Tabla 1 titulada “intencionalidad de ser físicamente competente motriz” muestra el estudio factorial del PCM:

Tabla 1. Estudio factorial del PCM

Ítems	Factor
1. Estoy interesado en el desarrollo de mi forma física.	0.834
2. Aparte del entrenamiento físico, me gusta el deporte.	0.907
3. Después de la escuela secundaria, quiero unirme a un club deportivo de gimnasia.	0.698
4. Después de la secundaria quiero entrenar.	0.893
5. Suelo hacer deporte en mi tiempo libre.	0.689
% Varianza	65.607
Autovalor	3.59

Fuente: elaboración propia

Nota. Para un factor, la varianza total explicada es del 65.607 %.

Análisis factorial confirmatorio: la evaluación de la calidad del tipo de medición es: χ^2 , χ^2/gl , RMSEA (Root Mean Square Error of Aproximation), RMSR (Root Mean Square Residual) e indicadores incrementales (IFI, CFI y TLI). Estos índices de ajuste se consideraron correctos cuando (NFI, IFI, CFI y TLI) serán superiores a 0.90 y los índices de error (RMSEA y RMSR) inferiores a 0,05 (Hu y Bentler, 1999). Con base en esto se obtuvo lo siguiente:

El valor de χ^2 (df =5). es de 9.869 indica un ajuste aceptable considerado los demás índices. Su chiquadrado asociado tiene un valor de 0.907. En términos métricos de ajuste incremental, el índice de ajuste comparativo (CFI) = 1; Índice de Tucker-Lewis (TLI) = 0,98. Error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) = 0 y el Residual cuadrático medio (SRMR) = 0,045 Valor de valor aceptable para el modelo.

El análisis factorial identificó un único factor que explica una parte sustancial (65.607%) de la varianza en los ítems relacionados con el interés y la participación en actividades físicas y deportivas. Todos los ítems cargan fuertemente en este factor, lo que sugiere que todos miden un constructo subyacente similar. Este factor podría interpretarse como “Interés y compromiso con la actividad física y el deporte”

Descriptivos y análisis de correlación. En este espacio se presentan las medias, las desviaciones típicas y las correlaciones entre las percepciones de la autoestima corporal y las competencias al realizar actividad física. De acuerdo con la Tabla 2 se obtuvieron valores de subfactores de la escala de autoestima corporal de mayor a menor, como son: competencia perceptiva, apariencia motriz, condición motriz, fuerza y autoestima corporal. La voluntad de ser motrizmente activo alcanzó M (media) 3,482 y DT (desviación típica) 0,170.

Tabla 2. Datos detallados y análisis de correlación de las subescalas

Ítems	M	DT	(Alpha Cronbach)	1	2	3	4	5	6
1. Competencia Percibida	3.014	0.257	0.763	-	0.843***	0.877***	0.826***	0.640***	0.560***
2. Apariencia Motriz	3.08	0.288	0.851		-	0.922***	0.831***	0.721***	0.738***
3. Condición Motriz	2.969	0.213	0.830			-	0.868***	0.736***	0.737***
4. Fuerza Motriz	2.745	0.107	0.795				-	0.833***	0.579***
5. Autoestima corporal	2.734	0.449	0.771					-	0.444**
6. PCM	3.482	0.170	0.894						-

Fuente: elaboración propia.

$p < 0.0001$ '***'; $p < 0.05$ '*'

De acuerdo a la relación entre los factores de la autoestima corporal y actividad física, estos factores se correlacionaron positivamente, porque al tener autoestima corporal elevado se podrá realizar cualquier actividad física. Los subfactores percepción de competencias motrices y apariencia fueron los más relacionados, debido a que algunos de los jóvenes buscan mantenerse en un buen estado físico, manteniendo su apariencia física en condiciones favorables y significativas, seguidos de fuerza y percepción física, no se toma muy en cuenta este apartado, debido a que al finalizar la jornada deportiva se incrementa, por ello, los jóvenes consideran que en casa también se podría realizar estas actividades.

