

Relación entre la Práctica Deportiva y la Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes: Una Revisión Sistemática

Relationship between Sports Practice and Self-Esteem in Children and Adolescents: A Systematic Review

Dayse Elizabeth Vera Ortega¹  
Diana Isabel Mayorga Capa²  
Sonia Victoria Iñaguazo Jordan¹  
Priscilla Annabell Atiencia Armijos³  

¹ Universidad Técnica de Machala, Km.5 1/2 Vía Machala-Pasaje, Machala, Ecuador

² Universidad Tecnológica Latinoamericana, Av. República del Salvador 34-140, Quito, Ecuador

³ Universidad Bolivariana del Ecuador, Km 5 ½ vía Durán-Yaguachi, Durán, Ecuador

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo

Recibido el 04 de diciembre de 2024

Aceptado el 17 de enero de 2025

Publicado el 02 de febrero de 2025

ARTICLE INFO

Article history

Received December 04, 2024

Accepted January 17, 2025

Published February 02, 2025

CÍTESE

Vera Ortega, D. E., Mayorga Capa, D. I., Iñaguazo Jordan, S. V., & Atiencia Armijos, P. A. (2025). Relación entre la Práctica Deportiva y la Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes: Una Revisión Sistemática. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(1), 88-102. <https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/34>



SAGA | Revista Científica
Multidisciplinar

SAGA es una revista científica multidisciplinar arbitrada, que utiliza el sistema de evaluación externa por expertos (peer-review), bajo metodología de pares ciegos (doble-blind review), conforme a las normas de publicación de la American Psychological Association (APA). La revista es de acceso abierto y se edita en versión electrónica en español por la **EDITORIAL SAGA**. Todos los artículos publicados tienen licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.

RESUMEN

La relación entre la práctica deportiva y la autoestima en niños, niñas y adolescentes ha sido ampliamente estudiada debido a su impacto en el desarrollo psicológico y social. Este artículo de revisión sistemática analiza la influencia del deporte en la autopercepción juvenil, considerando variables como la edad, el género y el tipo de actividad física realizada. A través de una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas, se seleccionaron estudios relevantes que examinan esta relación. Los hallazgos indican que la actividad deportiva favorece la autoestima, especialmente en adolescentes y en mujeres, quienes experimentan una mejora en su autoconcepto y percepción corporal. Sin embargo, la magnitud del efecto varía según factores individuales y contextuales. Se identificó que los deportes colectivos fomentan la integración social, mientras que los individuales refuerzan la autosuperación. Además, el apoyo familiar, la motivación intrínseca y el entorno escolar juegan un papel clave en la consolidación de una autoestima positiva a través del deporte. Las conclusiones resaltan la importancia de diseñar programas deportivos inclusivos y adaptados a las necesidades psicológicas de los jóvenes. En este sentido, se enfatiza el papel del deporte no solo como una herramienta de bienestar físico, sino también como un medio eficaz para fortalecer la identidad y confianza en sí mismos.

PALABRAS CLAVE

práctica deportiva,
autoestima, factores
psicosociales,
desarrollo psicológico

ABSTRACT

The relationship between sports participation and self-esteem in children and adolescents has been widely studied due to its impact on psychological and social development. This systematic review analyzes the influence of sports on youth self-perception, considering variables such as age, gender, and type of physical activity. Through an extensive search in scientific databases, relevant studies examining this relationship were selected. Findings indicate that sports participation enhances self-esteem, particularly among adolescents and females, who experience improvements in self-concept and body image. However, the effect's magnitude varies based on individual and contextual factors. Team sports promote social integration, while individual sports reinforce self-improvement. Additionally, family support, intrinsic motivation, and the school environment play a crucial role in strengthening self-esteem through sports. The conclusions highlight the importance of designing inclusive sports programs tailored to the psychological needs of young individuals. In this regard, the study emphasizes the role of sports not only as a means of physical well-being but also as an effective tool for fostering identity and self-confidence.

