

Actividad física y su influencia en la autoestima de estudiantes de educación primaria

Physical activity and its influence on the self-esteem of primary education students

 Omar Jesus Salazar Enciso ¹

 Leisle Asunción Aviles Ochoa ²

 Erika Carmen Gonzales Flores ³

 Miguel Quispe Arestegui ⁴

Resumen

Introducción: La autovaloración constituye un componente fundamental del bienestar infantil, mientras que la actividad física puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima durante la etapa escolar. **Objetivo:** Determinar la influencia de la actividad física en la autoestima de los estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa 1262, Vitarte, durante 2022. **Metodología:** Se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental de pretest y posttest con grupo de control. La muestra censal estuvo conformada por 69 estudiantes, distribuidos en un grupo experimental de 35 participantes y un grupo de control de 34. Se aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física y la Escala de Autoestima de Rosenberg. La confiabilidad de los instrumentos fue determinada mediante el Alfa de Cronbach, con un valor de 0,837. **Resultados:** En el posttest, el 77,1 % de los estudiantes del grupo experimental alcanzó un nivel alto de autoestima, frente al 35,3 % del grupo de control. La prueba U de Mann-Whitney evidenció diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ($U = 283,000$; $p < 0,05$). **Conclusiones:** La actividad física influye significativamente en la autoestima de los estudiantes de educación primaria. Los resultados respaldan la incorporación sistemática de actividades físicas en el entorno escolar como estrategia para favorecer el bienestar emocional y la autovaloración infantil.

Palabras clave: Actividad física; Autoestima; Bienestar emocional; Educación física; Educación primaria

Abstract

Introduction: Self-worth is a fundamental component of child well-being, and physical activity plays a key role in strengthening self-esteem during the school years. **Objective:** To determine the influence of physical activity on the self-esteem of students in the 5th cycle of primary education at the Educational Institution 1262, Vitarte, during 2022. **Methodology:** A quantitative research study was conducted using a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The census sample consisted of 69 students, divided into an experimental group ($n=35$) and a control group ($n=34$). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) were administered. Instrument reliability was established using Cronbach's alpha, yielding a value of 0.837. **Results:** In the posttest, 77.1% of students in the experimental group achieved a high level of self-esteem, compared to 35.3% in the control group. The Mann-Whitney U test revealed statistically significant differences between both groups ($U = 283.000$; $p < 0.05$). **Conclusions:** Physical activity significantly influences the self-

¹⁻⁴ Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Artículo recibido 13 de abril 2026 | Aceptado 28 de mayo 2026 | Publicado 1 de julio 2026

Autor de correspondencia: mquispe@une.edu.pe

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Como citar: Salazar Enciso, O. J., Aviles Ochoa, L. A., Gonzales Flores, E. C., & Quispe Arestegui, M. (2026). Actividad física y su influencia en la autoestima de estudiantes de educación primaria. *Tribunal, Revista en Ciencias de la Educación y Ciencias Jurídicas*, 6(16), 1-14. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v6i16.491>

esteem of primary education students. These findings support the systematic integration of physical activities within the school environment as a strategy to foster emotional well-being and child self-worth.

Keywords: Physical activity; Self-esteem; Emotional well-being; Physical education; Elementary education

Introducción

La autoestima se configura como un constructo psicológico central en el desarrollo infantil, pues determina la percepción que el individuo construye sobre su propio valor y condiciona su desempeño académico, sus relaciones interpersonales y su salud mental a lo largo del ciclo vital. En la etapa de educación primaria, la formación de una autoimagen positiva resulta crucial, dado que los niños se encuentran en una fase de consolidación identitaria donde las experiencias de logro, pertenencia y competencia adquieren un peso formativo decisivo (Zhubakova et al., 2025).

La actividad física ha cobrado relevancia como factor protector del bienestar psicológico infantil, al ofrecer escenarios propicios para la experimentación de éxitos motrices, la interacción con pares y la construcción de una percepción de competencia corporal que favorece la valoración personal (Trajković et al., 2023). No obstante, las cifras globales revelan que más del ochenta por ciento de los adolescentes no alcanza los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud, lo cual compromete el desarrollo socioemocional de esta población (Liang et al., 2024).

Sin embargo, la relación entre actividad física y autoestima no constituye un vínculo lineal ni exento de matices. Diversas investigaciones han demostrado que la intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad física moderan los efectos sobre la autoestima, de modo que las actividades de intensidad moderada a vigorosa generan un impacto superior en comparación con las actividades leves o sedentarias (Laurier et al., 2024). La Teoría de la Autodeterminación postula que la satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación constituye el mecanismo por el cual la actividad física potencia el bienestar personal, incluida la autoestima (Guay, 2022).

