

# Estado del arte sobre la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

Brayan Nicolás Villalobos Flórez

(brayan.villalobosf@campusucc.edu.co – cel.: 3108877665)

Andrés Felipe Rueda Martínez

(andres.ruedam@campusucc.edu.co – cel.: 3138845672)

Trabajo de grado

Octavo Semestre

Directora: Lina Maria Osorio Valdés

Universidad Cooperativa de Colombia

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Bucaramanga

2021



## Tabla de contenido

1.Descripción de la situación .....	4
2. Justificación .....	6
3. Objetivos .....	7
3.1    Objetivo General .....	7
3.2    Objetivos específicos.....	7
4. Marco de referencia .....	8
4.1    Actividad Física.....	8
4.1.1    La actividad física para la salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS).	9
4.1.2    Tipos de actividad física. ....	12
4.1.3    Recomendaciones .....	12
4.2    Autoestima .....	13
4.2.1    Factores que afectan la autoestima. ....	15
4.2.2    Autoestima saludable.....	16
4.2.3    Baja autoestima.....	17
5. Metodología .....	18

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

5.1	¿Qué es una investigación documental?.....	18
5.2	¿Qué es un Estado del Arte? .....	19
6.	Resultados.....	24
7.	Conclusiones.....	37
	Referencias.....	40
	Anexos .....	43

### 1.Descripción de la situación

Está ampliamente reconocido que la actividad física es un factor fundamental en todas las etapas de vida en el ser humano, considerándose así indispensable para el mejoramiento de su calidad. Uno de los beneficios que ofrece el ejercicio regular es el de fortalecer la imagen corporal, así como mejorar aspectos relacionados con el corazón y los huesos, también reduce el riesgo de enfermedades crónicas, así como la presión arterial, mantiene el peso bajo control y minimiza los sentimientos de ansiedad y depresión (Vidarte et al., 2011). En la medida en que las personas aumentan sus niveles de energía, capacidad de oxígeno, tono muscular y el estado físico general, se genera un sentimiento de bienestar general con el cuerpo que resulta en un beneficio secundario como el aumento en la autoestima.

Las presiones de la vida moderna para los niños y los jóvenes están teniendo un impacto en su autoestima. Las redes sociales, el ciberacoso, el acoso, la imagen corporal, la sexualización temprana, las expectativas académicas, la deuda estudiantil, los problemas familiares, el abuso, la cultura de las pandillas y la ansiedad global sólo algunas de las cosas difíciles con las que los jóvenes están tratando de lidiar. La autoestima es cómo se siente una persona sobre sí misma. Alguien con una autoestima positiva generalmente abordará las cosas pensando que es una buena persona, que merece amor, apoyo y que puede tener éxito en la vida. Alguien con una autoestima baja o negativa generalmente pensará que no es bueno para las cosas, que no merece amor o apoyo y que las situaciones no funcionarán bien para él (Rodríguez et al., 2012).

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

La mayoría de los jóvenes experimentarán caídas en la autoestima a medida que atraviesan diferentes etapas o desafíos en la vida. Sin embargo, algunos parecen tener una baja autoestima desde una edad temprana, esto puede deberse en parte a sus personalidades o puede ser resultado de la necesidad de encajar en los estereotipos sociales. Otros jóvenes desarrollan una baja autoestima después de momentos difíciles en la vida, como el divorcio de los padres, el duelo o el acoso o abuso y no pueden recuperarse. A los adolescentes con baja autoestima les puede resultar muy difícil hacer frente a las presiones de la escuela, los compañeros y la sociedad. Los niños y jóvenes con baja autoestima corren un mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad, autolesiones y otros problemas de salud mental a medida que crecen y a menudo encontrarán más difíciles los altibajos de la vida en general (González et al., 2020).

De acuerdo a los datos del Ministerio de Salud (2017) de manera silenciosa, pero mortal, crece el sobrepeso y la obesidad en el país. El 56% de los colombianos padece de sobrepeso. Uno de cada tres jóvenes y adultos en Colombia tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En este sentido, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010. El sobrepeso se asocia con la baja autoestima, toda vez que tiene que ver directamente con la imagen que tiene la persona sobre sí mismo.

Otro factor que incluye es la inactividad física o la falta de ejercicio el cual puede empeorar la salud de las personas, facilitar que suban de peso y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el sedentarismo tales como la diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2008). Los múltiples avances tecnológicos y conveniencias que han hecho la vida de las personas menos activas, así como algunos más factores personales, incluidos los fisiológicos, conductuales y psicológicos, ponen en riesgo la salud de las personas en

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

el largo plazo, afectando los planes a futuro. A raíz de esto, las personas experimentan un detrimento de su calidad de vida; esto más la poca práctica de actividad física trae consigo consecuencias negativas para la salud física y mental. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Al menos un 60% de la población en el mundo no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2018).

### 2. Justificación

El concepto de vida saludable ha tomado mayor relevancia durante la última década debido a los constantes cambios en los estilos de vida en las personas evidenciando una mayor preocupación por la salud (Valencia & Bedoya, 2016). Los índices de enfermedades producidas por el sedentarismo, el estrés, la mala alimentación, ha llevado a los entes gubernamentales de salud de los países a realizar seguimientos sobre la salud mental de los jóvenes dado que el sedentarismo y el estrés se correlacionan con la baja autoestima y algunos problemas de depresión, para lo cual se espera encontrar alternativas que permiten a las personas mejorar aspectos nutricionales y funcionales que los dirigen especialmente al consumo de alimentos saludables, el incremento de la actividad física, así como el cuidado físico, mental y espiritual (OMS, 2018).

De acuerdo a Paluska y Schwenk (2000) la actividad física se asocia con la disminución de la ansiedad y la depresión, categorías cognitivas que a su vez se relaciona con la autoestima. Por esta razón, la práctica de actividad física en los colegios en sectores vulnerables o de bajos recursos puede ser de gran ayuda para evitar problemáticas sociales en el presente y futuro de los jóvenes (Ministerio de Educación Nacional, 2018).