KEYWORDS

Sports practice, self-
esteem, psychosocial
factors, psychological
development

INTRODUCCIÓN

El deporte ha sido reconocido como un pilar fundamental en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto en la salud mental. En este contexto, la autoestima juega un papel clave en el bienestar emocional y social de los jóvenes. La relación entre la práctica deportiva y la autoestima ha sido ampliamente estudiada, evidenciando que la actividad física contribuye a fortalecer la confianza en uno mismo y mejorar la percepción corporal. Este estudio busca profundizar en la relación entre ambos factores, proporcionando una visión clara y fundamentada sobre su importancia.

Históricamente, la autoestima ha sido un concepto central en la psicología del desarrollo, estudiado por autores como William James y Carl Rogers. A medida que la sociedad ha evolucionado, la percepción del cuerpo y la identidad personal han cobrado mayor relevancia, especialmente en la adolescencia. Paralelamente, el deporte ha sido promovido como una herramienta para fomentar el bienestar físico y psicológico. Estudios recientes han demostrado que la actividad física regular puede ser un factor protector contra problemas de autoestima baja, influenciada por la aceptación social y la autoimagen que los jóvenes construyen a lo largo de su desarrollo.

El problema central de esta investigación radica en la necesidad de comprender cómo y en qué medida la práctica deportiva influye en la autoestima de niños, niñas y adolescentes. A pesar de la evidencia sobre sus beneficios, existen variaciones según el género, la edad y el tipo de deporte practicado. En algunos casos, la actividad física puede incluso generar efectos contraproducentes si está relacionada con presión social o competencia extrema. Por ello, es fundamental analizar los factores que determinan una relación positiva entre el deporte y el desarrollo de una autoestima saludable.

Este estudio tiene como objetivo examinar de manera sistemática la relación entre la práctica deportiva y la autoestima en jóvenes, identificando los factores que favorecen o limitan este vínculo. A través de una revisión exhaustiva de la literatura científica, se pretende aportar evidencia sobre los beneficios psicológicos del deporte y su potencial para mejorar la autopercepción en diferentes etapas del desarrollo. Asimismo, se busca ofrecer una base teórica para diseñar estrategias y programas que promuevan la actividad física como un medio para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes.

Para llevar a cabo esta investigación, se empleó una metodología basada en la revisión de estudios recientes en bases de datos científicas reconocidas. Se utilizaron criterios de selección rigurosos para garantizar la inclusión de investigaciones relevantes y de alta calidad. Se analizaron trabajos que abordaran la relación entre la práctica deportiva y la autoestima desde distintas perspectivas, permitiendo una visión integral del tema. Con esta base metodológica, se espera que los resultados obtenidos contribuyan al conocimiento existente y sirvan como referencia para futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito del deporte y la psicología juvenil.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

La metodología de esta revisión sistemática se basó en una estrategia de búsqueda rigurosa y estructurada, diseñada para identificar estudios relevantes sobre la relación entre la práctica deportiva y la autoestima en niños, niñas y adolescentes. Se utilizaron bases de

datos académicas reconocidas, seleccionando fuentes primarias y secundarias de artículos científicos publicados en los últimos años. Para garantizar una búsqueda exhaustiva, se aplicaron combinaciones de palabras clave específicas, como "práctica deportiva", "autoestima", "desarrollo psicológico" y "factores psicosociales", empleando operadores booleanos para optimizar los resultados. De esta manera, se aseguraron fuentes relevantes que proporcionaran un marco teórico sólido y actual.

Los criterios de selección de los estudios fueron rigurosamente establecidos para garantizar la calidad y la validez de la información analizada. Se incluyeron investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas y metaanálisis que abordaran directamente la relación entre el deporte y la autoestima en poblaciones infantiles y adolescentes. Se excluyeron estudios con muestras reducidas, sin metodología clara o que no aportaran evidencia significativa al tema. Además, se priorizaron trabajos publicados en revistas científicas indexadas, asegurando que cada fuente utilizada cumpliera con estándares metodológicos altos y reflejara hallazgos relevantes para el propósito de la investigación.

