

Actividad física y autoestima en jóvenes universitarios: una revisión sistemática

Physical activity and self-esteem in young college students: a systematic review

Jorge Navarro-Obeid¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2160-5220>

Jhoiser Jaraba Domínguez¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9787-5855>

Álvaro Lhoeste-Charris²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4393-6621>

Érica Viafara Saavedra³

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0640-1694>

Ricardo Cárdenas Mercado⁴

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9787-5855>

Boris Señas Sierra⁴

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5530-6731>

¹ Corporación Universitaria del Caribe, Sincelejo, Colombia.

² Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.

³ Universidad de San Buenaventura, Bogotá, Colombia.

⁴ Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Corozal, Colombia.

⁶ Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Corozal, Colombia.

RESUMEN

Objetivo: Esta investigación tuvo como objetivo describir la relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes universitarios.

Metodología: Como metodología se llevó a cabo una revisión sistemática teniendo en cuenta la declaración PRISMA, considerando las bases de datos Web of Science, PsycINFO y PubMed. Las palabras clave empleadas fueron: actividad física, autoestima y universitarios. Luego de la selección de los documentos de acuerdo con los criterios determinados, la muestra final estuvo conformada por 30 artículos científicos.

Resultados: Se destaca como

resultados principales que las investigaciones encontradas enfatizan en la importancia de la actividad física y su influencia positiva en la autoestima y salud mental de los jóvenes universitarios.

Conclusiones: La autoestima y la actividad física son factores a seguir fomentando y potenciando en el ámbito deportivo y educativo.

Palabras clave: Autoestima, Actividad física, Estudiantes, Universitarios, Revisión sistemática.



RPCAFD

REVISIÓN

Recibido: 10 de noviembre, 2025

Aceptado: 19 de enero, 2026

Correspondencia:

Jorge Navarro-Obeid

E-mail:

jorge.navarro@cecar.edu.co



ABSTRACT

Objective: The aim of this research was to describe the relationship between physical activity and self-esteem in young university students.

Methodology: As methodology, the PRISMA statement was taken into account, considering the databases Web of science, PsycINFO and PubMed. The keywords used were: physical activity, self-esteem and university students. After the selection of the documents according to the determined criteria, the final sample consisted of 30 scientific articles.

Results: The main results of the research found emphasize the importance of physical activity and its positive influence on the self-esteem and mental health of young university students.

Conclusions: Self-esteem and physical activity are factors that should continue to be promoted and strengthened in sports and education.

Keywords: Self-esteem, Physical activity, Students, University students, Systematic review.

Introducción

En los últimos años, el interés por el estudio del bienestar psicológico ha aumentado notablemente, especialmente en lo referente a los factores que contribuyen a su promoción y mantenimiento. La salud mental ya no se concibe únicamente como la ausencia de trastornos, sino como un estado integral de bienestar que incluye aspectos emocionales, sociales y físicos. En este sentido, la actividad física ha emergido como un tema a tener en cuenta en la promoción y prevención de la salud mental y el fortalecimiento de la autoestima.

Autores clásicos como Burns¹ ya destacaban el papel del autoconcepto y el entorno en la construcción de la autoestima, sentando las bases para investigaciones posteriores que vinculan la actividad física con una percepción más positiva del yo. Posteriormente, autores como Goñi e Infante² identificaron que el ejercicio físico tiene efectos directos sobre la autopercepción corporal, el estado de ánimo y la autoestima, particularmente en grupos poblacionales como adolescentes y jóvenes. De manera similar, los estudios de Koutsovitis y Garay³ demostraron que la participación en actividades físicas regulares no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a la autorregulación emocional y al sentido de autoeficacia.

Por otro lado, Diego et al.⁴ evidenciaron que incluso niveles moderados de actividad física están asociados con beneficios en la salud mental, incluyendo mejoras en la autoestima y la calidad de vida. A nivel poblacional, los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud⁵ también refuerzan esta perspectiva, indicando que la actividad física se puede considerar como un aspecto de vital importancia en la prevención de distorsiones mentales comunes como la depresión y la ansiedad, las cuales están estrechamente vinculadas con la baja autoestima.

En contextos educativos, Moreno-Murcia et al.⁶ refieren la urgencia de considerar la actividad física desde la adolescencia, ya que es una etapa crucial para el desarrollo del autoconcepto y la imagen corporal. De igual forma, Sánchez⁷ encontró que los estudiantes que participan activamente en programas deportivos presentan una mejor autoestima académica, social y emocional.

La autoestima, entendida como la valoración subjetiva del autoconcepto de cada individuo, puede influir en la manera en que las personas enfrentan sus desafíos diarios y en su bienestar emocional general. En este sentido, es importante resaltar que la autoestima es fundamental para el desarrollo de los jóvenes,

ya que es una etapa del ciclo vital caracterizado por la formación de identidad y la toma de decisiones importantes⁸

Ahora bien, según el modelo de competencia y autoestima de Harter⁹, la autoestima está estrechamente vinculada a la percepción de competencia en áreas específicas de la vida, como el rendimiento deportivo y la aceptación social. Esto quiere decir que es un marco teórico que puede explicar la conexión entre la autoestima y la actividad física. En este modelo, la participación en actividades físicas puede mejorar la autoestima al aumentar la percepción de competencia física y recibir reconocimiento social¹⁰. Cuando los individuos sienten que son competentes en actividades físicas y reciben retroalimentación positiva, su autoestima tiende a mejorar. Esta perspectiva acentúa el valor de las experiencias de éxito y el apoyo social en la promoción de una autoestima saludable a través de la actividad física¹¹.