## **Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes**

Es decir, la actividad física y el ejercicio trae consigo beneficios para la salud tanto inmediatos como a largo plazo. Para ello, es necesario que se realice la actividad de manera regular por lo menos un mínimo de 30 minutos al día, lo cual puede permitir a las personas disfrutar de los beneficios y mejorar aspectos psicológicos y sociales. La participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984) por lo tanto, es de vital importancia la presencia de la actividad física en edades tempranas ya que ésta permite un desarrollo integral de quien la realiza y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos, además, el ser físicamente activo puede también “reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven” (Mutrie & Parfitt, 1998, p. 19). Es por esta razón que en un escenario donde más del 50% de los colombianos son obesos, se requiere identificar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en jóvenes, de tal manera que se puedan generar a futuro soluciones prácticas para disminuir las consecuencias.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Elaborar un estado del arte de los trabajos de pregrado y posgrado realizados en el mundo, desde primer semestre de 2016 al primer semestre del 2021 sobre la relación existente entre la actividad física y la Autoestima en jóvenes,

#### **3.2 Objetivos específicos**

## **Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes**

- Realizar una búsqueda de investigaciones de pregrado y posgrado sobre la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes a través de diferentes repositorios web.
- Organizar los documentos a través de criterios previamente definidos como metodología y enfoque de la temática.
- Analizar los documentos utilizando los criterios previamente establecidos para la elaboración de resultados.

### **4. Marco de referencia**

A continuación, se describen los conceptos clave que se tuvieron en cuenta para el desarrollo del estado del arte sobre la relación existente entre la actividad física y la autoestima.

#### **4.1 Actividad Física**

El concepto de actividad física es amplio, puesto que incluye la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Este concepto se define como cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto de energía (Tercerdor, 2001), incluyendo actividades como: trabajar, jugar, viajar, tareas domésticas y recreativas.

Devís (2007) define actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resultan en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y los ambientes que nos rodea” (p.87). Es así como la actividad física tiene un carácter vivencial y experiencial, pues su práctica permite aprender y apreciar sensaciones diversas, además de obtener conocimientos del entorno y del funcionamiento corporal.



## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

Así mismo, la actividad física es una importante herramienta sociocultural ya que permite la interacción entre diferentes entornos sociales y culturales (Devís, 2007).

Los términos actividad física y deporte tienen significados diferentes, pero normalmente los usan en un mismo contexto. El deporte es una actividad física de carácter competitivo, presidida por reglas estipuladas (García, 1990) como en el caso del fútbol, baloncesto y tenis de campo. Por otro lado, la actividad física hace referencia a actividades como saltar, bailar, montar bicicleta, jugar, entre otras. Estas se refieren a actividades que involucran movimiento corporal, produciendo esfuerzo físico y gasto de energía (Castillo, Balaguer, & García, 2007).

La actividad física, ejercicio físico y deporte son términos que tienen en común el movimiento originado por el cuerpo humano (Casimiro et al., 1998; p.19). Algunos autores los definen de la siguiente manera: actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (Pérez, 1998; p.23); ejercicio físico es una actividad física realizada de forma determinada y con objetivos precisos (Chillón et al., 2002; p.15); y finalmente Pérez (1998) define el deporte como “conjunto de reglas que condicionan una determinada acción motriz (p.74).

### **4.1.1 La actividad física para la salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS).**

La OMS (2018) da una serie de recomendaciones sobre la actividad física para la salud, para ello divide el grupo poblacional en 3 categorías: jóvenes y niños de 5 a 17 años, adultos de 18 a 65 años y adultos mayores de 65 años en adelante, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT).

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

Para los jóvenes y niños de 5 a 17 años recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa por medio de actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados. La actividad física deberá ser en su mayor parte aeróbica, con ejercicios intensos que refuercen los músculos y huesos (OMS, 2018).

En adultos de 18 a 65 años la OMS recomienda un acumulado de 150 horas semanales, en actividades recreativas o de ocio, tareas domésticas, juegos, actividades familiares o comunitarias. Las sesiones deben tener una duración mínima de 10 minutos. En este grupo, para personas de mayor edad se recomienda realizar 300 minutos por semana de actividad física, con el fin de aumentar los beneficios de esta para la salud, estas actividades deben ser netamente aeróbicas, con intensidad moderada, además deben trabajar en el fortalecimiento de los grupos musculares más grandes, mínimo 2 veces por semana (OMS, 2018).

El último grupo es la población de 65 años en adelante, para esta población las indicaciones por la OMS son similares a la categoría anterior, con la excepción que los adultos de este grupo de edades que tiene poca movilidad deben realizar ejercicios enfocados en la mejora del equilibrio 3 o más días por semana, todo esto con el fin de evitar caídas y accidentes. Es importante trabajar actividades que fortalezcan los principales grupos musculares, para retardar los efectos del envejecimiento, 2 o más días por semana (OMS, 2018). En dado caso que el adulto mayor no esté en condiciones para realizar actividad física recomendada debido a su salud, deben mantenerse físicamente activos en la medida que su estado de físico y de salud se lo permitan.

La actividad física (AF) no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos y del cual se deriva un determinado gasto de energía. Según Marcos (1989) el ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

el fin de mantener o mejorar la forma física. Así mismo, es importante reconocer que la AF como práctica social es realizada entre pares, generalmente se da con la intención de pertenecer a un grupo y buscar identidad como miembro de este.

No debe confundirse actividad física con ejercicio físico. El ejercicio físico “es un subconjunto de la actividad física que está planificado, estructurado y se lleva a cabo de forma repetitiva y que tiene un objetivo final o intermedio de mejora o mantenimiento de la condición física” (p.22), entendida ésta última como “una serie de atributos referidos a la salud o habilidades corporales que pueden ser medidos con test específicos” (p.18). La actividad física, por tanto, engloba el ejercicio físico, pero también otras actividades de juego, trabajo, de la vida cotidiana, formas de transporte activas y actividades recreativas. (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Como se expone en Ceballos (2012) la actividad física debe ser comprendida como toda acción o movimiento voluntario o involuntario realizado por parte del cuerpo humano que genera un gasto de energía y una experiencia personal y que permite al sujeto interactuar con el entorno. Principalmente el beneficio fundamental es que la actividad física, contribuye a el retraso o recuperación en cierto grado de los efectos producidos por el envejecimiento, inclusive en adultos mayores considerados muy frágiles se ven favorecidos al participar en programas de educación física debidamente estructurados ya que la respuesta a la actividad física o ejercicio es similar cuantitativa y cualitativamente en los adultos mayores como ocurre en adultos jóvenes (Chavez, 2010). Los beneficios del ejercicio y la actividad física regular contribuyen a una mayor salud, estilo de vida independiente, mejorando mucho la capacidad funcional y calidad de vida de los jóvenes (American College of Sports Medicine, 1998).

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

### 4.1.2 Tipos de actividad física.

Según la OMS la actividad física puede clasificarse de esta forma:

- Moderada: son actividades en las que se evidencia con el incremento de los latidos del corazón y frecuencia de la respiración, en la ejecución de este ejercicio la persona podrá dialogar mientras realiza la actividad, sentirá calor y sudará.
- Vigorosa: son aquellas en las que el individuo presente un aumento más relevante en los sistemas respiratorios y cardiacos.