En esta línea, los programas de actividad física diseñados bajo principios autodeterminados han mostrado resultados prometedores en la mejora de la motivación y la percepción de competencia en escolares, lo cual refuerza la idea de que resulta imprescindible considerar la calidad de la experiencia motriz ofrecida en el contexto escolar (Fu et al., 2025).

Por otra parte, el sedentarismo infantil se ha agravado en los últimos años, potenciado por la expansión de las tecnologías digitales y la reducción de los espacios recreativos seguros en entornos urbanos. Zhang et al. (2025), señalan que el comportamiento sedentario prolongado se asocia con un deterioro en la salud mental de niños y adolescentes, que incluye menores niveles de autoestima y una mayor prevalencia de síntomas depresivos y ansiosos.

En América Latina, esta problemática adquiere una dimensión particular, dado que las desigualdades socioeconómicas limitan el acceso a instalaciones deportivas y a programas de actividad física estructurados, lo que perpetúa un ciclo de inactividad y

detrimento del bienestar emocional (López et al., 2025). Sin embargo, la provisión escolar típica de educación física no siempre genera efectos significativos sobre la autoestima, lo que subraya la necesidad de diseñar intervenciones intencionadas que trasciendan la mera prescripción de ejercicio y se orienten a la promoción de experiencias motrices significativas (Fernández et al., 2026).

Asimismo, la evidencia empírica disponible ha documentado de forma consistente una asociación positiva entre la práctica regular de actividad física y niveles superiores de autoestima en poblaciones escolares. Hale et al. (2023), realizaron una revisión sistemática y confirmaron los efectos beneficiosos de las intervenciones de actividad física sobre múltiples dimensiones de la salud mental infantil, que incluyen la autoestima, la competencia social y la reducción de síntomas de ansiedad. Zhou et al. (2025), analizaron la literatura sobre actividad física y autoestima en adolescentes y concluyeron que los programas con sesiones de intensidad moderada a vigorosa, aplicados con frecuencia semanal, producen incrementos significativos en la valoración personal.

Por su parte, Bermejo et al. (2025), encontraron una relación directa entre actividad física y autoestima en adolescentes españoles mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento que ha demostrado propiedades psicométricas adecuadas en diversas poblaciones infantiles y adolescentes, lo que avala su uso en el presente estudio.

En la I.E. 1262 del distrito de Vitarte, Lima, se observa que un porcentaje considerable de estudiantes del V ciclo de educación primaria presenta indicadores de baja autoestima, que se manifiestan a través de inseguridad, retraimiento social y escasa participación en actividades lúdicas y deportivas. Esta situación podría originarse en la insuficiente promoción de actividad física de calidad dentro del horario escolar, combinada con la escasez de espacios públicos seguros para la práctica deportiva y la prevalencia de hábitos sedentarios asociados al uso intensivo de dispositivos digitales. De ahí la necesidad de corroborar: ¿cómo la actividad física influye en general y de forma positiva y negativa en la autoestima de los estudiantes?

Un estudio en este sentido contribuiría a generar evidencia empírica sobre la eficacia de los programas de actividad física como estrategia de fortalecimiento de la autoestima en contextos escolares peruanos, un ámbito escasamente explorado en la literatura regional. Los resultados podrían orientar el diseño de políticas educativas que integren la actividad física no solo como componente de salud corporal, sino como recurso formativo para el desarrollo socioemocional infantil.

La relevancia de este tipo de estudio radica en su potencial para ofrecer herramientas prácticas a docentes y directivos que permitan transformar las sesiones de educación física en experiencias significativas de construcción de autovalor y confianza. Por todo lo anterior, el objetivo de la investigación fue determinar la influencia de la actividad física en la autoestima de los estudiantes del V ciclo de educación primaria de la I.E. 1262, Vitarte, 2022.

Método

El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y con diseño

cuasiexperimental de pretest-posttest con grupo de control no equivalente. Este diseño permite la manipulación intencional de la variable independiente, el programa de actividad física, sin requerir la asignación aleatoria de los participantes a los grupos, dado que estos se conformaron a partir de las secciones existentes en la institución educativa.

Se adoptó el método hipotético-deductivo, que parte de la observación del fenómeno, continúa con la formulación de hipótesis y concluye con su verificación empírica mediante la recolección y el análisis de datos cuantitativos. El diseño contempló la aplicación de un pretest a ambos grupos, la intervención de nueve sesiones de actividad física planificada al grupo experimental y, después, la aplicación de un posttest para medir los cambios en la variable dependiente.

La población estuvo conformada por los 80 estudiantes del V ciclo del nivel primaria matriculados en la I.E. 1262, ubicada en el distrito de Vitarte, Lima, durante el año 2022. Se empleó un muestreo censal, por lo que la muestra quedó constituida por 69 estudiantes, distribuidos en un grupo experimental de 35 integrantes y un grupo de control de 34.