Los resultados de este trabajo deben tenerse en cuenta con cierta cautela debido a una serie de limitaciones. En este sentido, y como se ha mencionado anteriormente, es necesario insistir en la escasa literatura que aborda la medición y/o utilización de programas de actividad física en el contexto educativo para mejorar la autoestima del alumnado de Educación Secundaria. Por otro lado, es preciso señalar el hecho de que muchos estudios describen de manera sucinta las actividades planteadas en el programa, cuestión que impide la replicación de las experiencias presentadas y, por ende, más estudios en este sentido. Es determinante tener cuenta, en este punto, la diversidad de instrumentos y variables intervinientes en las diferentes investigaciones, aspecto que puede dificultar la incorporación de trabajos al estudio o la comparación entre estos. Asimismo, y continuando con las limitaciones se puede señalar el aspecto idiomático o la exclusión de etapas educativas.

Regresión lineal

Para probar la calidad del porcentaje predictivo de la intención de realizar competencias motrices basándose de la autoestima corporal, se realizaron análisis de regresión. En general, la autoestima corporal predijo los propósitos de las competencias motrices en un 64,6% de la varianza explicada. En cuanto a los predictores de subfactores, la capacidad percibida emergió como un predictor importante de la intención de actividad física o motriz, seguido por la apariencia, la condición física, fuerza física y la variable autoestima no presentó capacidad predictiva significativa.

Tabla 3. El propósito de ser físicamente competente motriz a través de la autoestima corporal entre la fuerza física y autoestima.

Variables	B (coef)	SEB	
(intercepción)	7.082	1.675	0.646***
1. Competencia Percibida	-0.434	0.197	-0.481*
2. Apariencia Motriz	0.486	0.216	0.581*
3. Condición Motriz	0.701	0.263	0.806*
4. Fuerza Física	0.031	0.215	0.036
5. Autoestima	-0.235	0.146	-0.290

Fuente: elaboración propia

$$p < 0.0001' ***'; p < 0.05' *'$$

Para mejorar el rendimiento deportivo, se deben tomar medidas como el establecimiento de objetivos de dificultad moderada y progresiva o la retroalimentación positiva son estrategias útiles, además, se debe motivar a los jóvenes a practicar los deportes como ocupación de su tiempo libre, evitando el uso excesivo de pantallas o involucrarse a vicios. Asimismo, para aumentar la predisposición al ejercicio, se recomienda la posibilidad de un trato diferenciado por género en el aula, priorizando a las mujeres con contenidos relacionados como la confianza y la mejora de la condición física. Así, este trabajo hace contribución al desarrollo del conocimiento sobre las dimensiones variables de la motivación y la actividad física que son más importantes para mantenerse corporalmente activo, tanto en general como entre géneros. De esta manera, los docentes pueden desarrollar intervenciones más efectivas para promover prácticas regulares de actividad física.

Por otra parte, la actitud hacia la actividad física dio a conocer que las mujeres tienen una mayor tendencia a la práctica de actividad física, donde las relaciones entre la práctica de actividad física y la autoestima son equivalentes, mientras que en hombres predominaba las autopercepciones. Sin embargo, en este grupo de jóvenes, se denotó que la práctica de actividad física en las adolescentes del sexo femenino es menor en relación con los hombres, debido a que ellos buscan realizar competencias a nivel nacional, no solo tomarlo como un deporte para mantener su cuerpo en actividad física.

Discusión

Los hallazgos obtenidos se alinean con estudios previos que indican que la actividad física potencia la autoestima corporal, promueve la involucración en ejercicios, y disminuye el sedentarismo. Por lo tanto, es crucial motivar a niños, jóvenes y adultos a llevar a cabo un mínimo de 60 minutos de actividad física, con el fin de prevenir el estrés, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. Asimismo, se observa que los jóvenes y preadolescentes a los que se les realizó el test se sienten animados a participar en deportes, ya que para muchos de ellos ha aumentado la autoestima al sentirse cómodos consigo mismo y con los demás. Específicamente, la percepción de competencia atlética se destacó como uno de los aspectos más importantes en la motivación hacia el deporte. Este descubrimiento sugiere que los programas de entrenamiento deben ser regulares y diarios, y deben incorporar tácticas destinadas a reforzar la autoconfianza y la percepción de habilidades físicas en los adolescentes. De este modo, se puede facilitar el aumento en la práctica deportiva habitual.