Este tipo actividades pueden ser de larga duración y que tiene como objetivo principal mejorar el sistema cardio-respiratorio; las actividades más apropiadas son: trote continuo, natación, senderismos, deportes de conjunto entre otros.

### 4.1.3 Recomendaciones

Las recomendaciones de la OMS para los niños y jóvenes de edades entre 5 y 17 años que son el grupo etario que interesa a esta investigación, son:

- Realizar mínimo 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa.
- La actividad física por un tiempo mayor de 60 minutos represente una mejora significativa en la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Los juegos son actividades lúdicas y recreativas que permiten desarrollar la imaginación, creatividad y promueven un trabajo en equipo hacia un mismo fin. Estos sirven de apoyo para la

enseñanza de cualquier tema, valor, concepto y de igual forma permite crear el espacio para fomentar la actividad física.

### 4.2 Autoestima

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, está involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida. Naranjo (2007) menciona que este proceso se va desarrollando a lo largo del ciclo vital a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo” gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo. La valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.

La persona tiene la capacidad de establecer una identidad y un valor propio, a esa valoración se le llama autoestima (González et al., 2020). Por su parte, Güell y Muñoz (2000) señalan que: “si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo” (p.118). Según lo anterior el mantener un buen nivel de autoestima ayudará a sobrellevar muchas situaciones tanto sociales, emocionales y psicológicas en las actividades rutinarias.

En psicología, el término autoestima se utiliza para describir el sentido subjetivo general del valor personal de una persona. En otras palabras, la autoestima se puede definir como cuánto

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

te aprecias y te agradas a ti mismo, independientemente de las circunstancias. Su autoestima se define por muchos factores que incluyen:

- Auto confianza
- Sentimiento de seguridad
- Identidad
- Sentido de pertenencia
- Sensación de competencia
- Otros términos que a menudo se usan indistintamente con autoestima incluyen autocuidado y autorrespeto.

La autoestima tiende a ser más baja en la infancia y aumenta durante la adolescencia, así como en la edad adulta, alcanzando finalmente un nivel bastante estable y duradero. Esto hace que la autoestima sea similar a la estabilidad de los rasgos de personalidad a lo largo del tiempo. La autoestima afecta el proceso de toma de decisiones, sus relaciones, la salud emocional y su bienestar general. También influye en la motivación, ya que las personas con una visión positiva y saludable de sí mismas comprenden su potencial y pueden sentirse inspiradas para asumir nuevos desafíos (Polaino, 2000).

Muchos teóricos han escrito sobre la dinámica involucrada en el desarrollo de la autoestima. El concepto de autoestima juega un papel importante en la jerarquía de necesidades del psicólogo Abraham Maslow, que describe la estima como una de las motivaciones humanas básicas. Maslow sugirió que las personas necesitan tanto el aprecio de otras personas como el respeto por sí mismos para desarrollar la estima. Ambas necesidades deben satisfacerse para que

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

un individuo crezca como persona y alcance la autorrealización. Es importante tener en cuenta que la autoestima es un concepto distinto de la autoeficacia, que implica qué tan bien cree que manejará las acciones, el desempeño o las habilidades futuras (Vásquez, 2012).

### 4.2.1 Factores que afectan la autoestima.

Existen múltiples factores que pueden influir en la autoestima. La autoestima puede verse afectada por:

- La edad
- Discapacidad
- Genética
- Enfermedad
- Habilidades físicas
- Situación socioeconómica
- Patrones de pensamiento
- Aceptación corporal

También se ha demostrado que el racismo y la discriminación tienen efectos negativos en la autoestima. Además, los factores genéticos que ayudan a moldear la personalidad de una persona pueden influir, pero se cree que las experiencias de vida son el factor más importante. A menudo son las experiencias las que forman la base de la autoestima general. Aquellos que constantemente reciben evaluaciones demasiado críticas o negativas de familiares y amigos, probablemente experimentarán una baja autoestima. Aquellos que experimentan lo que Carl Rogers llamó

consideración positiva incondicional serán más propensos a tener una autoestima saludable (Roa, 2013).

### 4.2.2 Autoestima saludable.

Hay algunas formas sencillas de saber si se cuenta con una autoestima saludable.

Probablemente las personas tengan una autoestima saludable si:

- Evitan insistir en experiencias negativas pasadas
- Creen que son igual a todos los demás, ni mejor ni peor
- Expresan sus necesidades
- Sentirse confiado
- Tener una perspectiva positiva de la vida.
- Dicen que no cuando quieren
- Ven sus fortalezas y debilidades generales y las aceptan

Tener una autoestima saludable puede ayudar a las personas a motivarse para alcanzar sus metas, porque puede navegar la vida sabiendo que son capaces de lograr lo que se propongan. Además, cuando se tiene una autoestima saludable, se pueden establecer límites apropiados en las relaciones y mantener una relación saludable con sí mismo y con los demás (Panesso & Arango, 2017).



### 4.2.3 Baja autoestima.

La baja autoestima puede manifestarse de diversas formas. Los indicadores de baja autoestima son:

- Creer que los demás son mejores que uno.
- Puede que le resulte difícil expresar sus necesidades.
- Puede concentrarse en sus debilidades.
- Es posible que experimente miedo, dudas y preocupación con frecuencia.
- Es posible que tenga una perspectiva negativa de la vida y sienta una falta de control.
- Puede tener un miedo intenso al fracaso.
- Es posible que tenga problemas para aceptar comentarios positivos.
- Es posible que tenga problemas para decir que no y establecer límites.
- Puede anteponer las necesidades de otras personas a las suyas.
- Puede tener problemas de confianza.

La baja autoestima tiene el potencial de conducir a una variedad de trastornos de salud mental, incluidos los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos. También puede resultar muy difícil perseguir los objetivos y mantener relaciones saludables. Tener baja autoestima puede afectar seriamente la calidad de vida y aumenta tu riesgo de experimentar pensamientos suicidas.

Sin embargo, la autoestima demasiado alta a menudo se etiqueta erróneamente como narcisismo; hay algunos rasgos distintivos que diferencian estos términos. Las personas con rasgos narcisistas pueden parecer tener una alta autoestima, pero su autoestima puede ser alta o baja y es

inestable, cambiando constantemente según la situación dada (Álvarez, 2013). Aquellos con autoestima excesiva:

- Puede estar preocupado por ser perfecto
- Puede enfocarse en tener siempre la razón
- Puede creer que no pueden fallar
- Puede creer que son más hábiles o mejores que los demás.
- Puede expresar ideas grandiosas
- Puede sobrestimar enormemente sus habilidades y destrezas.