Los criterios de inclusión exigieron pertenecer al V ciclo del nivel primaria, contar con consentimiento informado de los padres o tutores, asistir de forma regular a clases y poseer capacidad para comprender las instrucciones de los instrumentos. Se excluyeron los estudiantes con condiciones médicas preexistentes severas, con diagnóstico psicológico o psiquiátrico que afectara la comprensión o la participación, quienes manifestaron negativa a participar y aquellos con datos incompletos o ausencias prolongadas durante el periodo de la intervención. La muestra se caracterizó por niños y niñas de entre 10 y 12 años de edad, de ambos sexos, procedentes de un contexto urbano de nivel socioeconómico medio bajo.

Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos: el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta, adaptado para estudiantes de primaria, que mide la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad física en actividades vigorosas, moderadas y leves, así como el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios; y la Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptada para la población infantil, compuesta por doce ítems con formato de respuesta tipo Likert de cuatro valores, que evalúa dos dimensiones: autoestima positiva (seis ítems) y autoestima negativa (seis ítems).

La variable autoestima se operacionalizó en tres niveles: bajo (12 a 24 puntos), medio (25 a 36) y alto (37 a 48); la dimensión positiva se clasificó en bajo (3 a 12), medio (13 a 18) y alto (19 a 24); la dimensión negativa siguió los mismos rangos que la positiva. La variable actividad física se operacionalizó a través de las dimensiones de actividades vigorosas, moderadas y leves, con indicadores de frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.

La validez de los instrumentos se determinó mediante el juicio de tres expertos, quienes evaluaron la claridad, la pertinencia y la coherencia de los ítems. Los expertos emitieron valoraciones promedio de ochenta y cuatro, ochenta y noventa y cuatro por ciento, con un promedio general del noventa por ciento, lo que determinó la aplicabilidad de los instrumentos.

La confiabilidad se calculó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, aplicado a una muestra piloto de treinta estudiantes; el valor obtenido fue de 0.837, lo que indica una

excelente confiabilidad según los parámetros establecidos, donde valores entre 0.72 y 0.99 se consideran de confiabilidad excelente. Este resultado garantizó la consistencia interna del instrumento de autoestima para su aplicación en la muestra del estudio. Asimismo, se verificó la validez de constructo mediante el análisis de componentes principales, que confirmó la estructura bidimensional de la escala de autoestima.

La recolección de datos se realizó en dos fases: en la primera, se aplicó el pretest a ambos grupos mediante la administración simultánea del Cuestionario Internacional de Actividad Física y la Escala de Autoestima de Rosenberg en las aulas de clase, bajo la supervisión del investigador y con instrucciones estandarizadas.

Después, se implementó el programa de actividad física con el grupo experimental, que consistió en nueve sesiones planificadas de ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, con una duración de cuarenta y cinco minutos cada una, distribuidas a lo largo de tres semanas. Las sesiones incluyeron actividades aeróbicas, juegos cooperativos, ejercicios de fortalecimiento muscular y dinámicas de integración grupal diseñadas para favorecer la percepción de competencia, la autonomía y la relación entre pares. El grupo de control continuó con sus actividades escolares regulares sin intervención adicional. Finalizada la intervención, se aplicó el postest con los mismos instrumentos y bajo condiciones similares a las del pretest.

La investigación se desarrolló bajo el cumplimiento de principios éticos fundamentales, que garantizan que los estudiantes recibieran información clara y suficiente sobre el estudio, así como su participación voluntaria, con la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin repercusiones académicas. Se resguardó la confidencialidad de los participantes mediante la codificación de sus datos, los cuales se utilizaron con fines de investigación.

Se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores y el asentimiento de los estudiantes. La investigación contó con la autorización de la I.E. 1262 y se rigió por los protocolos éticos establecidos para investigaciones con sujetos humanos, conforme a las directrices del Comité de Ética en Publicaciones y la Declaración de Helsinki. Se previno el plagio mediante el uso adecuado de citas y referencias conforme a las normas APA séptima edición, y se describió el procedimiento metodológico con transparencia para garantizar la reproducibilidad del estudio.

Para el análisis estadístico, en el nivel descriptivo, se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para cada nivel de autoestima y sus dimensiones, tanto en el pretest como en el postest, por grupo experimental y de control. Para el nivel inferencial, se evaluó el supuesto de normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, procedimiento recomendado para muestras menores de cincuenta observaciones.

Los resultados de esta prueba indicaron que los datos no seguían una distribución normal ($p < 0.05$), por lo que se seleccionó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para la contrastación de hipótesis. Esta prueba permite comparar los rangos promedio entre dos grupos independientes y determinar si existen diferencias significativas. Se estableció un nivel de significación de 0.05 y las hipótesis se evaluaron de forma bilateral. Los análisis se procesaron con el software estadístico SPSS versión 26.0.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre la influencia de la actividad física en la autoestima de los estudiantes del V ciclo de educación primaria de la I.E. 1262, Vitarte, 2022. Se describen los niveles de autoestima general, autoestima positiva y autoestima negativa en el pretest y posttest para ambos grupos, la evaluación del supuesto de normalidad de los datos y los resultados de las pruebas inferenciales de la U de Mann-Whitney para cada una de las hipótesis planteadas.