A pesar de la acumulación de literatura existente sobre el impacto de la actividad física en la autoestima, persisten interrogantes sobre cómo esta relación se manifiesta en poblaciones específicas, como los jóvenes universitarios. Por lo tanto, se hace pertinente explorar estudios que ayuden a resolver o aclarar estos interrogantes entre actividad física y autoestima en este grupo etario¹². Esta falta de información limita la comprensión y evidencia real de la actividad física sobre la autoestima en este contexto particular.

Considerando lo anterior, la presente revisión sistemática se orientó a describir la relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes universitarios. Finalmente, este estudio busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes universitarios?

Metodología

Tipo de estudio

El proceso desarrollado se basó en el método PRISMA, que se caracteriza por su rigurosa selección de documentos científicos. Además, los documentos se pueden identificar en diversas plataformas científicas con acceso abierto, lo que facilita la obtención de información relevante para la investigación¹³. Este método tiene un enfoque cuantitativo, dado que se trata de una revisión sistemática exploratoria fundamentada en la declaración PRISMA. Es importante destacar que se utilizaron algoritmos booleanos para asegurar un mayor rigor científico.

Las bases de datos utilizadas fueron Web of Science, PsycINFO y PubMed, elegidas por su capacidad para examinar a fondo el tema de investigación. La búsqueda se centró en las variables de actividad física, autoestima y

jóvenes universitarios. El período de tiempo establecido comprendió los últimos 5 años, y los idiomas seleccionados fueron inglés y español.

Para la evaluación de la calidad metodológica y garantizar la validez de los estudios incluidos, se utilizó la herramienta de evaluación del Joanna Briggs Institute (JBI), la cual, permite determinar la calidad y rigor de los artículos seleccionados. Se analizaron aspectos como la coherencia en el diseño del estudio, la validez interna, la pertinencia de los métodos estadísticos y la confiabilidad de los resultados. La muestra estuvo compuesta por 30 artículos científicos.

Los algoritmos booleanos fueron AND, OR y NOT, siguiendo la ecuación determinada.

Tabla 1. Ecuaciones de la búsqueda bibliográfica

Ecuaciones
“Actividad física” and “Autoestima” or = “Jóvenes universitarios” not = “Niños” “Ejercicios físicos” and “Autoimagen” or Adultos jóvenes” not = “AdolescentesEntrenamientos físicos” and “Autoconcepto” or “Salud mental” not “Discapacidad” “Physical Activity” and “Self-Esteem” or = “University Students” not = “Children” “Physical Exercise” and “Self-Image” or = “Young Adults” not = “Teenagers” “Physical Training” and “Self-Concept” or = “Mental health” not = “Disability”

Estrategias de búsqueda y criterios de selección

A continuación, se explica el proceso de selección y recolección de información, destacando los criterios de inclusión y exclusión, con el objetivo de identificar adecuadamente los textos científicos considerados. Asimismo, se describen las vías de

búsqueda y la agrupación de datos. Este protocolo de trabajo investigativo facilita la localización de estudios científicos con mayor validez, lo que ayuda a minimizar los riesgos y sesgos que podrían presentarse.

Tabla 2. Proceso de búsqueda y recopilación de datos

Procedimiento de búsqueda	Proceso de recopilación de datos
<ul style="list-style-type: none"> – Búsqueda de la información en bases datos de acceso abierto. – Documentos relacionados con las variables de investigación. – Ventana de tiempo últimos 5 años – Idiomas relacionados inglés y español 	<ul style="list-style-type: none"> – Metodología PRISMA. – Vinculación con las variables – Selección de textos con mayor articulación a las variables – Muestra final y análisis de componentes investigativos

Criterios de inclusión

- Ventana de tiempo vigente de últimos 5 años
- Textos científicos en español e inglés.
- Documentos científicos que tributan a las variables de la investigación

Criterios de exclusión

- Reflexiones
- Libros o capítulos de libros
- Ensayos académicos
- Investigaciones sin relación a las variables de estudio

En la búsqueda, se encontraron diversos trabajos investigativos en las distintas bases de datos seleccionadas, lo que permitió recopilar aportes significativos para la investigación. Teniendo en cuenta lo anterior, se procedió a construir un flujograma

que actúe como un filtro, promoviendo el rigor científico y evitando posibles fallas en el proceso de selección.

Tabla 3. Cruces de términos de búsqueda en las bases de datos

Búsqueda	Bases de datos	Resultado Final Algoritmos			
(“Actividad física” and “Autoestima” and = “Jóvenes universitarios”) not = “Niños”(“Ejecicios físicos” and “Autoimagen” or Adultos jóvenes”) not = “Adolescentes”(“Entrenamientos físicos” and “Autoconcepto” or “Salud mental”) not “Discapacidad” (“Physical Activity” and “Self-Esteem” and= “University Students”) not = “Children” (“Physical Exercise” and “Self-Image” or = “Young Adults”) not = “Teenagers” (“Physical Training” and “Self-Concept” or = “Mental health”) not = “Disability”	Web of Science	1130	1762	1490	4382
	PubMed	2100	1590	980	4670
	PsycINFO	1400	1990	1520	4910
	Total	4630	5342	3990	13962

Selección de los estudios

Los textos científicos seleccionados abordan variables de estudio dentro de un marco de tiempo de los últimos 5 años. Estos artículos fueron ubicados en bases de datos de acceso abierto. La exclusión de algunos textos se debió a la duplicación, a que estaban

incompletos o no respondían adecuadamente a las variables de investigación, así como a que otros trabajos no cumplían con los criterios establecidos, como resúmenes y notas de autor¹⁴.