## 5. Metodología

### 5.1 ¿Qué es una investigación documental?

La investigación documental se define como aquella realizada mediante el uso de documentos oficiales o documentos personales como fuente de información. La investigación documental, si se realiza a fondo, puede ayudar a desarrollar una hipótesis o probar o refutar una hipótesis existente. Lo anterior depende de la metodología aplicada y la profundidad de la investigación realizada. El investigador debe realizar su propia investigación secundaria para analizar los contenidos antes de extraerlos. Los datos deben manejarse científicamente mediante la autenticidad, credibilidad y representatividad de los documentos que se pretenden incluir en la síntesis documental (Parraguez et al., 2017).

Con relación a la autenticidad de los documentos, este proceso implica si el origen del documento es confiable, si la evidencia es genuina, si las intenciones son sinceras y cuáles fueron

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

los compromisos para crear el documento. La autenticidad de la fuente es el criterio principal de la investigación documental. Seguido, se encuentra la credibilidad, la cual trata los componentes subjetivos y objetivos que hacen que se pueda creer en la fuente de información y si los datos están libres de distorsiones y errores. La información debe ser confiable y debe tener cierto nivel de experiencia. Por último, la representatividad se refiere a si el documento representa una colección más grande del punto de datos y es una agregación del tema que se está estudiando. Dicho esto, los documentos se distorsionan con el tiempo debido a la inclusión de nuevos factores, y se debe realizar una verificación para garantizar que los documentos sean representativos (Posada, 2017).

### 5.2 ¿Qué es un Estado del Arte?

El estado del arte es una técnica de revisión de las publicaciones más relevantes y actuales en un área determinada o sobre un tema determinado. Usualmente, el estado del arte también se trata como revisión de literatura donde se resume las tendencias actuales y emergentes, las prioridades de investigación y las estandarizaciones en un campo de interés particular. Esta técnica sirve a un conjunto de objetivos muy importantes dentro de las investigaciones documentales, otorgándole la parte más extensa de una propuesta de investigación, por lo que se espera que se desarrolle en varios párrafos y subpárrafos, aclarando los postulados, corrientes, y demás aspectos críticos de la investigación (Gómez et al., 2015; Guevara, 2016). Para esta investigación documental del tipo estado del arte se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

**Selección del tema:** relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes. Esta elección se dio a partir de la búsqueda de un tema relevante para la actualidad académica y científica, donde se abordan aspectos que se relacionan entre sí como lo son los elementos de tipo cognitivo,

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

sentimientos y demás aspectos psicológicos con la realización de la actividad física, y todo el entramado teórico-práctico que se desprende de dicha relación, a partir de la búsqueda de literatura a nivel mundial de los últimos años.

**Límites espaciotemporales:** se busca reconocer a nivel mundial la literatura con respecto a la relación entre la actividad física y la autoestima. Los documentos que componen dicha literatura corresponden a publicaciones como artículos de investigación de revistas indexadas de los últimos 5 años, así como trabajos de pregrado y posgrado de las diferentes universidades del mundo, en idioma castellano e inglés. Se espera realizar la búsqueda en bases de datos gratuitas como Google Scholar y Scielo.

**Palabras claves:** autoestima, actividad física, bienestar físico, autoimagen, identidad, autoconfianza, deporte.

La tabla 1, es un organizador en síntesis de las investigaciones que se utilizarán en la elaboración del estado del arte.

Tabla 1. Tipo de búsqueda realizada y lugar o lugares en la que se realizó

Concepto clave	Tipo de investigación	Número de resultados	Resultados relevantes	Título	Objetivos	Conclusión	Elemento innovador sobre la temática
Autoestima	Cuantitativa aplicada	15.200	25	Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña	Determinar el IMC (índice de masa corporal), la autoestima y el nivel de actividad física de los niños y las niñas de II ciclo de la ciudad de San Salvador. Metodológicamente, realizaron un estudio descriptivo observacional usando el Cuestionario de actividad física para niños mayores (PAQ-C) y el Cuestionario de autoestima de Lawrence (LAWSEQ).	Los datos obtenidos en las variables de IMC, nivel de actividad física y autoestima en el grupo de estudiantes evaluados son alarmantes, lo que propone la necesidad de desarrollar estrategias para intervenir esta problemática.	Probar si el sobrepeso, la obesidad y los niveles de actividad física se relacionan con la autoestima en la niñez
Autoestima	Cuantitativa aplicada	15.200	25	Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales	Analizar la relación entre condición física, índice de masa corporal (IMC), nivel de actividad física y autoestima. Como metodología los autores usaron los cuestionarios para evaluar la autoestima (escala de Rosemberg) y los niveles de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Niños Mayores, PAQ-C) fueron respondidos por 515 niños de $10,5 \pm 0,5$ años de 27 colegios de Santiago de Chile. Se calculó el IMC. Se realizó la prueba Course-Navette, se midió el salto vertical y la dinamometría manual. Para el análisis	La autoestima se relacionó positivamente con la participación en la actividad física. En estos niños, la autoestima se relacionó con variables de actividad física.	Demostrar ciertas relaciones entre el IMC, la actividad, física y la autoestima en estudiantes

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

Concepto clave	Tipo de investigación	Número de resultados	Resultados relevantes	Título	Objetivos	Conclusión	Elemento innovador sobre la temática
					estadístico se utilizaron ecuaciones estructurales.		
Autoestima	Cuantitativa aplicada	15.200	25	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal	Estudiar las correlaciones existentes entre la AF y cuatro dimensiones en la autonomía de 90 escolares, con edades entre los 14 y los 17 años y pertenecientes a una institución educativa colombiana. Metodológicamente se trató de un estudio cuantitativo con un diseño transversal de tipología descriptivo-correlacional; la información fue recolectada a través del instrumento Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A) y el Inventario de Coopersmith, descriptivo	La AF de dichos escolares mostró niveles relativamente bajos y se correlacionó de forma significativa, positiva y moderada con su autoestima en las dimensiones: social, general, hogar y escolar.	Análisis de correlación desde diferentes dimensiones: social, general, hogar y escolar entre la autoestima y la actividad física
Autoestima	Transversal descriptivo	69.800	8	Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca	Determinar la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca. En materia de metodología la autora definió un estudio descriptivo observacional con la aplicación del cuestionario de actividad física GPAQ con consentimiento informado previo y determinación de niveles de autoestima mediante	Los resultados mostraron un nivel de asociación fuerte entre los niveles de autoestima de los participantes en la investigación y la actividad física, lo que permito definir que, al existir esta fuerte correlación positiva, en la medida que los participantes modifiquen su actividad física lo hará su autoestima en una fuerte proporción, o viceversa.	Probar la asociación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de Floridablanca