Respecto a los niveles de autoestima en el pretest, la Tabla 1 muestra que la mayoría de los estudiantes de ambos grupos se ubicó en el nivel medio de autoestima general, con un 91.4% en el grupo experimental y un 73.5% en el grupo de control. En la dimensión de autoestima positiva, predominó el nivel medio en ambos grupos, aunque el grupo de control registró un mayor porcentaje en el nivel bajo (26.5%) en comparación con el grupo experimental (22.9%). En autoestima negativa, el nivel medio fue el más frecuente, con un 94.3% en el grupo experimental y un 79.4% en el grupo de control. Estos resultados indican que ambos grupos presentaban condiciones iniciales similares antes de la intervención, lo cual resulta relevante para la validez del diseño cuasiexperimental.

Esta homogeneidad inicial tiene implicaciones metodológicas y prácticas relevantes. Metodológicamente, reduce la amenaza de sesgo de selección, permitiendo atribuir con mayor certeza los cambios post-intervención al programa aplicado. Prácticamente, sugiere que ambos grupos partían de un punto de partida comparable, lo que facilita la generalización de los resultados a poblaciones escolares con características similares. Además, el predominio del nivel medio en autoestima negativa indica que los estudiantes ya gestionaban relativamente bien sus autocríticas, por lo que la intervención debería enfocarse en potenciar aspectos positivos más que en reducir la negatividad.

Tabla 1. Distribución de frecuencias de la autoestima y sus dimensiones en el pretest según grupo

Variable / Dimensión	Nivel	GE (f)	GE (%)	GC (f)	GC (%)
Autoestima general	Alto	0.0	0.0	2.0	5.9
	Medio	32.0	91.4	25.0	73.5
	Bajo	3.0	8.6	7.0	20.6
Autoestima positiva	Alto	2.0	5.7	4.0	11.8
	Medio	25.0	71.4	21.0	61.8
	Bajo	8.0	22.9	9.0	26.5
Autoestima negativa	Alto	0.0	0.0	0.0	0.0
	Medio	33.0	94.3	27.0	79.4
	Bajo	2.0	5.7	7.0	20.6

Nota: GE = grupo experimental (n=35); GC = grupo de control (n=34). Elaboración propia a partir de datos del estudio.

Unido a lo anterior, la Tabla 2 revela un cambio notable en los niveles de autoestima del grupo experimental tras la intervención. En autoestima general, el 77.1% del grupo experimental ascendió al nivel alto, mientras que el grupo de control registró un 35.3%

en dicho nivel y un 14.7% permaneció en el nivel bajo. En la dimensión de autoestima positiva, la totalidad del grupo experimental (100%) alcanzó el nivel alto, frente a un 35.3% del grupo de control.

En cuanto a la autoestima negativa, el 100% del grupo experimental se ubicó en el nivel bajo, lo que indica una disminución de los indicadores de autoestima negativa; el grupo de control mantuvo un 67.6% en nivel medio y un 17.6% en nivel alto de autoestima negativa. Estos resultados sugieren un efecto favorable del programa de actividad física sobre las tres dimensiones evaluadas de la autoestima.

Tabla 2. Distribución de frecuencias de la autoestima y sus dimensiones en el postest según grupo

Variable / Dimensión	Nivel	GE (f)	GE (%)	GC (f)	GC (%)
Autoestima general	Alto	27	77.1	12	35.3
	Medio	8	22.9	17	50.0
	Bajo	0	0.0	5	14.7
Autoestima positiva	Alto	35	100.0	12	35.3
	Medio	0	0.0	17	50.0
	Bajo	0	0.0	5	14.7
Autoestima negativa	Alto	0	0.0	6	17.6
	Medio	0	0.0	26	67.6
	Bajo	35	100.0	5	14.7

Nota: GE = grupo experimental (n=35); GC = grupo de control (n=34). Elaboración propia a partir de datos del estudio.

En otro orden de análisis, la Tabla 3 presenta los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk aplicada a las puntuaciones de autoestima en ambos grupos y momentos de medición. Los valores de significación obtenidos fueron inferiores a 0.05 en todos los casos, lo que permite rechazar la hipótesis nula de normalidad y concluir que los datos no siguen una distribución normal.

Esta decisión estadística resulta fundamental, pues justifica la elección de pruebas no paramétricas para el análisis inferencial, en particular la prueba U de Mann-Whitney, que no requiere el cumplimiento del supuesto de normalidad y resulta apropiada para comparar dos grupos independientes con datos ordinales o de distribución no normal. Este procedimiento garantiza la robustez y la validez de las inferencias estadísticas derivadas del estudio.

