

**ARTÍCULO DE REVISIÓN****Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática.****Benefits of Physical Activity on the self- esteem of university students. Systematic review.****DOI:** <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i2.3580>Camila Nirvana Mediavilla Chávez<sup>1</sup><sup>1</sup> **E- mail:** [cnmediavilla@uce.edu.ec](mailto:cnmediavilla@uce.edu.ec) **Afiliación:** Universidad Central del Ecuador, Quito, Pichincha, Ecuador. **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-9708-7571>

Recibido: 12/04/2024

Revisado: 19/5/2024

Aprobado: 30/05/2024

Publicado:01/07/2024

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación planteó como objetivo principal analizar la relación entre la Actividad Física y la autoestima en los estudiantes universitarios. Para su desarrollo, se tomaron en cuenta artículos académicos de las siguientes bases de datos: Scielo, Latindex, Dialnet, Dspace, ScienceDirect y buscadores académicos como Google Académico. La metodología que se utilizó es de revisión sistemática aplicando el método PRISMA. Para obtener una compilación bibliográfica de los antecedentes y el criterio de búsqueda de investigaciones se tomaron en cuenta 15 estudios relacionados con la Actividad física y la autoestima en estudiantes universitarios, también se realizó una búsqueda a partir de operadores lógicos y palabras claves para establecer conclusiones y recomendaciones. La investigación aportó información sobre los beneficios de la práctica de actividad física y su relación con la autoestima de los estudiantes universitarios. Los resultados esperados permitieron brindar información confiable de los aportes y los beneficios de la actividad física en la mejora de la autoestima en los estudiantes universitarios.

**DESCRIPTORES:** autoestima; salud mental, salud.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research work was to analyze the relationship between Physical Activity and self-esteem in university students. Articles from Scielo, Latindex, Dialnet, Dspace, ScienceDirect databases were analyzed through Google Academic. A systematic review applying the PRISMA method, to obtain a bibliographic compilation of the background and for the research search criteria were analyzed. Fifteen studies related to Physical Activity and its relationship to self-esteem in university students were considered. The search was also carried out using logical operators and keywords to establish conclusions and recommendations. The research provided information on the benefits of practicing physical activity and its relationship with the self-esteem of university students. The expected results made it possible to provide reliable information on the contributions and benefits of physical activity in improving self-esteem in university students

**DESCRIPTORS:** self-esteem; mental health, health.

## **INTRODUCCIÓN**

La actividad física y la autoestima son dos elementos importantes en el desarrollo integral de las personas, especialmente en la etapa universitaria. Durante esta etapa los estudiantes enfrentan una serie de retos académicos, sociales y personales que pueden impactar en su bienestar emocional. Los beneficios que aporta realizar actividad física constante son: bienestar psicológico, fomenta la autoestima, buen desempeño académico, bienestar físico y mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) hace referencia a la actividad física como todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Realizar actividad física regular, ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, varios tipos de cáncer.

“La actividad física produce diferentes beneficios para nuestra autoestima en el cerebro, donde se controlan los estados de ánimo y la presentación de nuestra imagen como personas” (Plaza, 2021). “La actividad física beneficia la salud física y mental. Si bien sigue relacionada a lo estético y muchas veces la eligen para ver cambios físicos, como aumento de masa muscular o disminución de grasa corporal, realizar ejercicios de forma diaria brindará más que eso” (Candia, 2023).

La autoestima es estar en armonía en las diferentes dimensiones de nuestra vida, como la psicológica, la física y la social. En otras palabras, es la imagen y opinión que tenemos de nosotros mismos, la cual la empezamos a construir desde la niñez, dependiendo de las experiencias que vivimos. En la construcción de la autoestima influyen nuestros papás, amigos, familiares, maestros y conocidos, así como nuestra voz interior y las habilidades que tenemos para realizar las cosas (Sánchez, 2023). La psicóloga (Fernández, 2020) nos define a la autoestima como la valoración, percepción y aprecio que una persona tiene de sí misma. Es la opinión subjetiva que una persona tiene sobre su propio valor, competencia y valía como individuo.