Tabla 4. Proceso de identificación, eliminación y selección de artículos

Ecuaciones	Operadores AND, OR y NOT			
	Español 7762		Ingles 6200	
Nº Artículos en Idioma				
Bases de Datos	Web of science	PubMed	PsycINFO	Total
Sin Filtro	4382	4670	4910	13962
Sin Acceso	2300	2070	2610	6980
R/ Incompletos/ Duplicados	1082	1300	1200	3582
No Cumplen Criterios	990	1290	1090	3370
Elección	10	10	10	30

Extracción de los datos

En este proceso, se resalta la selección de trabajos con el objetivo de identificarlos y filtrarlos, destacando aquellos duplicados para su exclusión. Por lo tanto, se lleva a cabo una preselección

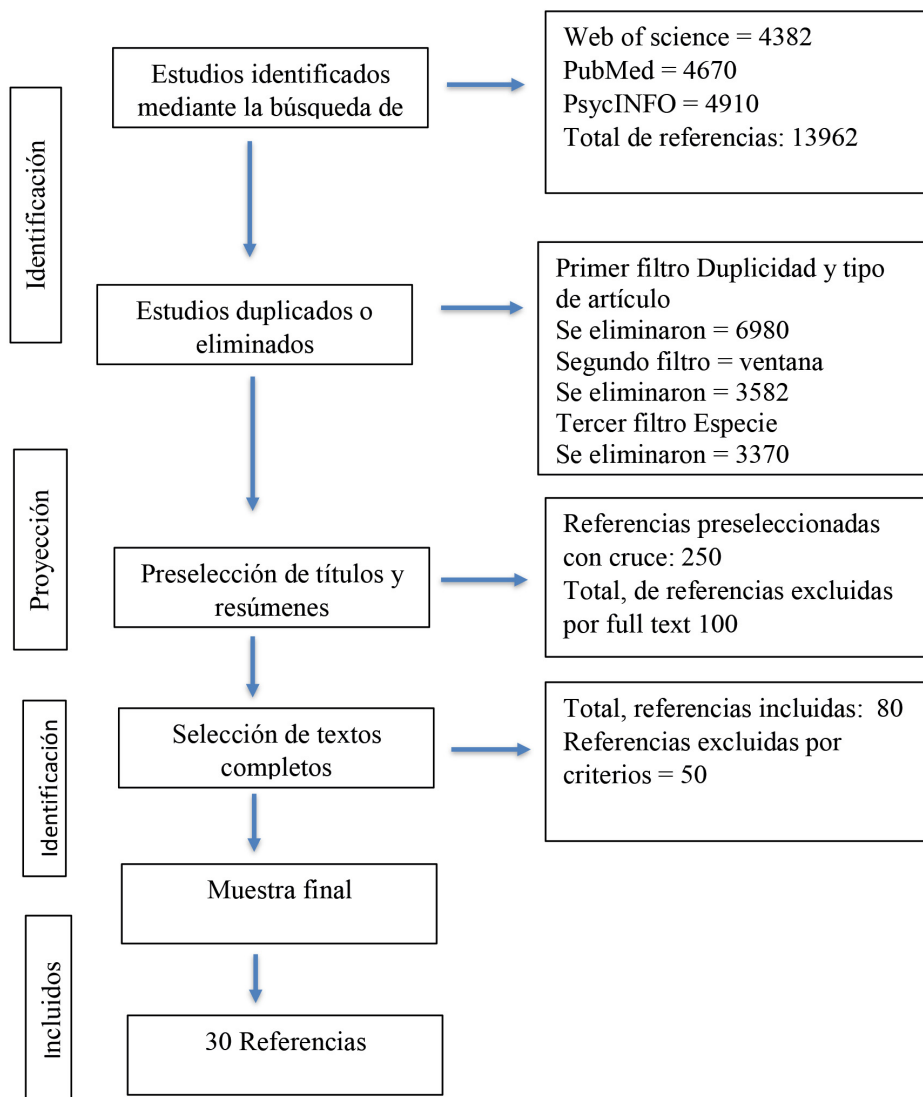
de los textos científicos, lo que permite obtener una muestra completa que contribuye de manera significativa a la investigación y a las variables del trabajo investigativo.

Resultados

Se encontraron 30 artículos relevantes para las combinaciones de búsqueda y según los criterios establecidos. Los principales temas de interés fueron: actividad física, autoestima, jóvenes universitarios. La figura

1 evidencia el proceso de selección de las investigaciones y la siguiente tabla presenta las características de las mismas.

Figura 1. Diagrama de flujo de selección de documentos



A continuación, se muestran las características de las investigaciones seleccionadas y revisadas.