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

Concepto clave	Tipo de investigación	Número de resultados	Resultados relevantes	Título	Objetivos	Conclusión	Elemento innovador sobre la temática
Autoestima	Cuantitativa aplicada	22.560	17	Autoestima y práctica deportiva en adolescentes	Analizar la autoestima y su relación e influencia con la práctica deportiva, género y edad de los escolares. En materia metodológica se trató de un estudio de intervención de 16 semanas de duración usando el cuestionario de Rosenberg Self Esteem Scale y el international questionnaire MVPA.	Los adolescentes practicantes de deportes colectivos presentan mayor autoestima que los practicantes de deportes individuales. Concluyendo que la cantidad y el tipo de deporte practicado modulan la autoestima. La edad no es un factor determinante y el sexo sí influye en la autoestima.	El estudio muestra las relaciones entre las variables sociodemográficas con la autoestima y el deporte en adolescentes.

## 6. Resultados

De acuerdo al diseño, elección y ejecución de los criterios de búsqueda en las bases de datos seleccionadas, fue posible identificar cinco publicaciones con relevancia tanto temática como de actualidad, algunas de ellas de tipo internacional y otras locales, resaltándose el uso de cuestionarios reconocidos para evaluar tanto la actividad física, usando el cuestionario de actividad física PAQ-C, PAQ-A y GPAQ dado que estos estudios trabajaron sobre adultos en unos casos, en otros sobre niños y también sobre adolescentes. Así mismo, se destaca el uso de test para medir la autoestima como el Test de Rosenberg Self Esteem Scale y el international questionnaire MVPA, el Inventario de Coopersmith, descriptivo y el Cuestionario de autoestima de Lawrence (LAWSEQ). Sobre dichas publicaciones, se realizó la síntesis de información relevante para el tema particular por medio del formato de reseña constructiva. A continuación, se llevan a cabo las reseñas de cada una de las publicaciones seleccionadas luego de la búsqueda y selección, como ejercicio de la síntesis documental propuesta para este estudio.

A continuación, se presentan las reseñas reconstructivas de cada una de ellas:

- A) “Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca”.

Tabla 2. Reseña reconstructiva de la investigación Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca.

---

**RESEÑA RECONSTRUCTIVA**

---



---

**Referencia del texto** Ledesma, C. (2019). Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga. Tesis de grado. Repositorio USTA.  
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/18421?show=full>

---

**Tema** Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes

---

**Análisis de la estructura del texto** El objetivo de esta investigación consistió en determinar la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca. Los resultados mostraron un nivel de asociación fuerte entre los niveles de autoestima de los participantes en la investigación y la actividad física, lo que permitió definir que, al existir esta fuerte correlación positiva, en la medida que los participantes modifiquen su actividad física lo hará su autoestima en una fuerte proporción, o viceversa. Metodológicamente se trató de un estudio transversal descriptivo mediante la descripción de la población objeto de estudio, considerando variables como la edad, el género y el nivel socioeconómico, seguido de la aplicación del cuestionario de actividad física GPAQ previo consentimiento informado y la determinación de los niveles de autoestima mediante la aplicación de la escala de autoestima de Rosemberg.

El marco de referencia de esta investigación aborda temas como la actividad física desde Ceballos (año) y la OMS (año) así como la descripción de los tipos de actividad física. También trabajó el concepto y teoría de la autoestima, así como las forma de medirla. Actualmente en las instituciones educativas se

---

está presentando un fenómeno conocido como acoso escolar o bullying de acuerdo a el aspecto físico de los estudiantes, ocasionando fuertes problemáticas a nivel psicosocial en los estudiantes agredidos (baja autoestima) aumentando el riesgo de deserción escolar y poniendo en riesgo la salud física y mental de los jóvenes. Como conclusiones principales del estudio, la autora afirmó que en dicha muestra de estudiantes el incremento, estancamiento o disminución de la actividad física puede influir en cierta medida sobre el nivel de autoestima de los estudiantes. También logró evidenciar una correlación fuerte y positiva entre el total minutos de actividad física a la semana con total de minutos de actividad física en el tiempo libre, permitiendo determinar que los estudiantes realizan actividad física hasta en el tiempo libre, lo que permite inferir que la realización de actividad física no está sujeta al aspecto educativo sino que es de libre elección, dejando a un lado otras actividades de ocio entre las que se pueden manifestar actividades nocivas para la salud.

---

<b>Evaluación crítica</b>	Este texto presenta un claro indicio de que existe una asociación positiva entre la actividad física y la autoestima, lo que indica que a mayor actividad física en los estudiantes mayor será su autoestima, lo que ayuda a los estudiantes a mitigar los ataques de bullying por parte de otros estudiantes y mejorar las tasas de deserción escolar y los problemas psicosociales asociados. Este estudio aporta elementos interesantes a la comunidad académica y científica ya que se destaca que participar en la actividad física en entornos desafiantes,
---------------------------	---

---

---

divertidos y potencialmente integradores, promueve el bienestar psicológico de las personas de una manera inclusiva y democrática.

---

B) “Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal”

Tabla 3 Reseña *reconstructiva* de la investigación Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal.

---

**RESEÑA RECONSTRUCTIVA**

---

<b>Referencia del texto</b>	Lizarazo, L; Valdivieso, M y Burbano, V. (2019). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (60), 95-115. <a href="https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6">https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6</a>
<b>Tema</b>	Correlación entre la actividad física y la autoestima en adolescentes
<b>Análisis de la estructura del texto</b>	El objetivo de esta investigación fue el de estudiar las correlaciones entre la actividad física y cuatro dimensiones en la autoestima (autoestima general, autoestima social, autoestima escolar y autoestima hogar) de 90 escolares cuyas edades son de 14 a 17 años y pertenecen a una institución educativa colombiana. Los resultados sobre la actividad física de dichos escolares mostraron niveles relativamente bajos y se correlacionó de forma significativa, positiva y moderada con su autoestima en las dimensiones: social, general, hogar y escolar.

---

Como referentes, los autores trabajaron elementos conceptuales sobre actividad física, la adolescencia, la autoestima a través de diferentes autores y teorías. Para la autoestima, los autores fundamentaron el estudio mediante los postulados de Coopersmith (1976), Guillón, Crocq & Bailey (2007) y Mullis & Chapman (2000). También analizaron el contexto colombiano, en concreto relacionaron estudios efectuados en Barranquilla y Caldas-Antioquia que trabajaron la relación de autoestima y actividad física.