La autoestima puede ser positiva o negativa y puede variar a lo largo del tiempo en respuesta a las experiencias y las interacciones personales. También nos habla que tener una autoestima saludable implica tener una imagen de uno mismo positiva y realista, lo que significa tener confianza en las propias habilidades y valorarse a uno mismo sin ser excesivamente crítico o autocrítico.

La ausencia de actividad física a la que se acostumbraba a realizar, puede tener posibles causas como: falta de tiempo, poco interés en realizarlo, insuficiente valoración que se da a la autoestima y a la salud. Si una persona llega a tener un nivel de autoestima baja puede generar trastornos como la depresión, estrés, ansiedad, pensamientos negativos, trastornos alimenticios, entre otros. Por ello, esta investigación surgió para encontrar los beneficios que existen al realizar actividad física y cómo influye en la autoestima de los estudiantes universitarios. En este sentido surgen las siguientes interrogantes: ¿los estudiantes universitarios realizan actividad física permanente? ¿Cuáles son los resultados esperados? ¿Los estudiantes tienen una autoestima alta? Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue llevar a cabo una revisión

sistemática actualizada sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes universitarios.

## **METODOLOGÍA**

El presente estudio es una revisión sistemática, en esta línea de pensamiento. Según (Manterola, Astudillo, Arias, & Claros, 2013) nos dicen que una revisión sistemática (RS), es un artículo de «síntesis de la evidencia disponible», en el que se realiza una revisión de aspectos cuantitativos y cualitativos de estudios primarios, con el objetivo de resumir la información existente respecto de un tema en particular. Los investigadores luego de recolectar los artículos de interés; los analizan, y comparan la evidencia que aportan con la de otros similares.

Se utilizó la metodología de revisión sistemática PRISMA para adquirir una recopilación bibliográfica vinculada a las palabras clave. Se consideraron los artículos científicos y académicos disponibles en las siguientes bases de datos: Scielo, Latindex, Dialnet, Dspace y ScienceDirect, así como en buscadores académicos como Google Académico. Estas herramientas de búsqueda han sido seleccionadas debido a su alta confiabilidad, siendo esenciales para el progreso de mi investigación.

El proceso de revisión se llevó a cabo durante el mes de enero del 2024, y se realizó un análisis exhaustivo de estudios investigados en relación con la actividad física y la autoestima de los estudiantes universitarios. Con el objetivo de obtener resultados actualizados, se seleccionaron artículos publicados en el período comprendido entre 2020 y 2024. Durante la búsqueda, se utilizaron operadores booleanos como "OR" y "AND", junto con palabras clave como (Actividad Física OR Condición Física) AND (Autoestima OR Salud Mental) AND Universitarios.

### **Tabla 1**

Criterios analizados para la inclusión y exclusión de artículos

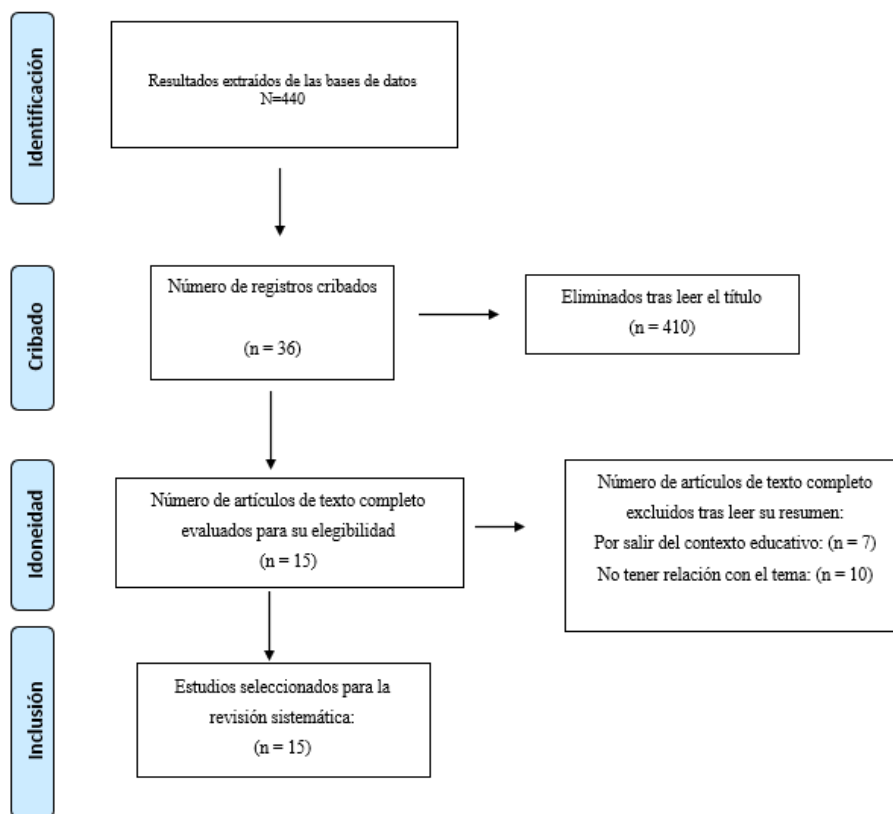
<b>Inclusión</b>	<b>Exclusión</b>
------------------	------------------