Para optimizar los beneficios mentales que ofrece el deporte, es necesario crear propuestas fundamentadas en la investigación científica que incluyan métodos eficaces en diversos contextos. El estudio llevado por Flores Avalos (2021), resalta la relevancia de la actividad deportiva en el rendimiento escolar de los estudiantes, enfatizando su habilidad para aumentar la concentración, disminuir el estrés y fomentar una mentalidad positiva frente a los obstáculos. Ejemplos de esto son programas como el sugerido por Ballester Martínez (2020), destinado a los padres, que ilustran cómo la participación familiar en el estímulo de la actividad física entre los jóvenes puede producir ventajas a largo plazo, no solo en la salud física, sino también en el crecimiento emocional y psicológico.

Este enfoque resalta correctamente que el deporte, apoyado por pruebas, es una herramienta poderosa para la salud mental y el desempeño académico. La combinación de la mejora en las habilidades emocionales y cognitivas (Flores Avalos, 2021), junto con el respaldo familiar (Ballester Martínez, 2020), constituye una estrategia global crucial para el crecimiento de los jóvenes y la reducción de la presión. Al validar las iniciativas deportivas se garantiza que la actividad física no solo formará atletas, sino que también potenciará el bienestar mental y la salud general, evitando problemas. Además, la práctica regular de deportes potencia funciones cognitivas esenciales, lo que se traduce en un rendimiento académico y una superior capacidad para manejar el estrés entre los estudiantes. Por consiguiente, el deporte debe ser considerado como un recurso integral para la salud no solo física, donde la colaboración entre el sistema educativo y la familia es clave para su efectividad.

La relación entre el deporte y el desarrollo psicológico no solo debe centrarse en los beneficios individuales, sino también en las experiencias internacionales exitosas que evidencian cómo una infraestructura adecuada puede transformar comunidades enteras. El caso de la investigación de Sepúlveda (2024), sobre el tenis y su impacto en el desarrollo psicológico de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) muestra cómo actividades deportivas específicas pueden ser

adaptadas para responder a las necesidades de grupos vulnerables. Los resultados del estudio de Sepúlveda muestran que la participación en el tenis mejora áreas clave como la concentración y la toma de decisiones en niños con TEA, lo que resalta la importancia de programas adaptativos en comunidades con diversas necesidades (Ivan, 2022).

La investigación de Sepúlveda (2024), subraya la importancia crítica de adaptar el deporte como herramienta terapéutica para niños con TEA, destacando mejoras en atención y toma de decisiones. Este enfoque trasciende el beneficio individual, evidenciando que programas inclusivos y una infraestructura adecuada pueden transformar comunidades, los programas pueden ser: Impacto Terapéutico y Adaptativo, en el cual se puede practicar el tenis como deporte principal, al adaptarse a necesidades neuro diversas, potencia áreas cognitivas específicas como la concentración, cruciales para el desarrollo psicológico de niños con TEA; la Transformación Comunitaria se evidencia que la creación de espacios y programas adaptativos fomenta la inclusión y fortalece el tejido social, beneficiando a la comunidad y el Enfoque Integral subraya la necesidad de ir más allá del deporte competitivo y enfocarse en programas adaptativos que promuevan la salud mental y habilidades socioemocionales en grupos vulnerables. El caso de Sepúlveda ejemplifica cómo la planificación deportiva, cuando es inclusiva y estructurada, funciona como una herramienta de alto impacto para el bienestar integral de la sociedad. Asimismo, se destaca la importancia de generar entornos deportivos que promuevan experiencias positivas, retroalimentación constructiva y metas de logro progresivas (Luis, 2026)