Metodológicamente se trató de un estudio con enfoque cuantitativo, y diseño transversal con tipología descriptiva y correlacional en 90 adolescentes escolarizados, cuyas edades están entre los 14 y los 17 años, y pertenecen a una institución educativa ubicada en el departamento de Boyacá, en Colombia.

Como conclusión principal se desprende que existe una correlación positiva, pero moderada, entre la actividad física y las cuatro dimensiones de la autoestima; de allí se concluye que, en tanto los adolescentes aumenten su actividad física mejorarán su autoestima.

---

**Evaluación  
crítica**

Este estudio permite reconocer que el nivel de autoestima puede mejorarse planificando y realizando con mayor frecuencia actividades físicas y que las cuatro dimensiones desde donde se miró la autoestima, se correlacionan positivamente con la actividad física, lo que permite definir que todos los contextos desde los cuales se estudie la autoestima tienen que ver con la realización de la actividad física lo cual impacta en el comportamiento de los jóvenes. Este estudio aporta elementos relevantes para la comunidad

---

---

científica y académica ya que aporta evidencia causal del impacto de la AF sobre la AE, mediante el foco investigativo de cuasi-experimentación; Para la educación física es importante dado que permite explorar el impacto de realizar AF frecuentemente sobre los niveles de AE en poblaciones vulnerables y esclarecer la asociación que pueda darse entre la AF, el índice de masa corpórea y la AE sobre escolares de la primera infancia o en otros rangos de edad, lo que permite al profesional en educación física abordar técnicamente dichos requerimientos.

---

C) “Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales”

Tabla 4. Reseña reconstructiva de la investigación Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales.

---

### RESEÑA RECONSTRUCTIVA

---

<b>Referencia del texto</b>	Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Rodríguez-Fernández, S., Cofré-Boladós, C., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., & Muros-Molina, J. J. (2017). Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. <i>Revista Médica de Chile</i> , 145(3), 299–308. doi:10.4067/s0034-98872017000300006
<b>Tema</b>	Análisis mediante ecuaciones estructurales de la actividad física, obesidad y autoestima

---

---

**Análisis de la estructura del texto** El objetivo general de la investigación fue el de analizar la relación entre condición física, índice de masa corporal (IMC), nivel de actividad física y autoestima. Los resultados permitieron encontrar una relación positiva entre el IMC y la dinamometría de la mano, así como una relación negativa entre el IMC y el consumo máximo de oxígeno, la capacidad de salto, la actividad física y la autoestima. Los autores relacionaron los conceptos de autoestima y actividad física y obesidad desde su definición conceptual y luego analizados desde el contexto escolar. Los autores definieron los conceptos de actividad física, obesidad y autoestima a partir de investigaciones relacionadas con la temática, donde se destacan los textos de Lobos et al., (2013) quienes realizaron una intervención educativa para la prevención de la obesidad, Naranjo et al., (2012) quienes trabajaron sobre la autoestima en la adolescencia, al igual que Kuhlberg (2010) y Trzesniewski (2006).

Metodológicamente se trató de un estudio transversal descriptivo que utilizó los cuestionarios para evaluar la autoestima (escala de Rosemberg) y los niveles de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Niños Mayores, PAQ-C) en una población de 515 niños de  $10,5 \pm 0,5$  años de 27 colegios de Santiago de Chile.

En materia de resultados, los autores plantearon un modelo de ecuaciones estructurales con el fin de determinar las asociaciones entre las diferentes variables, a saber, Potencia aeróbica, salto y Dinamometría manual. Las variables endógenas fueron: el Índice de Masa Corporal (IMC); horas de

---

dedicación a la AF (HorasAF); nivel de AF (NIVELPAQC); y por último, la autoestima. En referencia al IMC, los datos mostraron una relación inversa con el nivel de AF y de autoestima. Estos resultados confirman tanto los efectos beneficiosos de la práctica físico-deportiva en el estado de salud de los escolares, como la influencia negativa de un IMC elevado en diversas dimensiones psicosociales vinculadas a la calidad de vida y el estado de salud.

---

**Evaluación  
crítica**

Este estudio evidencia desde la perspectiva de las variables de la actividad física, tales como IMC, dinamometría de la mano, consumo máximo de oxígeno y la capacidad de salto, frente a la autoestima lo cual apoya los resultados obtenidos en otros estudios que desglosaron en dimensiones la autoestima en poblaciones similares, a saber, estudiantes de colegio, jóvenes adolescentes. Este estudio realiza un aporte fundamental sobre la academia y la práctica docente en actividad física, pues ayuda a reconocer la necesidad de evaluar la condición física de los alumnos y observar su evolución a lo largo del período de escolarización, siendo necesario realizar registros del estado de salud y la condición física de los escolares para evitar la alta prevalencia de obesidad y problemas de baja autoestima.

---

D) Autoestima y práctica deportiva en adolescentes

Tabla 5. Reseña reconstructiva de la investigación Autoestima y práctica deportiva en adolescentes

<b>RESEÑA RECONSTRUCTIVA</b>	
<b>Referencia del texto</b>	Moral-García, J., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. <i>Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte</i> , 21(81), 157–174. <a href="https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011">https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011</a>
<b>Tema</b>	Analizar la autoestima y su relación e influencia con la práctica deportiva, género y edad de los escolares
<b>Análisis de la estructura del texto</b>	El estudio tuvo como objetivo analizar la autoestima y su relación e influencia con el deporte, el género y la edad de los escolares. En materia referencial, los autores se apoyaron en la construcción teórica y conceptual de la actividad física y la autoestima a partir de (Ahmed, Mladenovic, Ho, Lee and Khan, 2014; Revuelta, Esnaloa and Goñi, 2016; Wagnsson, Lindwall, and Gustafsson, 2014) y (Espinoza, Rodríguez, Gálvez, Vargas and Yáñez, 2011; Reber, Reber and Allen, 2010; Simkin, Azzollini y Voloschin, 2014) respectivamente, enfocándose que en existen diferentes métodos de evaluación de la autoestima, indirectos como la prueba de asociación implícita (Graenwald, McGhee, Schawart, 1998), o autoinformes como la escala de autoestima de Rosenberg (RSES; Rosenberg, 1965) identificando que dicha escala ha sido ampliamente utilizada



internacionalmente y su consistencia interna ha sido validada en diversos grupos poblacionales como adolescentes, universitarios y adultos (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000), presentando una alta consistencia interna (DiStefano y Molt, 2006; Lindwall y col. 2012; Moral, Valle, García y Pérez, 2014).