Estudios que exploraran la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes universitarios.	Artículos duplicados.
Estudios publicados que sean actualizados y relevantes.	Acceso restringido a la publicación.
Artículos que tengan información de las palabras claves.	Buscadores no confiables.
Se consideran artículos que tenga una de las variables con la población de estudio	

*Nota. Elaboración propia.*

**Figura 1**

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



*Nota.* Autoría propia

## EVALUACIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

Una vez aplicado el procedimiento y estrategias de búsquedas, se seleccionaron un total de 440 artículos de investigación científica que abordaban la influencia de la Actividad Física en la autoestima de estudiantes universitarios. Estos artículos fueron evaluados según los criterios de inclusión y exclusión establecidos, lo que resultó en una representación del 3.5% (n=15) del total del cómputo global.

## RESULTADOS DE LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS PARA LA REVISIÓN SISTEMÁTICA

La tabla 1 presenta los resultados obtenidos después de realizar una revisión sistemática, utilizando los criterios de búsqueda mencionados y analizando la asociación entre la práctica de Actividad Física y la autoestima en estudiantes universitarios.

**Tabla 2**

### Comparativa de resultados

Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de estudiantes universitarios

Autor	Título	Objetivo	Muestra	Población	Conclusiones
(Macías, 2022)	La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la facultad de cultura física de la universidad central del Ecuador en el periodo	Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes de la facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022- 2022	132	Estudiantes universitarios	Según la prueba de Rho de spearman, existe una correlación positiva moderada de 0.598 entre la actividad física y la autoestima en alumnos de la facultad de cultura física de la universidad central del Ecuador, demostrando que, a mayor práctica de actividad física realizada

	2022-2022. Quito: UCE.				en la vida diaria, los estudiantes podrán mantener un mejor nivel de autoestima.
(Morales, 2021)	Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento	Determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	322	Estudiantes Universitarios	En cuanto a la correlación de los resultados obtenidos entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, el valor concerniente al coeficiente de correlación obtenido (0,171) en asociación con el postulado de la prueba estadística Rho de Spearman, determinan que existe una correlación baja entre las variables de estudio.
Soledad Martínez, Manchón López, y Quiles Sebastián, (2022)	Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios	Analizar la influencia del género y la intensidad de actividad física en autoestima, regulación emocional, ansiedad y depresión y alexitimia en una muestra universitaria.	232	Estudiantes universitarios	Los estudiantes que practicaban AF con intensidad alta presentaban una mayor regulación emocional, elevada autoestima y menor ansiedad y depresión.
(Díaz Palacios, Pédola	Niveles de actividad física en	Conocer los niveles De actividad física que manifiestan	160	Estudiantes universitarios	Los estudiantes permanecen un