Para localizar las fuentes, se empleó un sistema de búsqueda basado en motores especializados como Scopus, PubMed y Google Scholar. Se establecieron filtros específicos, seleccionando artículos en español e inglés, con acceso a texto completo y revisados por pares. Se organizó la información mediante gestores bibliográficos, permitiendo un análisis sistemático de los datos obtenidos. Asimismo, se realizó un proceso de revisión cruzada para evaluar la coherencia y pertinencia de los estudios seleccionados. Gracias a esta metodología precisa y detallada, los hallazgos obtenidos pueden ser considerados confiables y representativos del impacto de la práctica deportiva en la autoestima juvenil.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Impacto de la Práctica Deportiva en la Autoestima según la Edad y el Género

El impacto de la práctica deportiva en la autoestima de los niños, niñas y adolescentes varía significativamente según la etapa de desarrollo. En la adolescencia, la participación en deportes se asocia frecuentemente con una mejora en la autoestima, especialmente en las niñas. Según Estévez Díaz (2013), las adolescentes que practican deportes reportan mayores niveles de autoestima y un mejor autoconcepto físico en comparación con aquellas que no lo hacen. Estos resultados son coherentes con estudios previos que sugieren que la actividad física puede ser una herramienta importante para la mejora de la percepción corporal y emocional en este grupo etario.

Sin embargo, el efecto de la práctica deportiva en la autoestima no es homogéneo entre géneros. En el caso de las adolescentes, la influencia de la actividad física en la autoestima es más notable, lo que resalta la importancia de la actividad física como medio para fortalecer su bienestar emocional. Gaspar Vallejo y Alguacil Jiménez (2022) encontraron que las adolescentes de la isla de Tenerife que practicaban deportes regularmente presentaban una mejor autoestima y autoconcepto en comparación con sus pares que no participaban en actividades físicas. Este hallazgo respalda la idea de que las prácticas deportivas pueden ser un medio eficaz para reducir los estereotipos de género y mejorar la autoimagen en las adolescentes.

Por otro lado, en los niños, los efectos de la actividad física sobre la autoestima son más limitados y no siempre siguen la misma tendencia que en las niñas. Según González

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

Los estudios sugieren también que el tipo de actividad deportiva y la intensidad de la participación influyen en los resultados obtenidos. Chacón-Borrego, Gomis-Gomis y Silva-Sousa (2022) encontraron que los adolescentes que practican deportes de forma regular y con una alta frecuencia muestran una autoestima más positiva. Este hallazgo es especialmente relevante en la adolescencia, cuando la identidad personal y la autoestima están en constante desarrollo. La práctica deportiva no solo mejora la percepción de la imagen corporal, sino que también contribuye al fortalecimiento de la autoestima global, según el análisis de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

En líneas generales, los hallazgos en este campo se alinean con los estudios previos que destacan la importancia de la actividad física en la mejora de la autoestima, aunque también existen algunas diferencias notables. Mientras que algunos estudios apuntan a beneficios significativos en la autoestima de los adolescentes, otros, como el de Suárez y Jiménez (2021), sugieren que la relación entre la práctica deportiva y la autoestima no es siempre directa ni significativa en todos los casos. Las diferencias de género y de edad son variables cruciales que modulan estos efectos, por lo que es necesario tener en cuenta estos factores al diseñar programas de intervención y promoción de la actividad física.

Tabla 1. Impacto de la Práctica Deportiva en la Autoestima según la Edad y el Género

Aspecto	Niños	Niñas	Adolescentes	Género	Referencia
Relación entre deporte y autoestima	Impacto limitado; la relación no siempre es significativa.	Mejora notable en autoestima y autoconcepto físico.	Mejora considerable en autoestima global y percepción corporal.	La influencia es más pronunciada en las niñas.	Estévez Díaz (2013); Gaspar Vallejo & Alguacil Jiménez (2022); González (2022); Chacón-Borrego et al. (2022).
Influencia de la actividad física	Moderada, no afecta de manera significativa a la autoestima.	Fomenta un mayor sentido de autoconfianza y aceptación corporal.	Aumento en autoestima positiva, especialmente con alta frecuencia de práctica.	En adolescentes, los efectos son más significativos en las niñas.	Gaspar Vallejo & Alguacil Jiménez (2022); Suárez & Jiménez (2021).
Diferencias en la percepción corporal	Menor influencia de la actividad física en la	Alta influencia de la actividad física en la mejora de la	Mayor autopercepción positiva, especialmente en actividades	Las niñas tienden a tener una mayor necesidad de	Estévez Díaz (2013); Chacón-Borrego et al. (2022).