Tabla 5. Características de las investigaciones

N	Autor y año	Título	Hallazgos
1	Chávez ¹⁵	Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática.	La actividad física contribuye en la autoestima de los universitarios. El estudio brindó datos acerca de las ventajas de la actividad física y su vínculo con la autoestima de los alumnos universitarios.
2	Armada-Crespo et al. ¹⁶	Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: una revisión sistemática.	La actividad física durante la etapa escolar ejerce un impacto favorable en la autoestima de los alumnos. Los descubrimientos realizados demostraron el impacto beneficioso de la actividad física en el sector educativo, ya sea en el contexto de la educación, a través de programas diseñados para optimizar esta variable o la mera ejecución de ejercicio físico.
3	Blanco Ornelas et al. ¹⁷	Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos.	El género y la actividad física ejercen un efecto positivo en la percepción de la de la autoaceptación, y por consiguiente, tiene un impacto en el desarrollo personal.
4	Cadena-Duarte et al. ¹⁸	Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19.	Dentro de las universidades es crucial el desarrollo de proyectos de intervención dirigidos a fomentar la salud mental vinculada al autoconcepto físico, la percepción del cuerpo, la autovaloración.
5	Conde et al. ¹⁹	Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental.	El grupo que llevó a cabo entre 4 y 5 horas de actividad física semanalmente mostró mejores niveles de autoconcepto y autoestima. El autoconcepto y la autoestima son influenciados por la actividad física gracias al aumento en la percepción de bienestar emocional.
6	Martínez et al. ¹²	Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios.	Los participantes que realizaban ejercicio físico con mucha frecuencia mostraban un incremento en su intensidad, autoestima y reducción de otros problemas psicológicos.
7	Pinto et al. ²⁰	Asociación entre actividad física, bienestar psicológico subjetivo y rendimiento académico en estudiantes universitarios.	No se detectó asociación relevante entre la actividad física, bienestar psicológico y rendimiento en los alumnos.

8	Avilés et al. ²¹	Estudio empírico de la actividad física y el deporte que afectan la salud mental.	El ejercicio físico aporta beneficios en la disminución de problemáticas psicológicas y potencia el bienestar psicológico. Elementos como la regularidad y el tipo de actividad física, junto con el ambiente en el que se lleva a cabo, desempeñan un rol fundamental en las ventajas psicológicas.
9	Ahsan & Abualait ²²	Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students.	Los autores sugieren que las universidades deberían considerar la integración de programas estructurados de actividad física en sus planes de estudio y en la vida universitaria para aprovechar estos beneficios para la salud mental.
10	Mijalković et al. ²³	The effects of physical activity on self-esteem in older adults: a systematic review.	La actividad física tuvo efectos significativos en la autoestima de los adultos. En particular, la actividad física influyó positivamente en la autoestima, mejoró el estado de ánimo y de salud en general. Actividades como caminar, trotar, yoga y ejercicios de intensidad moderada influyen significativamente. Por lo tanto, la actividad física en la edad adulta es crucial para mejorar la autoestima.
11	Gallegos et al. ²⁴	Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos.	Se detectó un "punto dulce" de 4 a 5 horas semanales de ejercicio físico en el que los participantes exhibieron las calificaciones más elevadas de autoestima, lo que indica un equilibrio ideal para los beneficios psicológicos.
12	Moral-García et al. ²⁵	Autoestima y práctica deportiva en adolescentes.	La cantidad y el tipo de deporte que se practica influyen en la autoestima. La autoestima más elevada se relaciona con la mayor autovaloración con una autoestima positiva. Los jóvenes que practican deportes en grupo muestran una autoestima superior a la de los que practican deportes en solitario.
13	Velásquez et al. ²⁶	Relación entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios: revisión narrativa.	El estilo de vida sedentario continúa siendo un asunto crucial en los estudiantes de educación universitaria, lo que podría estar fomentando el incremento de trastornos psicológicos. Esta investigación confirma la relación existente entre el ejercicio físico y la salud mental en universitarios.
14	Flores et al. ²⁷	Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios.	Los hallazgos de esta investigación indican que hay una correlación relevante entre el ejercicio físico y la mejora de la salud mental en alumnos universitarios. Además indicaron un incremento en la regularidad y duración de la actividad física y evidenciaron niveles más reducidos de estrés y ansiedad, además de una percepción más elevada de su bienestar general.

15	White et al. ²⁸	Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies	Los resultados indicaron que la autoestima global y física fueron mediadores significativos para la autoeficacia para el ejercicio
16	Estrada-Araoz et al. ²⁹	Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal.	Este análisis indica que el autoconcepto se relaciona con la motivación para practicar actividad física en estudiantes universitarios.
17	Barreto et al. ³⁰	Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín	Encontraron puntuaciones intermedias en la autoestima de los estudiantes que tiene que ver con cualidades adecuadas; sin embargo, no es posible asociar con la actividad física.
18	Morales et al. ³¹	La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA	Correlación entre la actividad física y la autoestima de estudiantes de un programa universitario asociado al deporte.
19	Torres ³²	Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática.	La actividad física aporta una serie de ventajas psicológicas como una mejor gestión de la autoestima y reducción del estrés.
20	Espinel et al. ³³	Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios	Los hallazgos indicaron que los estudiantes que hacen actividad física apropiada tienen mejores niveles de salud mental.
21	Jarrín & Zumbana ³⁴	Insatisfacción corporal y su relación con ortorexia en personas que realizan ejercicio físico	Este estudio reveló que no hay insatisfacción corporal, lo que indica una relación apropiada con su forma física.
22	Guillen & Huamaní ³⁵	Autoestima profesional y actividad física en estudiantes del educación física de la UNSCH	La actividad física y el aspecto físico son componentes esenciales en la autoestima individual, lo cual igualmente se manifestará en la autoestima laboral. Se detectó una correlación de baja significancia entre el ejercicio físico y la autoestima profesional.
23	Bover et al. ³⁶	Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género	Hay variaciones en la frecuencia y las motivaciones para llevar a cabo actividad física dependiendo del género, vinculadas a los estereotipos de género. Además, aquellos individuos que llevan a cabo más actividad física experimentan mejor salud tanto física como mental.