Ferrada, Orellana Sanhueza, & Zúñiga Romero, 2020)	estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid 19	estudiantes universitarios de sexo masculino y femenino, a través del cuestionario ipaq, durante la pandemia asociada al covid-19.			equivalente de 21 horas semanales realizando comportamiento sedentario. El 41% de los estudiantes universitarios manifiestan niveles altos de actividad física, 30% actividad física moderada y el 29% presenta actividad física baja.
(Fuertes, 2020)	Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020	Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020.	129	Estudiantes Universitarios	Los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación presentan una elevada prevalencia al nivel bajo de actividad física con la frecuencia del 54%. El nivel moderado es mayor en mujeres (36%) que en hombres (33%), en cambio el nivel alto es mayor en hombres (12%) que en mujeres (10%).
(Barreto, 2022)	Actividad física y el bienestar emocional en los Estudiantes	Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción en los estudiantes del Programa Académico	127	Estudiantes Universitarios	La actividad física presenta correlaciones significativas con las dimensiones del bienestar emocional como autopercepción, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno,



	del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.			propósito de vida y crecimiento personal.
(Cadena Duarte & Cardozo, 2021)	Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitario s en tiempos de confinamiento por COVID-19	Analizar la percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19	499	Estudiantes universitarios	Los sujetos del estudio que se encontraban en condición de confinamiento y aislamiento obligatorio por la COVID-19 presentaron menores valores en su percepción del autoconcepto físico y las dimensiones que lo conforman con respecto a varios antecedentes bibliográficos, las mujeres presentaron menores puntuaciones con respecto a los hombres.
(Lozano Guillen & Gutiérrez Huamaní, 2022)	Autoestima profesional y actividad física en estudiantes del Educación	Establecer la relación de la actividad física y la autoestima profesional en estudiantes de educación física de la UNSCH	64	Estudiantes universitarios	La actividad física influye en la imagen corporal, al estado de aptitud física, estado de ánimo, aspectos que fortalece a la autoestima, ya que es un elemento fundamental en

	física de la UNSCH				el estilo de vida que puede repercutir en la autoestima profesional, un profesional con una alta autoestima será seguro de su labor docente.
(Blanco, y otros, 2023)	Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos	Examinar el efecto de la práctica regular de actividad física y la imagen corporal sobre la percepción de bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos mediante un modelo de ecuaciones estructurales.	900	Estudiantes Universitarios	La práctica de actividad física, a través de la importancia subjetiva de la forma y la apariencia física, tiene un efecto indirecto positivo sobre la percepción de bienestar psicológico en la dimensión de autoaceptación y ésta, a su vez, ejerce un efecto directo positivo sobre el crecimiento personal.
(Lindell Postigo, y otros, 2023)	Práctica de actividad física y su asociación con la violencia, la inteligencia emocional y el desarrollo del autoconcepto en	Identificar si la inteligencia emocional y el autoconcepto pueden ser útiles para reducir las conductas violentas en los	457	Estudiantes Universitarios	La actividad física tiene un impacto positivo en todos los ámbitos de la vida y la inteligencia emocional. Además, también sugiere que existe una asociación positiva entre la práctica de la actividad física y todas las dimensiones del autoconcepto.

	estudiantes universitario s.	deportistas españoles.			
(Espinel, y otros ,2022)	Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes Universitario s	Determinar los niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios	140	Estudiantes Universitarios	La gran mayoría de estudiantes presentan algún tipo de trastorno de salud mental, pero independientemente de esto, los estudiantes realizan actividad física adecuada entre moderada y vigorosa.
(Vargas Vitoria, y otros, 2023)	Relación entre la salud física y salud mental psicológica en estudiantes Educación Física pertenecientes a distintas universidades de Chile	Relacionar los efectos del confinamiento (COVID-19), en la salud física y psicológica, en universitarios de Educación física de Chile	254	Estudiantes Universitarios	Se concluye que existen efectos negativos para la salud física y psicológica de los estudiantes de Educación física producto del confinamiento y algunos positivos como el autocuidado y sistemas de protección.
(Conde Schnaider , López-Sánchez, & Velasco Matus, 2023)	Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental	Identificar la relación que tiene la actividad física con variables de la salud mental (el estrés, la ansiedad, el autoconcepto y la autoestima)	273	Estudiantes Universitarios	El grupo que realiza de 4 a 5 horas de ejercicio semanal presentó los niveles de autoconcepto y autoestima más altos. El autoconcepto y autoestima se ven afectadas positivamente con la presencia de actividad física por un incremento de percepción de bienestar, control y salud emocional.