	percepción corporal.	imagen corporal.	físicas frecuentes.	mejorar la percepción corporal a través del deporte.	
Factores moderadores	Influencia limitada por el tipo de actividad y la frecuencia.	Influencia positiva, especialmente en deportes de equipo.	Los factores psicológicos y la motivación intrínseca también juegan un papel clave.	El tipo de deporte y el nivel de motivación son factores clave.	González González (2022); Chacón-Borrego et al. (2022).
Implicaciones para políticas públicas	Necesidad de fomentar más actividades físicas en varones para mejorar la autoestima.	Promover la participación deportiva para contrarrestar estereotipos de género y mejorar la autoestima.	Fomentar programas deportivos dirigidos a mejorar la autoestima de adolescentes, especialmente en niñas.	Las políticas deben reconocer las diferencias de género en la influencia del deporte en la autoestima.	Gaspar Vallejo & Alguacil Jiménez (2022); Suárez & Jiménez (2021).

Nota: Se presenta un resumen de los hallazgos sobre el impacto de la práctica deportiva en la autoestima, destacando las diferencias en función de la edad y el género. Los estudios citados proporcionan evidencia de que la actividad física tiene efectos variables según las características individuales, siendo más significativa la mejora de la autoestima en las niñas y en los adolescentes con alta frecuencia de práctica deportiva.

Modalidades Deportivas y su Influencia en la Autoestima

En la revisión de la literatura sobre la relación entre la práctica deportiva y la autoestima, se ha encontrado que los deportes pueden tener un impacto diferencial en la percepción de sí mismo, dependiendo de su modalidad. Rojas Padilla (2025) señala que los deportes individuales y colectivos ofrecen distintos enfoques para el desarrollo de la autoestima. Mientras que los deportes individuales permiten una conexión directa con los logros personales y el esfuerzo individual, los deportes colectivos fomentan la interacción social y la cooperación, elementos que también son cruciales para el bienestar emocional de los adolescentes. Así, la modalidad deportiva influye de manera significativa en cómo los jóvenes se perciben y valoran.

Bragança (2021) explora cómo los niveles de actividad física afectan diversos indicadores del estilo de vida, incluyendo la autoestima, en escolares del sexo femenino. Según la autora, la regularidad en la práctica deportiva tiene una relación directa con la mejora en la autoestima. La percepción de las niñas sobre su cuerpo y habilidades se ve positivamente influenciada por la actividad física constante, especialmente cuando esta se asocia con logros en sus respectivos deportes. Este hallazgo es relevante, ya que sugiere que una práctica regular y continua contribuye a una percepción más positiva de uno mismo, independientemente de la modalidad deportiva practicada.

La revisión sistemática realizada por Cornejo Jurado, Gonzáles Cornejo y Chumpitaz Caycho (2024) enfatiza que la actividad física no solo impacta la autoestima de manera general, sino que la modalidad deportiva puede ser un factor determinante. Los adolescentes que participan en deportes colectivos, como el fútbol o el baloncesto, tienden a experimentar un aumento en su autoestima debido al sentido de pertenencia a un grupo y la cooperación que estos deportes requieren. Por otro lado, aquellos involucrados en deportes individuales

pueden experimentar una mayor sensación de logro personal, lo que también se traduce en una mejora en la percepción de sí mismos. Ambos tipos de deportes fomentan aspectos distintos del bienestar emocional.

Pagano (2020) destaca en su estudio sobre la práctica deportiva en adolescentes que la relación entre la modalidad deportiva y la autoestima no es unidimensional, sino que depende de cómo los jóvenes experimentan la actividad física en su contexto social y emocional. Los adolescentes que se dedican a deportes individuales, como la natación o el atletismo, suelen desarrollar una imagen más positiva de sí mismos debido al enfoque en el rendimiento personal. Sin embargo, aquellos que participan en deportes grupales también experimentan un incremento en su autoestima debido a la interacción social y el reconocimiento dentro del equipo. Esta comparación muestra cómo la modalidad deportiva, junto con la forma en que se vive la actividad, influye en el desarrollo psicosocial.