24	Barbosa & Aguirre ³⁷	Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica	Las personas con niveles moderados de actividad física tienen una mejor calidad de vida en cuanto a función social, salud mental y general, así como vitalidad.
25	Guzmán & Duarte ³⁸	Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática	Es imprescindible realizar actividad física para afrontar una situación pandémica. Además de mantener un buen estado físico y mental, ayuda a la autoestima en tiempos de incertidumbre.
26	Cabrera et al. ³⁹	Salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual	Se detectó una relación entre la educación virtual en la pandemia y trastornos de sueño, así como un nivel reducido de actividad física, las costumbres de sueño, los cambios en las emociones y el apetito.
27	Mesa et al. ⁴⁰	Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental Revisión sistemática y metaanálisis	El Pilates y yoga ofrecen beneficios psicológicos en cuanto al fortalecimiento de la autoestima, la percepción de otras personas y la satisfacción consigo mismo.
28	Tapia ⁴¹	La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental	La incorporación de actividad física en la atención de la salud mental tiene el potencial de aumentar las tasas de recuperación y disminuir la carga que representa la enfermedad; además, podría posibilitar un contacto con más pacientes y una reducción más rápida del trabajo de los profesionales sanitarios.
29	Cornejo et al. ⁴²	Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021.	Cuando se realiza actividad física, el autoconcepto y la autoestima se ven impactados de manera positiva debido a una mayor percepción de salud emocional, control y bienestar.
30	López et al. ⁴³	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal	Un aumento en la práctica de actividad física resultó de mucha ayuda en la mejora de la autoestima. Por lo tanto, es necesario fomentarla desde la escuela y el hogar.

Actividad física y su articulación con la salud mental

Diversos estudios demuestran que la actividad física actúa como un elemento protector para el bienestar mental, al minimizar los niveles de ansiedad y estrés, al mismo tiempo que potencia la salud general. Investigaciones como las de Avilés et al.²¹ y Torres³² señalan que el ejercicio regular genera beneficios significativos en el estado de ánimo y en la percepción de control personal.

Además, se ha identificado que existe un punto óptimo de cuatro horas semanales aproximadamente de actividad física, donde los beneficios psicológicos alcanzan su mayor potencial^{19, 24}. No obstante, investigadores como Pinto et al.²⁰ indican que la actividad física no siempre tiene relación directa con variables académicas, aunque sí con dimensiones emocionales y de autonomía. Esto sugiere que el contexto, la intensidad y la regularidad del ejercicio son factores que tienen efectos sobre la salud mental.

Guzmán y Duarte³⁸ resaltan la actividad física como herramienta terapéutica complementaria para enfrentar crisis sanitarias, al mejorar la respuesta inmunológica y la salud mental ante el confinamiento. Asimismo, la literatura respalda que no solo influye en el bienestar físico, sino que activa mecanismos neurofisiológicos y emocionales que protegen la salud mental y promueven la resiliencia, el control emocional y la percepción de bienestar.

Autoestima y jóvenes universitarios

En el ámbito universitario, la autoestima es una variable que se encuentra estrechamente vinculada con la práctica de actividad física. Chávez¹⁵ y Armada-Crespo et al.¹⁶ resaltan que los estudiantes que realizan ejercicio de manera constante presentan niveles más elevados de autoconcepto y autovaloración personal. Factores como el género y la percepción del cuerpo también influyen en la autoestima: investigaciones como las de Moral-García et al.²⁵ y Estrada-Araoz et al.²⁹ muestran que los hombres reportan mayor autoconfianza y motivación hacia la práctica deportiva, especialmente cuando esta se desarrolla en entornos grupales.

Durante la educación universitaria, factores como el sedentarismo, la autoexigencia o la comparación social pueden disminuir la autoestima y favorecer estados de ansiedad o depresión⁴⁴. En contraposición, la actividad física aparece como un medio para fortalecer la autovaloración personal y el sentido de eficacia.

Por otra parte, estudios realizados durante la pandemia por COVID-19 evidenciaron que el aislamiento impactó de forma negativa en la percepción del cuerpo y en el autoconcepto de los alumnos, lo que refuerza la necesidad de diseñar programas de intervención universitaria orientados al fortalecimiento de la autoestima¹⁸. Cabrera et al.³⁹ subrayan el impacto del confinamiento y la virtualidad en la disminución del autoconcepto físico y la autoestima, destacando que es menester el desarrollo de programas universitarios orientados a la promoción de la salud mental que incluyan actividad física y espacios de interacción.

Por otro lado, Barreto et al.³⁰ y Flores et al.²⁷ evidencian que tanto la imagen corporal como la autoestima profesional se ven influidas por los niveles de actividad física y el tiempo de exposición a pantallas, elementos que modifican la percepción del cuerpo y del rendimiento personal. En este sentido, la autoestima en jóvenes universitarios no solo depende de factores psicológicos, sino también del estilo de vida activo o sedentario, la calidad del sueño y los hábitos saludables.