(Sanabria s Moreno, Sánchez Zafra, Lara Sánchez, Zagalaz Sánchez, & Cachón Zagalaz, 2023)	Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado	Analizar los niveles de inteligencia emocional, autoestima y resiliencia del futuro profesorado en formación, así como los niveles de práctica de actividad física y su intención de ser físicamente activos, comparando estos factores entre sí y con la variable sexo.	442	Estudiantes Universitarios	Existen correlaciones positivas entre todos los factores analizados en el estudio. Además, se ha evidenciado la necesidad de prestar atención a la actividad física que realiza el profesorado en formación puesto que el estudio ha demostrado que estar físicamente activo, influye en los procesos emocionales, autoestima y en la resiliencia.
(Ferreira Quintero, Gómez Cuevas Smith , Penagos Argotes, & Riatiga Galvis, 2023)	Autoestima, Imagen Corporal y Niveles de Actividad Física en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud en Cúcuta, 2023	Analizar la relación entre los niveles de actividad física con la autoestima e imagen corporal en estudiantes de la facultad de Ciencias Médicas y de la Salud en Cúcuta, 2023.	161	Estudiantes Universitarios	La relación entre la autoestima con los niveles de AF, donde se menciona que las personas autosatisfechas son más propensas a realizar ejercicio físico, lo cual contribuye a la mejora de la identidad física que es uno de los pilares de la autoestima positiva y afecta el bienestar cognitivo.

## DISCUSIÓN

Un gran porcentaje de artículos incluidos en esta revisión sistemática reportaron una concordancia positiva entre la actividad física y la autoestima en estudiantes universitarios, diversos autores concluyen que la práctica de actividad física influye de una manera positiva en su diario vivir y el tener una autoestima media y alta les permite sentirse seguros de ellos mismos. Hoy en día se sabe que la actividad física influye positivamente en la salud tanto física como mental. (Lindell Postigo, y otros, 2023)

Diversos autores concluyen que realizar actividad física regular por lo menos un mínimo de 30 a 45 minutos al día como caminar, montar bicicleta, correr o realizar actividades recreativas permiten disfrutar los beneficios que esta ofrece. A medida que los estudiantes realizaban actividad física se observaban cambios positivos importantes para el aumento en los niveles de autoestima, determinando que el tipo de actividad física que practican debe adaptarse a sus condiciones y necesidades, siendo necesario que cada sesión de actividad física sea personalizada (Macias,2020; Barreto, 2022; Morales, 2021).

Otro aspecto importante es que el no hacer actividad física es un problema para los estudiantes universitarios ya que esto les puede traer futuros problemas en la salud, como depresión, ansiedad, intentos de suicidio, baja autoestima etc. (Espinell, y otros, 2022). De esta manera en el estudio realizado por (Fuertes, 2020) nos dice que conforme pasen los años, el aumento de la inactividad física y la conducta sedentaria va abarcando cada vez a una mayor proporción de la población. Pese a las demostraciones de los diversos beneficios, la actividad física es una práctica que las personas no suelen darle el suficiente valor. Con consecuencia los estilos de vida sedentaria van en crecimiento en la sociedad, llegando a instaurar un problema que arrastra desde hace muchos años para la rama de salud pública.

Además, los artículos analizados para esta investigación refieren que durante la pandemia de la COVID 19 disminuyó considerablemente la actividad física y aumentaron las actividades sedentarias, afectando negativamente tanto el estado físico como el psicológico de los estudiantes.

## **CONCLUSIÓN**

Luego de realizar esta investigación de revisión sistemática se concluye de acuerdo a los autores que la actividad física aporta a los estudiantes universitarios de una forma positiva en su autoestima, demostrando que la actividad física proporciona una buena salud mental e integral, considerando que, en la pandemia por el COVID 19 disminuyó considerablemente la posibilidad de realizar actividad física en forma permanente, entendiéndose que los niveles de autoestima se veían afectados en los estudiantes universitarios ya que su vida empezó a ser más