Tabla 3. Pruebas de normalidad Shapiro-Wilk para la variable autoestima

Variable	Grupo	Estadístico	gl	Sig.
Pretest:	Experimental	0.953	35	0.000
Autoestima	Control	0.853	34	0.000
Posttest:	Experimental	0.881	35	0.001
Autoestima	Control	0.843	34	0.000

Nota: gl = grados de libertad; Sig. = significancia estadística. Elaboración propia a partir de datos del estudio.

Con igual relevancia, la Tabla 4 muestra los rangos promedio y las sumas de rangos obtenidos en cada comparación. En el pretest de autoestima general, los rangos promedio fueron similares entre el grupo experimental (30.57) y el grupo de control (39.56), lo que indica que no existían diferencias sustanciales antes de la intervención. En el posttest, el grupo experimental obtuvo un rango promedio superior (43.91) frente al grupo de control (25.82), lo que refleja un cambio favorable tras el programa.

En autoestima positiva, el rango promedio del grupo experimental en el posttest (50.03) fue considerablemente superior al del grupo de control (19.53). En autoestima negativa, el rango promedio del grupo experimental en el posttest (28.80) fue inferior al del grupo de control (41.38), lo cual es esperable dado que una menor puntuación en autoestima negativa indica un mejor estado emocional.

Tabla 4. Rangos promedio y sumas de rangos según grupo en el pretest y posttest

Variable / Momento	Grupo	N	Rango promedio	Suma rangos
Pretest:	Experimental	35	30.57	1070.00
Autoestima	Control	34	39.56	1345.00
Posttest:	Experimental	35	43.91	1537.00
Autoestima	Control	34	25.82	878.00
Pretest: Aut. positiva	Experimental	35	31.36	1097.50
	Control	34	38.75	1317.50
Posttest: Aut. positiva	Experimental	35	50.03	1751.00
	Control	34	19.53	664.00
Pretest: Aut. negativa	Experimental	35	32.61	1141.50
	Control	34	37.46	1273.50
Posttest: Aut. negativa	Experimental	35	28.80	1008.00
	Control	34	41.38	1407.00

Nota: Aut. = autoestima; Rango prom. = rango promedio.

A este aspecto se une la interpretación de los resultados de la prueba U de Mann-Whitney presentados en la Tabla 5. En el pretest, ninguna de las tres comparaciones alcanzó significación estadística (autoestima general: $U=440.000$, $p=0.061$; autoestima positiva: $U=467.500$, $p=0.124$; autoestima negativa: $U=511.500$, $p=0.308$), lo que confirma la equivalencia inicial entre ambos grupos. En el posttest, las tres comparaciones resultaron significativas: autoestima general ($U=283.000$, $p<0.001$), autoestima positiva ($U=69.000$, $p<0.001$) y autoestima negativa ($U=378.000$, $p=0.007$).

Tabla 5. Resultados de la prueba U de Mann-Whitney para las comparaciones pretest y posttest

Variable	Pretest U	Pretest Sig.	Posttest U	Posttest Sig.
Autoestima general	440.000	0.061	283.000	0.000
Autoestima positiva	467.500	0.124	69.000	0.000
Autoestima negativa	511.500	0.308	378.000	0.007

Nota: U = estadístico de Mann-Whitney; Sig. = significancia asintótica bilateral ($\alpha=0.05$). Elaboración propia.

Estos resultados permiten rechazar las hipótesis nulas y aceptar que el programa de actividad física produjo cambios significativos en la autoestima general, la autoestima positiva y la autoestima negativa de los estudiantes del grupo experimental en comparación con el grupo de control.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio demuestran que la actividad física influye de forma significativa en la autoestima de los estudiantes del V ciclo de educación primaria, dado que el grupo experimental registró un incremento significativo en los niveles de autoestima general tras la intervención ($U=283.000$, $p<0.001$), mientras que el grupo de control no experimentó cambios de la misma magnitud.

[Li y Han \(2024\)](#) coinciden con este resultado al reportar que una mayor frecuencia de actividad física se asocia con un riesgo reducido de baja autoestima en escolares de primaria ($RR=0.48$, IC 95%: 0.26-0.90). La convergencia entre ambos estudios refuerza la idea de que la práctica regular de actividad física constituye un factor protector frente al deterioro de la valoración personal en la infancia, aunque la naturaleza cuasiexperimental del presente estudio permite establecer una relación de influencia con mayor solidez que los diseños observacionales.