Aportes de la actividad física a la autoestima

A lo largo del tiempo se ha logrado determinar que la actividad física contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoestima a través de distintos mecanismos psicológicos y sociales. Por ejemplo, el ejercicio favorece la mejora del autoconcepto físico, la autoaceptación y el control emocional^{12, 29}.

Además, investigaciones como las de Cabrera et al.³⁹ señalan que la percepción de la imagen corporal juega un rol central en la construcción de la autoestima, al tiempo que fomenta el desarrollo personal y el bienestar subjetivo. De igual forma, la actividad física grupal potencia la sensación de pertenencia y cohesión social, incrementando la autovaloración y reduciendo sentimientos de inseguridad.^{25, 31} Así, la actividad física no solo mejora el estado físico, sino que se convierte en una herramienta clave para el crecimiento psicológico y emocional de los jóvenes.

Froment y González⁴⁵ han resaltado que quienes realizan actividad física presentan niveles más altos de autoestima en comparación con aquellas que llevan un estilo de vida sedentario. A su vez, investigaciones realizadas que evidencian la relación positiva entre la actividad física y los niveles de autoestima, destacan que aquellos sujetos que mantienen una rutina constante experimentan una mejor autopercepción física y emocional⁴⁶.

Estudios han identificado una relación positiva entre la actividad física y la autoestima en diferentes grupos poblacionales, como niños, adolescentes, adultos mayores y adultos jóvenes⁴⁵. La actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también

tiene un impacto significativo en la percepción de competencia personal, el autoconcepto y la confianza en las propias habilidades⁴⁷Cornejo et al.⁴² describen la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético, lo que evidencia su importancia en la regulación de la salud integral de los individuos.

Por último, para Chávez¹⁵ la actividad física contribuye de manera positiva a la autoestima de los estudiantes universitarios, evidenciando que la actividad física favorece una salud mental e integral. Y se resalta que la actividad física durante la etapa escolar ejerce un impacto positivo en la autoestima de los alumnos¹⁶. Cuando se realiza actividad física, el autoconcepto y la autoestima se ven impactados de manera positiva debido a una mayor percepción de salud emocional, control y bienestar¹⁹.

Discusión

La presente revisión sistemática ha puesto en evidencia la relación entre la actividad física y la autoestima en jóvenes universitarios³¹. Los resultados indican que realizar actividad física ayuda la condición física y favorece el autoconcepto y la autoaceptación, los cuales son aspectos cruciales para el desarrollo personal de este grupo poblacional⁴³.

La literatura científica respalda la idea de que la actividad física tiene un impacto positivo en la autoestima de los universitarios. Investigaciones como la de Cornejo et al.⁴² han demostrado que la práctica regular de la actividad física tiene una influencia muy favorable en la autovaloración y el bienestar emocional y en particular, según Eime et al.⁴⁴ actividades como caminar, trotar y realizar ejercicios moderados pueden influir en la autoestima y el estado emocional en general.

En conjunto, la mayoría de los estudios revisados explican que cuando se realiza actividad física, la autoestima se ve impactada positivamente debido a una mayor percepción de salud emocional, control y bienestar. Y, que un aumento en la práctica de actividad física resultó de mucha ayuda en la mejora de la autoestima^{23, 24,25}.

La actividad física durante la vida educativa ejerce un impacto notable en la autoestima de los universitarios, ya sea a través de programas diseñados para optimizar estas variables o mediante la simple ejecución de ejercicio físico. Estudios actuales indican que la actividad física ayuda a minimizar

dificultades psicológicas, y potencia el bienestar psicológico, aliviando el estrés y la ansiedad. Los hallazgos recomiendan que las instituciones universitarias deberían integrar programas de actividad física en sus planes de estudio debido a que la promoción de la actividad física contribuye a mejorar la autoestima y la salud mental de los estudiantes y promueve un estilo de vida saludable a largo plazo¹⁶.

Sin embargo, otras investigaciones contrastan con los planteamientos anteriores. Por su parte, en el estudio de Barreto et al.³⁰ no encontraron asociación entre la autoestima y la actividad física. Lo cual es coherente con la hallado por Guillen & Huamaní³⁵ quienes concluyeron que la actividad física y el aspecto físico son componentes esenciales en la autoestima, pero detectaron una correlación baja entre el ejercicio físico y la autoestima.

A pesar del contraste anterior, es necesario que se fomente esta relación actividad física y autoestima de forma bidireccional desde las escuelas y universidades en conexión con los hogares, asegurando que los jóvenes cuenten con las herramientas para enfrentar los desafíos personales y sociales de manera efectiva⁴³.

En definitiva, la actividad física juega un rol esencial en el fomento de la salud mental, dado que ayuda de manera significativa a disminuir síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, contribuye al bienestar y a la sensación de vitalidad, lo cual

tiene un efecto positivo en la calidad de vida de aquellos que la ejercen con regularidad. Para los jóvenes universitarios, el ejercicio físico ayuda a reforzar su autoestima, sobre todo cuando se practica en ambientes sociales, motivadores y dinámicos.

La relación entre la actividad física y la autoestima es un factor crucial en el desarrollo integral del estudiante. Fomentar esta conexión posibilita el incremento del bienestar emocional, la mejora del desempeño académico y el fortalecimiento del desarrollo personal, lo que da lugar a personas más comprometidas con su propio crecimiento, equilibradas y resilientes. En definitiva, la evidencia respalda que la actividad física actúa como un factor protector de la salud mental, contribuyendo a la prevención de trastornos emocionales y fortaleciendo la autoestima y la autoeficacia, componentes clave para la adaptación universitaria y el bienestar integral.