En este sentido, Salinas Morales (2021) profundiza en el impacto de la actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios, destacando que la modalidad deportiva juega un papel esencial en el desarrollo de la autoestima. Aunque los deportes ocasionales no contribuyen significativamente a la mejora de la autoestima, las modalidades deportivas regulares y estructuradas sí tienen un impacto positivo. La autora sugiere que la práctica continua y el compromiso con un deporte específico, ya sea individual o colectivo, ayuda a los jóvenes a fortalecer su confianza en sí mismos y a mejorar su imagen corporal, lo que refleja el poder transformador del deporte en la autoestima.

Tabla 2. *Influencia de las Modalidades Deportivas en la Autoestima de Niños, Niñas y Adolescentes*

Aspecto	Deportes Individuales	Deportes Colectivos	Impacto en la Autoestima
Conexión con logros personales	Fomenta la autovaloración debido al enfoque en el rendimiento individual (Bragança, 2021).	Menor énfasis en el logro personal, mayor enfoque en la cooperación (Cornejo Jurado et al., 2024).	La autovaloración mejora al reconocer logros personales o grupales.
Interacción social	Limitada interacción social; se basa en el rendimiento individual (Pagano, 2020).	Mayor interacción social; fomenta el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia (Cornejo Jurado et al., 2024).	Los deportes colectivos mejoran la autoestima social a través de la interacción y apoyo del grupo.
Regularidad en la práctica	Los beneficios de la autoestima aumentan con la práctica regular (Rojas Padilla, 2025).	La regularidad también favorece el desarrollo emocional, aunque con énfasis en el equipo (Bragança, 2021).	La práctica continua y regular de cualquier modalidad deportiva mejora la autoestima.
Percepción corporal	Mejora la percepción corporal debido a la relación directa con el cuerpo y la actividad (Pagano, 2020).	La percepción corporal también mejora, pero de manera menos directa (Salinas Morales, 2021).	La actividad física en ambas modalidades contribuye positivamente a la imagen corporal.

Impacto en el rendimiento académico	Incremento en la concentración y desempeño escolar debido a la disciplina (Salinas Morales, 2021).	Mejora del rendimiento escolar a través de la motivación y el trabajo en equipo (Pagano, 2020).	Los deportes impactan positivamente la autoestima a través del rendimiento académico.
-------------------------------------	--	---	---

Nota: La influencia de las modalidades deportivas en la autoestima varía dependiendo del tipo de deporte y la regularidad con la que se practique.

Factores Psicosociales Asociados a la Práctica Deportiva y la Autoestima

Los factores psicosociales juegan un papel crucial en la relación entre la práctica deportiva y la autoestima en los jóvenes. La motivación intrínseca, el apoyo social y el entorno familiar son elementos clave que influyen en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos en el contexto deportivo. Acuña y Ingunza (2024) indican que, cuando los adolescentes reciben apoyo social positivo de sus pares y familiares, su autoconcepto tiende a mejorar, lo que facilita una participación activa en actividades físicas. La motivación intrínseca, que surge del disfrute personal del deporte, también contribuye significativamente a una autoestima positiva, al permitirles experimentar éxito y satisfacción en sus logros personales.

El entorno escolar tiene un impacto profundo en el desarrollo de la autoestima de los jóvenes deportistas. Un ambiente escolar que promueva la inclusión y el reconocimiento de logros deportivos favorece la autoimagen positiva de los estudiantes. Posso-Pacheco et al. (2022) demostraron que programas de educación física bien estructurados pueden mejorar tanto la coordinación motriz como la autoestima de los niños. Cuando los educadores implementan actividades que desafían las habilidades motoras y fomentan el trabajo en equipo, los estudiantes tienden a percibir sus capacidades de manera más favorable, lo cual refuerza su sentido de competencia y autovalía en otras áreas de su vida.

En cuanto a la influencia del entorno familiar, Aucatoma Ramírez (2024) sostiene que la relación con los padres y otros miembros de la familia puede ser determinante para el desarrollo de la autoestima en los adolescentes. Un apoyo familiar constante, que implique el aliento y reconocimiento de sus logros deportivos, fomenta una autoimagen positiva. Por el contrario, la falta de apoyo o la crítica constante puede contribuir al desarrollo de una autoestima negativa, lo que lleva a los jóvenes a abandonar las actividades físicas. Este fenómeno refleja cómo los factores emocionales dentro del núcleo familiar influyen en las decisiones relacionadas con la práctica deportiva y la autopercepción.