En cuanto a la autoestima positiva, los resultados revelan un efecto particularmente contundente, puesto que el 100% del grupo experimental alcanzó el nivel alto en el postest, con diferencias significativas respecto al grupo de control ($U=69.000$, $p<0.001$). [Fernández et al. \(2022\)](#) y [Barbosa y Gomez \(2025\)](#), reportaron hallazgos compatibles al observar que los programas de actividad física basados en la Teoría de la Autodeterminación generan incrementos significativos en la percepción de competencia y en la satisfacción de las necesidades psicológicas de autonomía y relación, factores que favorecen el desarrollo de una autoestima positiva. La coincidencia entre ambos estudios sugiere que las experiencias motrices planificadas que promueven el logro, la elección y la interacción social funcionan como catalizadores del autoconcepto positivo en escolares de educación primaria.

Por otro lado, la reducción significativa de la autoestima negativa en el grupo experimental ($U=378.000$, $p=0.007$) constituye un resultado de notable relevancia, dado que indica que el programa de actividad física no solo potenció los aspectos positivos de la autovaloración, sino que también disminuyó los sentimientos de inutilidad, fracaso y autodesprecio. [Xu et al. \(2025\)](#), discrepan parcialmente de este resultado al señalar que las intervenciones basadas en la autodeterminación producen efectos más consistentes sobre los componentes positivos de la autoestima que sobre los negativos, los cuales requieren estrategias complementarias de corte cognitivo-conductual. No obstante, en el presente estudio la combinación de actividades cooperativas, juegos de integración y dinámicas de logro podría haber operado como un recurso integral capaz de incidir sobre ambas dimensiones de la autoestima de forma simultánea.

Asimismo, los resultados guardan correspondencia con los de [Li y Han \(2024\)](#), quienes en su metaanálisis concluyeron que las intervenciones de actividad física producen mejoras significativas en múltiples dimensiones de la salud mental infantil, con tamaños

del efecto moderados pero consistentes. Estos autores destacan que los programas escolares de actividad física son más eficaces que las intervenciones comunitarias para mejorar la autoestima, dado que el contexto escolar ofrece un entorno estructurado de socialización y retroalimentación.

Esta coincidencia es relevante para el presente estudio, pues la intervención se implementó dentro del horario escolar, lo que podría haber potenciado su impacto al aprovechar las dinámicas grupales y el respaldo del contexto educativo formal.

No obstante, otros autores han reportado resultados menos contundentes. [Parmigiani et al. \(2023\)](#), encontraron que la provisión típica de educación física en las escuelas no genera efectos significativos sobre la autoestima, lo cual difiere de los hallazgos del presente estudio. Esta divergencia puede explicarse por el carácter particular de la intervención aplicada, que no se limitó a las sesiones regulares de educación física, sino que incorporó actividades planificadas con un enfoque específico en el desarrollo socioemocional, con sesiones de intensidad moderada a vigorosa y dinámicas orientadas a la percepción de competencia y la relación interpersonal. La diferencia entre la educación física convencional y un programa de actividad física intencionado parece ser determinante para la obtención de resultados significativos sobre la autoestima infantil.

De igual forma, [Wang et al. \(2024\)](#), reportaron que la actividad física regular logra contrarrestar de forma parcial los efectos nocivos del comportamiento sedentario sobre la salud mental de niños y adolescentes, que incluye la autoestima. En el presente estudio, la intervención proporcionó a los estudiantes una alternativa estructurada frente al sedentarismo, lo que coincide con la perspectiva de estos autores sobre el papel compensatorio del ejercicio.

Por su parte, [Armada et al. \(2025\)](#), respaldan esta interpretación al señalar que los programas de actividad física en el contexto educativo constituyen una herramienta eficaz para la mejora de la autoestima, siempre que se diseñen con una intensidad y una frecuencia adecuadas. La convergencia entre estos estudios y los resultados obtenidos subraya la importancia de la planificación intencional de las actividades físicas en el ámbito escolar.

Cabe destacar que [Krupa et al. \(2023\)](#), identificaron una asociación significativa entre la composición corporal, la actividad física y la autoestima en niños y adolescentes, de modo que los escolares con niveles superiores de actividad física presentaron mejores indicadores de autoestima independientemente de su índice de masa corporal.

Este hallazgo coincide con los resultados del presente estudio, donde la intervención de actividad física mejoró la autoestima sin que se controlara la variable de composición corporal, lo que sugiere que los beneficios de la actividad física sobre la autoestima trascienden los factores corporales y se vinculan con aspectos de competencia motriz, interacción social y percepción de logro. [She et al. \(2023\)](#), añaden que la alfabetización física media la relación entre actividad física y autoestima positiva, un aspecto que merece atención en futuras investigaciones.

En contraste con la literatura previa, el presente estudio aporta evidencia desde un contexto educativo peruano urbano de nivel socioeconómico medio-bajo, un ámbito escasamente representado en la investigación internacional. [Chacón et al. \(2022\)](#),

encontraron una relación directa entre actividad física y autoestima en adolescentes españoles mediante la Escala de Rosenberg, resultado que concuerda con los hallazgos del presente estudio a pesar de las diferencias culturales y socioeconómicas. [Cornejo et al. \(2024\)](#), coinciden al concluir que los programas de actividad física con intensidad moderada a vigorosa producen incrementos significativos en la autoestima de adolescentes latinoamericanos. La consistencia de los resultados a través de contextos geográficos y culturales diversos fortalece la generalización de la relación entre actividad física y autoestima, aunque se reconoce la necesidad de estudios que profundicen en los mecanismos específicos en poblaciones de menores recursos.