A pesar de los resultados hallados, esta revisión presenta algunas limitaciones. Por ejemplo, para el análisis de los estudios seleccionados no se tuvo en cuenta el diseño metodológico ni los instrumentos de medición empleados. Tampoco se hizo énfasis en alguna diferenciación por género, característica sociodemográfica, tipo de actividad física o deporte en específico. Por lo tanto, se espera que próximas investigaciones sigan asumiendo el reto de aumentar la reflexión e investigación en esta temática, sobre todo respecto a programas de desarrollo de la autoestima desde edades tempranas y que involucren a todos los actores del sistema deportivo. Sin dejar de lado, que a nivel metodológico otros estudios puedan tener presente diseños longitudinales y realizar comparaciones por género o tipo de deporte.

Conclusión

Los resultados de los estudios permiten afirmar que la actividad física y la salud mental están articuladas en un proceso bidireccional: una adecuada salud mental favorece la práctica regular de ejercicio y la actividad física, a su vez, potencia la autoestima, el autoconcepto y el bienestar emocional. De igual

forma, las investigaciones revisadas coinciden en la existencia de un vínculo positivo entre actividad física, autoestima y salud mental, aunque con algunas variaciones asociadas a la intensidad del ejercicio y el contexto sociocultural.

Referencias bibliográficas

1. Burns M. Interpreting the reliability and validity of the Michigan Educational Assessment Program. Fact finding on the Michigan Educational Assessment Program [Internet]. Eric. ed.gov. 1998. Disponible en: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED418138.pdf>
2. Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. European Journal of Education and Psychology [Internet]. 2010; 3(2):199–208. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3337769>
3. Koutsovitis F, Garay CJ. Revisión sistemática de intervenciones para favorecer la actividad física desde una perspectiva psicológica. Rev Argent Cienc Comport [Internet]. 2024;16(3):44–55. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9707666>
4. Sánchez Ruiz-Cabello FJ, Campos Martínez AM, de la Vega de Carranza M, Cortés Rico O, Esparza Olcina MJ, Galbe Sánchez-Ventura J, et al. Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). Rev Pediatr Aten Primaria. [Internet]. 2019; 21:279-91.

5. Organización Mundial de la Salud Organización mundial de la salud. Hipertensión Arterial. Informe Técnico-OMS-1978.
6. Moreno-Murcia JA, Sicilia A, Sáenz-López P, González-Cutre D, Almagro BJ, Conde C. Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. [Internet]. 2014. 14(56), 665-685.
7. Sánchez R, Baldemaro N. El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de educación primaria. Universidad Nacional de Tumbes. [Internet]2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/637d5f1a-d633-4a94-9412-eb835ae03865>
8. Borenz HF. Review of Society and the adolescent self-image. *Am J Orthopsychiatry* [Internet]. 1966; 36(3):560–2. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2013-39906-020.pdf>
9. Harter S. Self-Perception Profile for Adolescents. PsycTESTS Dataset. American Psychological Association (APA); 2017.
10. Lhoeste-Charris, Orozco, Navarro-Obeid, Díaz, Viafara, Martínez, et al. Impact of Physical Activity on adolescents with anxiety disorders and depression: A systematic review. *Intl J Rel* [Internet].2024;5(12):1909–21. [Internet].Disponible en: <http://dx.doi.org/10.61707/d14ejm04>
11. Santos P, Maia J. Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática* [Internet].2003;8(2):253–68.Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2004-11323-005.pdf>
12. Martínez Juan S, Manchón López J, Quiles Sebastián MJ. Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Salud* [Internet]. 2022; 10(1). Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1401>
13. López-Rodríguez C, Cardozo-Munar C. Current global overview of perceptions of mobile banking usage: a bibliometric analysis and systematic literature review. *RUS* [Internet].2023;15(5):395-409.Disponible en: <https://rus.ucf.edu/cu/index.php/rus/article/view/4086>
14. Page M, McKenzie J, Bossuyt P, Boutron I, Hoffmann T, Mulrow C. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 2021; 372:n71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n71>
15. Mediavilla C. Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática. *Revista Metanoia* [Internet]. 202410(2):150–65.Disponible en: <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/METANOIA/article/view/3580>
16. Armada-Crespo J, Caracuel-Cáliz R, Abad Robles M. Influencia de la Actividad Física Sobre la Autoestima en el Contexto Educativo: Una Revisión Sistemática. *Cult Cienc Deporte*. [Internet].2025;20(63).Disponible en: <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/2224>
17. Blanco Ornelas J, Rangel-Ledezma Y, Jurado-García P, Aguirre Vásquez S, Ornelas Contreras M, Benavides Pando E. Physical activity, body image and psychological well-being in Mexican university students. *Retos Digit* [Internet]. 2023; 47:720–8. Disponible en: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A24666244/>

[detailv2?sid=ebSCO%3Aplink%3Ascholar&id=ebSCO%3Agcd%3A161426746&crl=c&link_origin=scholar.google.com](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1578-84232021000300005)