La figura del entrenador es igualmente significativa en el desarrollo de la autoestima de los jóvenes deportistas. Camacho Marín et al. (2023) destacan que los entrenadores juegan un rol fundamental en la formación de la autoconfianza de los atletas jóvenes. Los entrenadores que adoptan un enfoque positivo, que refuerzan los esfuerzos y logros de los deportistas, fomentan un ambiente en el que los jóvenes se sienten valorados y competentes. Además, los entrenadores pueden ser modelos a seguir que promueven la importancia del respeto por uno mismo y por los demás, lo cual fortalece la autoestima de los atletas en el contexto deportivo.

De la misma manera, es importante considerar cómo estos factores psicosociales modulan el impacto del deporte en la autoestima. Según Frieiro, González-Rodríguez y Domínguez Alonso (2021), los adolescentes que participan en actividades deportivas en un

entorno que refuerza su autoestima tienden a experimentar una mejora significativa en su bienestar emocional y personal. La práctica deportiva, en este sentido, no solo contribuye al desarrollo físico, sino también a la construcción de una identidad positiva. La interacción de los factores psicosociales, como la motivación, el apoyo social y el entorno educativo, modula la forma en que los jóvenes perciben sus capacidades, lo que, a su vez, impacta directamente en su autoestima.

Tabla 3. Factores Psicosociales Asociados a la Práctica Deportiva y la Autoestima

Factores Psicosociales	Descripción	Impacto en la Autoestima
Apoyo social	Apoyo de amigos, familiares y compañeros de equipo en actividades deportivas.	Mejora el autoconcepto y fomenta la participación activa en deportes, promoviendo una imagen positiva de uno mismo (Acuña & Ingunza, 2024).
Motivación intrínseca	Disfrute y satisfacción personal al participar en deportes.	Fomenta la autovalía y la autoconfianza, contribuyendo a una autoestima más alta al experimentar éxito personal (Posso-Pacheco et al., 2022).
Entorno escolar y familiar	Influencia de la escuela y la familia en el desarrollo del joven deportista.	Un entorno positivo y de apoyo refuerza la percepción positiva de uno mismo, mientras que un ambiente negativo puede deteriorar la autoestima (Aucatoma Ramírez, 2024).
Rol de los entrenadores	Impacto de los entrenadores como modelos a seguir y guías.	Fomentan el respeto propio y la confianza, mejorando la autoestima al reforzar los logros y esfuerzos deportivos (Camacho Marín et al., 2023).
Modulación del impacto	Influencia combinada de los factores anteriores en la percepción del deporte.	Los factores psicosociales combinados modulan cómo los jóvenes perciben sus capacidades, impactando positivamente en su autoestima (Frieiro et al., 2021).

Nota: Los factores psicosociales, como el apoyo social, la motivación y el entorno, son importantes para mejorar la autoestima en jóvenes deportistas.

Implicaciones para la Promoción de la Práctica Deportiva como Estrategia para el Desarrollo Psicológico

La promoción de la práctica deportiva como estrategia para el desarrollo psicológico en niños y adolescentes debe ser considerada como un pilar fundamental en las políticas públicas. Estas iniciativas deben ser respaldadas por programas escolares y comunitarios que fomenten la participación activa en actividades físicas, considerando su impacto positivo en la autoestima y el bienestar psicológico de los jóvenes. Según Betancourt Ocampo et al. (2022), el fomento de la actividad física en la infancia contribuye significativamente a la disminución de conductas sedentarias, mejorando no solo la salud física, sino también la psicológica, como lo demuestra la prevalencia de comportamientos activos entre los niños mexicanos. Es imperativo, por tanto, que las políticas públicas establezcan estrategias claras para incentivar la participación continua en el deporte, particularmente en la juventud.