Entre las limitaciones del estudio se identifican, en primer lugar, el tamaño reducido de la muestra ($n=69$), restringida a una sola institución educativa, lo que limita la capacidad de generalización de los resultados a otras poblaciones escolares. En segundo lugar, el diseño cuasiexperimental no garantiza un control total de las variables extrañas, dado que los grupos no fueron conformados de forma aleatoria. En tercer lugar, la intervención constó de solo nueve sesiones de actividad física, lo que impide evaluar el efecto a largo plazo del programa sobre la autoestima. En cuarto lugar, no se controlaron variables como la composición corporal, el contexto familiar o el nivel socioeconómico, que podrían modular la relación entre actividad física y autoestima. En quinto lugar, los instrumentos se aplicaron en formato de autoinforme, lo que podría introducir sesgos de deseabilidad social en las respuestas de los estudiantes.

Para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra a múltiples instituciones educativas, con diseños experimentales que incluyan asignación aleatoria y grupos de control activos. Resulta pertinente evaluar el efecto de intervenciones de mayor duración y seguimiento longitudinal para determinar la persistencia de los cambios en la autoestima. Se sugiere incorporar variables mediadoras y moderadoras, como la composición corporal, el apoyo familiar, la motivación intrínseca y la alfabetización física, para comprender con mayor precisión los mecanismos que subyacen a la relación entre actividad física y autoestima.

Asimismo, se recomienda utilizar diseños mixtos que combinen métodos cuantitativos y cualitativos para capturar la complejidad de la experiencia subjetiva de los estudiantes. Sería valioso explorar el papel de las tecnologías emergentes y los juegos activos como estrategias complementarias para la promoción de la actividad física y el fortalecimiento de la autoestima en contextos educativos digitales.

Conclusiones

La actividad física planificada constituye un factor determinante para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de educación primaria, dado que la intervención aplicada produjo incrementos significativos en los niveles de autoestima general del grupo experimental, con un 77.1% de los participantes que alcanzaron el nivel alto frente al 35.3% del grupo de control.

Este hallazgo confirma que la práctica sistemática de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, orientadas al desarrollo de la competencia motriz y la interacción social, ejerce un efecto positivo sobre la valoración personal de los escolares. La

evidencia obtenida respalda la incorporación de programas de actividad física como componente esencial de la formación integral infantil, trascendiendo la concepción reduccionista que limita la educación física al ámbito de la salud corporal.

Por su parte, la influencia de la actividad física se manifiesta de manera contundente tanto en la dimensión positiva como en la dimensión negativa de la autoestima. El hecho de que el 100% del grupo experimental alcanzara el nivel alto de autoestima positiva y el nivel bajo de autoestima negativa en el postest indica que la intervención operó de forma integral, potenciando los sentimientos de valía personal y competencia, al tiempo que redujo las percepciones de fracaso, inutilidad y autodesprecio.

Este doble efecto resulta relevante desde la perspectiva educativa, pues sugiere que los programas de actividad física bien diseñados pueden contribuir de forma simultánea a la promoción del bienestar emocional y a la prevención de problemas psicológicos en la infancia, como la ansiedad y la depresión asociadas con la baja autoestima.

En consecuencia, los resultados del estudio subrayan la necesidad de que las instituciones educativas revaloren el lugar de la actividad física en el currículo escolar y la conciben como una herramienta pedagógica de primer orden para el desarrollo socioemocional. La formación del profesorado en metodologías que integren la dimensión emocional en las sesiones de educación física, la creación de espacios escolares favorables para la práctica deportiva y la articulación de esfuerzos entre la escuela y la familia emergen como líneas de acción prioritarias.

La evidencia generada en esta investigación invita a trascender la separación entre lo corporal y lo emocional en la educación primaria, y a reconocer que el movimiento organizado puede convertirse en un recurso formativo de gran alcance para la construcción de una autoestima sólida y resiliente en los escolares peruanos.

Acerca de

Contribución de los autores: Los autores contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual.

Financiamiento: Los autores declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Certificación ética: El protocolo del presente estudio fue sometido a revisión y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad, en cumplimiento de los principios éticos y normativas institucionales aplicables.