Conclusiones

Los resultados evidencian que la autoestima corporal se relaciona significativamente con la práctica de actividad física en adolescentes; esta relación constituye un factor relevante para el desarrollo integral de niños y adolescentes. De acuerdo con los resultados de la investigación, la influencia del ejercicio y la autoestima corporal difiere según la edad y el sexo; para los adolescentes, el deporte se transforma en una herramienta eficaz para aumentar la confianza y la imagen que tienen de su cuerpo. No obstante, en los jóvenes, la correlación resulta menos significativa, lo que indica que los elementos sociales y culturales pueden afectar como el ejercicio afecta su imagen personal.

Se determinó que la percepción de competencia y el aspecto físico son los factores más relevantes en la intención de practicar deportes de los jóvenes de la Escuela de Atletismo Corredores del Sur, situada en el Cantón Paltas. Se establece que existe una conexión entre la autoestima relacionada con el cuerpo y el ejercicio, indicando que el aprecio por las propias capacidades motrices y la satisfacción con la apariencia son esenciales para fomentar y mantener la actividad física, siendo el autoconcepto físico el principal impulsor de la motivación para mantenerse activo. La importancia del autoconcepto en cada individuo, la imagen corporal y la habilidad de competencia es clave para implementar la práctica deportiva.

Desde una perspectiva práctica, los hallazgos sugieren la necesidad de diseñar programas de intervención educativa y deportiva que fortalezcan la autoestima corporal, especialmente mediante estrategias orientadas al desarrollo de competencias socioemocionales, la aceptación del propio cuerpo y la participación inclusiva de actividades físicas. Así mismo, la promoción de la actividad física en adolescentes no solo debe centrarse en el rendimiento deportivo, sino también en el fortalecimiento del bienestar emocional, ya que una adecuada autoestima corporal actúa como factor protector frente a problemáticas como el sedentarismo, la baja motivación y riesgos psicosociales asociados a la adolescencia.

Se recomienda profundizar en el estudio de variables mediadoras como el género, el contexto socioeconómico y el entorno educativo, con el fin de comprender de manera integral los factores que influyen en la relación entre autoestima corporal y actividad física en adolescentes.

Referencias

- Aebi, J., & Allemand, M. (2025). La baja autoestima como factor de riesgo de depresión: un estudio longitudinal con modelado de tiempo continuo. *Journal of Personality and Social Psychology*, 129(5), 954–971. <https://doi.org/10.1037/pspp0000560>
- Alcántara, J. A. (2020). *Puntos clave sobre la autoestima y el deporte* [Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador].
- Armada-Crespo, J. M. (2025). Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: una revisión sistemática. *CCD*, (63).
- Cadena-Duarte, C. (2021, mayo 21). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 48-61.
- Consuelo Cornejo Jurado, F. I., & López Sánchez, G. F. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Cubana de Educación Superior*, 43(4).
- Infante, G., Iturriaga, G., & Zulaika, L. M. (2021). Autopercepción física y ejercicio. Un análisis desde diversas modalidades de actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 383-393.
- Ivan, G. G., & Merino, M. D. (2022). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en niños, niñas y adolescentes: una revisión sistemática. *Saga: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(1), 88-102.
- Morales, P. A., Iniesta, A. V., & Martínez, L. N. (2023). El autoconcepto físico de los estudiantes universitarios en el Ecuador. *Retos*, 51, 566-577.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo*.
- Quingaluisa, C. R. (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 maestría, Universidad Central del Ecuador].

Rafael Francisco Caracuel-Cáliz, M. T., & Armada-Crespo, J. M. (2025). Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología del Deporte*, 34(1), 13.

Ramírez Andocilla, V. del C. (2022). *La práctica deportiva en la autoestima* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato].

Autores

Luis Xavier Guamán Jiménez. Estudiante de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Unidad Académica de Posgrado.

Victoria Marilyn Salazar Piña. Docente Invitado de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Unidad Académica de Posgrado.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.