Metodológicamente, los autores plantearon un estudio cuasiexperimental y comparativo, con tres grupos aleatorizados: un grupo control y dos grupos experimentales. Participaron un total de 715 estudiantes españoles (54,12% niñas) de entre 12 y 16 años ( $14,22 \pm 1,59$  años). Se diseñó un programa de intervención de 16 semanas. Como instrumentos usaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario internacional MVPA.

En materia de resultados, los autores evidenciaron que los adolescentes que practican deportes colectivos tienen una mayor autoestima que los deportistas individuales. Hasta ahora, la discusión ha considerado el papel del ejercicio en la mejora de la autoestima. Las revisiones recientes del área destacan una visión emergente, de que la relación entre estas dos variables es de hecho recíproca. En otras palabras, la autoestima influye en la actividad física, así como la actividad física influye en la autoestima. La evidencia para apoyar esta posición se ha demostrado en contextos de actividad física y deporte y por un cuerpo más amplio de investigación sobre la autoestima y el rendimiento académico. La implicación de este modelo es que las intervenciones que promueven tanto la actividad física como la autoestima pueden ser más efectivas.

---

---

Concluyendo que la cantidad y tipo de deporte practicado modula la autoestima. La edad no es un factor determinante y el sexo influye en la autoestima. Se confirma el modelo de dos factores de la escala de autoestima de Rosenberg.

---

**Evaluación crítica**

La investigación sobre la estructura de la autoestima ha demostrado que el yo físico tiene una fuerte influencia en la autoestima general o global y que el yo físico está fuertemente influenciado por la participación en la actividad física. Además, la evidencia demuestra que la actividad física se puede utilizar como una intervención eficaz para mejorar la autoestima. La investigación sobre las relaciones entre el ejercicio y la autoestima y la teoría de la motivación se utiliza para brindar orientación a quienes deseen implementar intervenciones que sean efectivas para mejorar la autoestima.

---

E) Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña

Tabla 6. Reseña reconstructiva de la investigación Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña

---

**RESEÑA RECONSTRUCTIVA**

---

**Referencia del texto** Iraheta, Boris Evert, & Bogantes, Carlos Álvarez. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. MHSalud, 17(1), 1-18. Epub 01 de janeiro de 2020.<https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>

---

---

<b>Tema</b>	Determinar el IMC (Índice de Masa Corporal), la autoestima y el nivel de actividad física de los niños del segundo ciclo de la ciudad de San Salvador
-------------	---

---

<b>Análisis de la estructura del texto</b>	<p>Este artículo trabajó aspectos fundamentales como el índice de masa corporal IMC la autoestima y el nivel de actividad física en niños, con el propósito de reconocer la relación entre las variables para la población indicada. Los autores rastrearon conceptualmente y teóricamente los constructos sobre autoestima y actividad física, así como el de obesidad, a partir de Araujo, Cerritos y Molina (2017) y Zamani et al., (2016); Gahagan, 2016) y (Aparco, Bautista-Olórtegui, Astete-Robilliard y Pillaca, (2016) respectivamente.</p> <p>Metodológicamente, los autores plantearon un estudio transversal descriptivo-inferencial a través de una intervención en 11 escuelas logrando la participación de 359 niñas y 399 niños, con una edad promedio de <math>11,49 \pm 1,34</math> años, una estatura de <math>147,11 \pm 0,10</math> cm y un peso de <math>47,53 \pm 13,758</math> Kg. Evaluaron el peso, la talla, el índice de masa corporal, la percepción de la actividad física y la autoestima, a través del Cuestionario de Actividad Física para Niños Mayores (PAQ-C) y el Cuestionario de Autoestima de Lawrence (LAWSEQ).</p> <p>En materia de resultados, los autores evidenciaron que una parte significativa de la población se encuentra con sobrepeso (23%). Con relación a la actividad física, los autores reconocieron que ésta disminuye a medida que la edad avanza, y que el 52.90% de la población tiene baja autoestima. Así mismo, evidenciaron que se presenta una disminución del</p>
--	---

---

nivel de autoestima conforme el menor se acerca a la etapa de la pubertad sin distinción de género.

Como conclusiones, los autores destacaron los altos niveles de sobrepeso y obesidad en la muestra trabajada, lo que conlleva a generar hábitos no sanos que pueden desencadenar la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: islipidemias, hipertensión arterial, diabetes y obesidad, lo que disminuye su calidad de vida y representa una carga para el sistema de salud. Así mismo, lograron reconocer que el hecho de que los infantes tengan cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad con niveles bajos de actividad física, el 52.9 % de la población evaluada presenta una baja autoestima, lo cual puede deberse a la combinación de factores de tipo social y psicológico que frenan el desarrollo adecuado personal, propiciando la aparición de actitudes depresivas y dificultades para la interacción social.

---

### **Evaluación crítica**

La obesidad o sobrepeso se considera un factor desencadenante de efectos negativos en la psiquis de los menores, pues, las burlas o el acoso por su peso que ocurren en casa o en la escuela, los hace sentir tristes y deprimidos y los hace buscar consuelo en los alimentos procesados con alto contenido calórico y en el aumento de peso. Esto a menudo resulta en pensamientos negativos sobre sí mismos, falta de confianza en sí mismos y baja autoestima. Estos niños no sienten que puedan cambiar sus hábitos alimenticios o aumentar su actividad física porque siempre fallan. A partir de la evidencia presentada anteriormente, está claro que la actividad física puede ser una intervención eficaz para mejorar la autoestima. Es eficaz

---

durante toda la vida y tanto para aquellos con una autoestima sana como para aquellos con una autoestima inicialmente baja. Sin embargo, no todas las intervenciones de actividad física son efectivas y algunas incluso pueden ser perjudiciales para la autoestima. Por lo tanto, es importante considerar los mecanismos subyacentes de cómo y por qué la actividad física mejora la autoestima, ya que este conocimiento puede ayudar a los profesionales a desarrollar intervenciones que mejoren con éxito el bienestar.

---

### 7. Conclusiones

Con relación al cumplimiento del objetivo específico primero, se logró efectuar la búsqueda sistemática de la literatura relevante en la relación entre actividad física y autoestima, a través de la selección de los diferentes repositorios web, así como bases de datos interdisciplinarias que permitieron lograr el propósito. La búsqueda contó con la definición de los términos clave, así como el establecimiento de límites tanto temporales como espaciales, logrando identificar múltiples publicaciones de los últimos 5 años en el idioma castellano e inglés, las cuales fueron revisadas en general para filtrar aquellas que no se adaptaban completamente a las necesidades del estudio y descartarlas antes de entrar en la etapa de sinestesias cualitativa.