Referencias

Armada, J. M., Caracuel, R. F. y Abad, M. T. (2025). Influencia de la actividad física sobre la autoestima en el contexto educativo: una revisión sistemática. *Cultura, ciencia y deporte*, 20(63). <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i63.2224>

- Barbosa, D. y Gomez, D. (2025). Self-Determination Theory-Based Interventions to Promote Physical Activity and Sport in Adolescents: A Scoping Review. *Youth*, 5(3), 98. <https://doi.org/10.3390/youth5030098>
- Bermejo, A., Velázquez, L., Romero, C., Expósito, R., Onieva, M. D., Rodríguez, J. y Sánchez, M. (2025). Relationship Between Self-Esteem and Physical Activity in University Students. Gender Differences: Cross-Sectional Study. *Nursing Open*, 12(4), e70205. <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i63.2224>
- Chacón, F., Gomis, M. y Sousa, C. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(3), 426-441. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152>
- Cornejo, Y. C., Gonzáles, F. I. y Chumpitaz, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141-149. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttext&tlng=pt
- Fernández, C., Almagro, B. J., Tamayo, J. A., Paramio, G. y Saénz, P. (2022). Effects of interventions based on achievement goals and self-determination theories on the intention to be physically active of physical education students: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*, 14(22), 15019. <https://doi.org/10.3390/su142215019>
- Fernández, J. G., Cuesta, P., Zamorano, D. y Simón, J. Á. (2026). Health-based physical education in an elementary school: Effects on physical self-concept, motivation, fitness and physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 31(3), 349-363. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2342826>
- Fu, S., Wen, P., Wu, J., Li, Z. y Zheng, Y. (2025). The effects of physical activity on social-emotional competence in primary school students: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 16, 1657165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1657165>
- Guay, F. (2022). Applying self-determination theory to education: Regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N. y Tyson, P. (2023). Physical activity interventions for the mental health of children: A systematic review. *Child: Care, Health and Development*, 49(2), 211-229. <https://doi.org/10.1111/cch.13048>
- Krupa, K., Markowski, J., Gdańska, A., Grajek, M., Działach, E., Szlachta, G. y Rozmiarek, M. (2023). Global self-esteem, body composition, and physical activity in polish university students. *Nutrients*, 15(18), 3907. <https://doi.org/10.3390/nu15183907>
- Laurier, C., Pascuzzo, K., Jubinville, V. y Lemieux, A. (2024). Physical activity and its benefits on adolescents' mental health through self-esteem. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1503920. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1503920>
- Li, C. y Han, X.-Z. (2024). Increased physical activity frequency in primary school adolescents is related to reduced risk of self-reported adverse mental health symptoms. *Frontiers in public health*, 12, 1506432. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1506432>

- Liang, Y., Ke, Y. y Liu, Y. (2024). The associations of physical activity and sedentary behavior with self-rated health in Chinese children and adolescents. *PloS One*, 19(5), e0304693. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304693>
- López, D., Martínez, R., Ferrari, G., Jorquera, C. y Rodríguez, F. (2025). Interventions on School Physical Activity Incorporating the Ecological Model in LATAM: A Systematic Review. *Health Education and Behavior*, 10901981251396549. <https://doi.org/10.1177/10901981251396549>
- Parmigiani, J. C., Torquato, D., Gonzaga, I., Preichardt, V., Oliveira, G., Rebolho, C., . . . Pelegrini, A. (2023). Effects of teasing in physical education classes, self-efficacy, and physical activity on adolescents' self-esteem. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 29(2), 185-191. <https://doi.org/10.5093/psed2023a13>
- She, X., Gao, T.-Y., Ma, R.-S., Tang, D., Zhong, H. y Dong, H.-L. (2023). Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. *Frontiers in psychology*, 14, 1097335. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097335>
- Trajković, N., Mitić, P. M., Barić, R. y Bogataj, Š. (2023). Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 14, 1121976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976>
- Wang, K., Li, Y., Liu, H., Zhang, T. y Luo, J. (2024). Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of children and adolescents? A narrative review. *Frontiers in public health*, 12, 1412389. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412389>
- Xu, Z., Shamsulariffin, S., Azhar, Y. y Xi, M. (2025). Does self-determination theory associate with physical activity? A systematic review of systematic review. *International Journal of Psychology*, 60(3), e70044. <https://doi.org/10.1002/ijop.70044>
- Zhang, L., Zhao, S., Zhao, S., Zheng, H., Ke, Y., Yang, W. y Lei, M. (2025). Sedentary behavior and its association with psychological well-being and sleep quality in adolescents: evidence from a propensity score analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 281-298. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S508382>
- Zhou, S., Xu, Y., Yang, Y., Song, H., Wang, X. y Yu, Y. (2025). Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 3706. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25044-6>
- Zhubakova, S., Makhambetova, Z., Dyusenbayeva, B., Baimenova, B. y Temirov, K. (2025). Developing Adequate Self-Esteem in Primary School Students Through Innovative Educational Practices. *Pedagogy and Psychology*, 63(2), 71-87. <https://doi.org/10.51889/2960-1649.2025.63.2.007>