sedentaria y la tecnología predominaba en su vida cotidiana.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreto, G. M. (2022). Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022 [ Tesis de licenciatura, Universidad de Huanuco]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4576/C%c3%a9spedes%20Barreto%2c%20Gianmary%20Margarita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blanco, J., Rangel Ledezma, Y. S., Jurado García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Dialnet*, 47, 720-728. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696560>
- Cadena Duarte, L. L., & Cardozo, L. A. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Edit.um*, 21(3), 48-61. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/443591/310211>
- Candia. (08 de 11 de 2023). Cuáles son los beneficios de la actividad física y cómo influye en tu autoestima. Recuperado el 20 de 04 de 2024, de Vidae: <https://www.mundodeportivo.com/vidae/20231108/1002101727/cuales-son-beneficios-actividad-fisica.html>
- Conde Schnaider, E., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, W. P. (2023). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Scielo*, 12(2). doi:<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Díaz Palacios, D. F., Péndola Ferrada, V. M., Orellana Sanhueza, R. A., & Zúñiga Romero, T. P. (2020). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA ASOCIADA AL COVID-19 [Tesis de licenciatura, Universidad Andrés Bello]. Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.unab.cl/server/api/core/bitstreams/8eb89464-490b-4f8f-9c27-c8a0bda860a5/content>
- Espinel, A. S., Castellanos, K., Suárez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., . . . Rincón, Z. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios.

- Clic, 6(2), 7. doi:<http://dx.doi.org/10.55550/clic.v6n1a3>
- Fernández, P. (2020). Tipos de autoestima. Recuperado el 18 de 04 de 2024, de Somos estupendas: <https://somosestupendas.com/tipos-de-autoestima/>
- Ferreira Quintero , J. P., Gómez Cuevas Smith , N., Penagos Argotes , M. F., & Riatiga Galvis , J. P. (2023). Autoestima, Imagen Corporal y Niveles de Actividad Física en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud en Cúcuta, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad de Santander].
- Fuertes, V. I. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayorga de San Marcos]. Repositorio institucional.
- Lindell Postigo, D., Melguizo Ibáñez, E., Zurita Ortega, F., Ortiz Franco, M., Ubago Jiménez, J. L., & Gonzáles Valero, G. (2023). Práctica de actividad física y su asociación con la violencia, la inteligencia emocional y el desarrollo del autoconcepto en estudiantes universitarios. *edit.um*, 23(1), 53-62.
- Lozano Guillen, R., & Gutiérrez Huamaní, O. (2022). AUTOESTIMA PROFESIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNSCH. *Llimpi*, 2(2), 25-31. doi:<https://doi.org/10.54943/lree.v2i2.237>
- Macías, K. I. (2022). La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional, Quito. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9cef60f5-306a-4602-9a0e-1cfc83a0f4d5/content>
- Manterola, C., Astudillo , P., Arias, E., & Claros, N. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *SciencieDirect*, 91(3), 149-155. doi:[doi:https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009](https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009)
- Morales, A. C. (2021). ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL
- OMS. (05 de 10 de 2022). Actividad Física. Recuperado el 18 de 04 de 2024, de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Plaza, J. V. (05 de 03 de 2021). Así es cómo el ejercicio físico impacta en tu autoestima y te ayuda a mejorarla. Recuperado el 20 de 04 de 2024, de Vitónica: <https://www.vitonica.com/wellness/asi-como-ejercicio-fisico-impacta-tu-autoestima-te-ayuda-a-mejorarla>

Sanabrias Moreno, D., Sánchez Zafra, M., Lara Sánchez, A., Zagalaz Sánchez, M. L., & Cachón Zagalaz, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Dialnet*, 15(3).

Sánchez, P. (06 de 01 de 2023). ¿Qué es la autoestima? Hablemos de la importancia de cultivarla a cualquier edad. Recuperado el 20 de 04 de 2024, de Glamour: <https://www.glamour.mx/articulos/que-es-la-autoestima-y-como-cultivarla>

Soledad Martínez, J., Manchón López, J., & Quiles Sebastián, M. (2022). ACTIVIDAD FÍSICA Y AJUSTE PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 158-166.

Vargas Vitoria, R., Faúndez-Casanova, C., Flández Valderrama, J., Luna Villouta, P., Quilodrán Castillo, L., Luarte Rocha, C., & Quilodrán Castillo, P. (2023). Relación entre la salud física y salud mental psicológica en estudiantes Educación Física pertenecientes a distintas universidades de Chile. *Scielo*, 24(1). doi:<http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.1.9>

©2024 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)