18. Cadena-Duarte L, Cardozo L. Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. Cuadernos de Psicología del Deporte. [Internet].2021. 21(3),48-61.Disponible en: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000300005&>
19. Conde Schnaider E, López Sánchez C, Velasco Matus P. Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta Investig Psicol [Internet]. 2022; 12(2):106–19. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000200106&script=sci_arttext
20. Pinto J, Duque Posso J, Benítez Vélez J, Arboleda-Serna V. Asociación entre actividad física, bienestar psicológico subjetivo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Retos Digit [Internet]. 2025; 67:862–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v67.112152>
21. Avilés D, Ariopaja Andrade J, Vargas Molina P, Andrade Ramos G. Estudio empírico de la actividad física y el deporte que afectan la salud mental. Ciencia y Educación [Internet].2024;5(6):34–41.Disponible en: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.11641444>
22. Ahsan M, Abualait T. Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students. Front Psychol [Internet]. 2024; 15:1546002. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1546002>
23. Mijalković S, Stojanović S, Lilić A, Ilić T, Ilbak I, Kasicki K. The effects of physical activity on self-esteem in older adults: a systematic review. Front Public Health [Internet]. 2025; 13:1595087. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2025.1595087>
24. Gallegos L, Aguirre Chávez J, Ponce de León A, Robles Hernández G, Montes Mata K. Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. Vitalia [Internet]. 2024; 5(2):304–25. Disponible en: <http://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/137>
25. Moral-García J, Román-Palmero J, López García S, García-Cantó E, Pérez-Soto J. Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport.[Internet].2021. 21(81).Disponible en: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
26. Velásquez M, Torres D, Rondón S. Relación entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios: revisión narrativa. Rcp [Internet]. 2025; 18(1):149–60. Disponible en: <https://www.cienciaspedagogicas.rimed.cu/index.php/ICCP/article/view/576>
27. Flores D, Sánchez Salazar V, Peña Cueto A. Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios. Salud & Ciencias Médicas [Internet]. 2025;4(6):82–96. Disponible en: <https://saludycienciasmedicas.uleam.edu.ec/index.php/salud/article/view/96>
28. White R, Vella S, Biddle S, Sutcliffe J, Guagliano J, Uddin R. Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2024;21(1):134. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>

29. Estrada-Araoz E, Quispe-Mamani Y, Noblega-Reinoso H, Malaga-Yllpa Y. Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos Digit* [Internet]. 2024; 61:39–48. Disponible en: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/109580>
30. Barreto D, Echeverry Vásquez M, Rengifo Guzmán N, Murillo Mosquera R, Rodríguez Ruiz M, Hernández Montoya R. Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín. *Tempus Psicol* [Internet]. 2024;7(2). Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/4992>
31. Morales A, Paredes Bermeo P, Sailema Torres Á, Morales Jaramillo M. La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA. *Explorador Digital* [Internet]. 2023; 7(3):40–58. Disponible en: <https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/article/view/2650>
32. Torres A. Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica* [Internet]. 2023; 3(2):35–50. Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>
33. Espinel A, Castellanos K, Suarez I, Galvis S, Olarte F, Garzón L. Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Clic* [Internet]. 2022;6(1):7. Disponible en: <http://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401>
34. Jarrín V, Eugenio Zumbana L. Insatisfacción corporal y su relación con ortorexia en personas que realizan ejercicio físico. *Ciencia Latina* [Internet]. 2022; 6(6):9035–53. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4056>
35. Guillen R, Gutiérrez Huamaní O. Autoestima profesional y actividad física en estudiantes de educación física de la UNSCH. *Llimpi* [Internet]. 2022; 2(2):25–31. Disponible en: <https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/237>
36. Bover M, Ballester R, Gil M, Elipe M, López M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol* [Internet]. 2020; 1(1):351–60. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1792>
37. Barbosa Granados S, Aguirre Loaiza H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensam Psicol* [Internet]. 2020; 18(2):1–29. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612020000200079&script=sci_abstract&tlng=en
38. Guzmán J, Villamil Duarte A. Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Rev Cent Investig Univ Salle* [Internet]. 2020; 14(53):105–32. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/2679>
39. Cabrera M, Alegría C, Villaquiran A, Jácome S. Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Med* [Internet]. 2022;36(2):17–35. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-8705202200>
40. Mesa M, Cagüe C, Flández D. Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis. *Retos*

- Digit[Internet].2023;50(50):180–204.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9059820>
41. Tapia C. La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte [Internet]. 2020;7(1):12–12. Disponible en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/79>
 42. Cornejo Y, Gonzáles F, Chumpitaz H. Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. Conrado[Internet].2024;20(99),141-149. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttex
 43. López L, Burbano V, Valdivieso M. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. Rev virtual Univ Catól Norte [Internet].2020;(60):95–115.Disponible en: <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
 44. Pájaro-Muñoz I, Navarro-Obeid J. Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19. Rev estudios psicol [Internet].2023;3(3):84–96.Disponible en: <http://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/124>
 45. Froment F, González A. Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. Retos Digit [Internet].2018;(33):3–9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
 46. Jiménez P, Maté-Muñoz J, Herrera R. Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. Rev Psicol Deporte[Internet].2019;28(2):0127–34.Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/211107>
 47. Tarazona D. Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. Rev Investig Psicol [Internet].2014;8(2):57.Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v8i2.4048>
 48. Eime M, Young A, Harvey T, Charity J, Payne W. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International journal of behavioral nutrition and physical activity [Internet]. 2013; 10(1), 98. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Conflicto de intereses: No hay entre autores.

Financiamiento: No tuvo financiamiento.