Con respecto al segundo objetivo específico, se logró organizar la información relevante luego de la aplicación de filtros y eliminación de publicaciones repetidas, por medio de una rejilla o cuadro resumen, donde se destacaron los aspectos fundamentales de cada publicación, a saber, los conceptos clave, el tipo de investigación, la cantidad de resultados, el título, los objetivos, la conclusión y los elementos innovadores sobre la temática. Se destaca que, la mayoría de

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

publicaciones que hicieron parte de la síntesis cualitativa presentaron como tipo de investigación el enfoque cuantitativo aplicado, dado que usaron instrumentos de recolección de información que hacen que la investigación tome este rumbo.

Por último y teniendo en cuenta el objetivo específico tercero, se realizó un análisis de las publicaciones, las cuales en total fueron cinco documentos relacionados con el tema de investigación, en donde se reconocieron aspectos como la prevención y el tratamiento de problemas psicológicos en niños y jóvenes, los cuales representan un tema que recientemente ha recibido una atención significativa, encontrando que existen muchos factores individuales, sociales y ambientales que influyen en la salud mental, incluido el aspecto de la autoestima y que pueden ser trabajados desde la práctica de la actividad física guiada y profesional. Así mismo, se logró identificar que la actividad física puede ayudar a las personas a lograr un autoconcepto positivo y promover el bienestar psicológico en los adolescentes a través de la mejora de las percepciones físicas y la satisfacción corporal. Los textos se caracterizan por ser aplicados en poblaciones de niños, adolescentes y adultos logrando mostrar la diferencia entre estos tipos poblacionales en cuanto los efectos de la actividad física sobre la autoestima. El artículo de Iraheta y Álvarez (2020) y el de Zurita-Ortega et al., (2017) tienen en común trabajar con aspectos como la obesidad, elemento importante sobre la autoestima en niños y adolescentes, pues este elemento de tipo físico en las personas, complica aún más la condición de aceptación de sí mismo, catapultando los niveles bajos de autoestima, lo cual puede ser enfrentado desde múltiples intervenciones, entre las que se destacan, el aumento progresivo de la actividad física guiada.

Con base en la literatura encontrada, es posible establecer que para el estudio de este tema es importante tener presente que existe un impacto positivo probado de la actividad física en la autoestima, un indicador clave del bienestar emocional, cognitivo y social, que está

## **Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes**

proporcionando impulso y orientación a quienes desean implementar programas de ejercicio que contribuyan positivamente a la vida de las personas y de la sociedad en general.

Los instrumentos más utilizados para el estudio de estas variables identificados en la síntesis documental correspondieron al cuestionario de actividad física PAQ-C, PAQ-A y GPAQ dado que estos estudios trabajaron sobre adultos en unos casos, en otros sobre niños y también sobre adolescentes. Así mismo, se destaca el uso de test para medir la autoestima como el Test de Rosenberg Self Esteem Scale y el international questionnaire MVPA, el Inventario de Coopersmith, descriptivo y el Cuestionario de autoestima de Lawrence (LAWSEQ).

### Referencias

- Álvarez, D. (2013). *Cómo influye la autoestima en las relaciones Interpersonales*. Almería, España: Universidad de Almería.
- Casimiro, A., Ruíz, F., & García, A. (1998). Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de la Educación Física. *Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar*, 13-16.
- Caspersen, Powell, & Christenson. (1985). *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte*.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 201-210.
- Ceballos, G. (2012). *Actividad física en el adulto mayor*. México, D.F: Editorial El Manual Moderno.
- Chavez, J. (2010). *La actividad física y el deporte en el Adulto Mayor: Bases fisiológicas*. Secretaria de salud Mexico.
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *FECYT*, 1-35.
- Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Editorial INDE.
- García, F. (1990). *ASpectos Sociales del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gómez, M., Galeano, C., & Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 423-442.
- González, R., Rodríguez, L., González, F., Smith, M., & Lastres, L. (2020). Problemas de autoestima y depresión: posibles factores de riesgo para la ocurrencia de un intento de suicidio. *Revista MultiMed*, 24(1).



## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

- Guevara, R. (2016). El estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos? *FOLIOS Segunda época*(44), 165-179.
- Minsalud. (2017). *Gobierno presenta Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015*. Obtenido de [minsalud.gov.co: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx)
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity evidence and implications. Health Education*, 1-24.
- OMS. (2008). *El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiacas y la diabetes*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paluska, S, & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med*, 167-180.
- Panesso, K., & Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.
- Parraguez, S., Chunga, G., Flores, M., & Romero, R. (2017). *El estudio y la investigación documental: estrategias metodológicas y herramientas TIC*. Chiclayo: EMDECOSEGE S.A.
- Pérez, V. (1998). *Actividad física y salud: definición de criterios para un enfoque orientado hacia la práctica*. En: García López, A.; Ruiz Juan, F.; Casimiro Andújar, A.J. (Coord.): *La*

## Estado del arte de la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes

- enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar*. Almería: Actas II Congreso Internacional. I.A.D.
- Polaino, A. (2000). Una introducción a la psicopatología de la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 105-136.
- Posada, N. (2017). Algunas nociones y aplicaciones de la investigación documental denominada estado del arte. *Investigación bibliotecológica*, 31(73), 237-263.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*(44), 241-257.
- Rodríguez, Carmen, Caño, & Antonio. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 123-155.
- Tercerdor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Valencia, C., & Bedoya, D. (2016). *Tendencias del estilo de vida fitness en colombia*. Santiago de Cali: Universidad ICESI.
- Vásquez, M. (2012). *La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

## Anexos

### PARA TENER EN CUENTA:

#### Formato:

- Times New Roman 12
- Incluir encabezado
- Texto a doble espacio
- Texto justificado
- Paginación en la parte inferior derecha
- Título en negrita (título1)
- Tablas en blanco y negro, sólo líneas horizontales
- Citación y referencias con normas APA 4
- Incluir Tabla de contenido
- Incluir logo institucional
- Incluir como anexo imagen del poster

### RECURSOS RECOMENDADOS

Buscadores:

<https://redcol.minciencias.gov.co/vufind/>

<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>

<https://www.redalyc.org/>

<https://scielo.org/es/>

<https://repository.unab.edu.co/>

<https://repository.ucc.edu.co/>

<https://www.researchgate.net/>

Cómo buscar en una base de datos o repositorio:

<https://www.youtube.com/watch?v=I4IjOkT2GZ8>