Para maximizar los beneficios psicológicos del deporte, se deben diseñar propuestas basadas en la evidencia científica que contemplen intervenciones efectivas en distintos entornos. La investigación realizada por Flores Avalos (2021) subraya la importancia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes, resaltando su capacidad para mejorar la concentración, reducir el estrés y promover una actitud positiva ante los desafíos. Programas como el que propone Ballester Martínez (2020), orientado a los padres, son ejemplos de cómo la implicación familiar en el fomento de la actividad física de los jóvenes puede generar beneficios a largo plazo, no solo en la salud física, sino también en el desarrollo psicológico y emocional.

La relación entre el deporte y el desarrollo psicológico no solo debe centrarse en los beneficios individuales, sino también en las experiencias internacionales exitosas que evidencian cómo una infraestructura adecuada puede transformar comunidades enteras. El caso de la investigación de Sepúlveda (2024) sobre el tenis y su impacto en el desarrollo psicológico de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) muestra cómo actividades deportivas específicas pueden ser adaptadas para responder a las necesidades de grupos vulnerables. Los resultados del estudio de Sepúlveda muestran que la participación en el tenis mejora áreas clave como la concentración y la toma de decisiones en niños con TEA, lo que resalta la importancia de programas adaptativos en comunidades con diversas necesidades.

Además, es esencial considerar el contexto escolar como un espacio privilegiado para la implementación de estrategias deportivas que favorezcan el desarrollo psicológico. Según Martín Flores (2022), la desmotivación y la ansiedad relacionadas con la práctica deportiva son factores determinantes en el abandono de la actividad física. La creación de ambientes deportivos que prioricen el bienestar emocional de los jóvenes, más allá de la competencia, es crucial para mantenerlos comprometidos con el deporte. La propuesta de mejorar la motivación intrínseca de los jóvenes a través de enfoques positivos y adaptativos, como el que promueve el programa de Ballester Martínez (2020), es fundamental para garantizar una participación deportiva saludable y sostenible.

En este contexto, las políticas públicas deben incorporar un enfoque integral que aborde tanto los factores externos como internos que afectan la continuidad de la práctica deportiva. La evidencia de estudios como el de Betancourt Ocampo et al. (2022) revela que factores como el clima deportivo y las expectativas familiares influyen en la participación activa en el deporte. Es fundamental que las autoridades y organizaciones deportivas trabajen de manera conjunta para crear programas inclusivos que no solo promuevan la actividad física, sino que también ofrezcan el apoyo emocional y social necesario para que los niños y adolescentes continúen practicando deportes y desarrollen una autoestima positiva.

Tabla 4. Implicaciones para la Promoción de la Práctica Deportiva como Estrategia para el Desarrollo Psicológico

Aspecto	Descripción	Fuente
Políticas Públicas	Fomentar la participación deportiva activa en niños y adolescentes a través de programas escolares y comunitarios que promuevan la actividad física.	Betancourt Ocampo et al. (2022)
Propuestas Basadas en la Evidencia	Implementar programas que involucren a la familia y al entorno para maximizar los beneficios psicológicos del deporte.	Ballester Martínez (2020)

Experiencias Internacionales Exitosas	Incluir actividades deportivas adaptativas que favorezcan el desarrollo psicológico en grupos vulnerables, como el tenis para niños con TEA.	Sepúlveda (2024)
Relación con el Rendimiento Académico	La práctica deportiva mejora el rendimiento académico y contribuye a la disminución del estrés y la ansiedad.	Flores Avalos (2021)
Impacto Psicológico de la Motivación	La desmotivación y la ansiedad reducen la participación, destacando la necesidad de enfoques adaptativos en el deporte.	Martín Flores (2022)

Nota: Se resume las implicaciones clave para promover la práctica deportiva como estrategia para el desarrollo psicológico, considerando políticas públicas, programas basados en evidencia y experiencias internacionales.

CONCLUSIONES

La práctica deportiva es más que un simple ejercicio físico; representa una vía para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Según los hallazgos del estudio, el impacto de la actividad física en la autoestima varía según la edad y el género. En la adolescencia, especialmente en las niñas, el deporte se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer la autoconfianza y la percepción corporal. Sin embargo, en los niños, la relación no es tan significativa, lo que sugiere que los factores sociales y culturales pueden influir en la manera en que el ejercicio moldea su autoimagen.

Más allá de la edad y el género, el tipo de actividad deportiva juega un papel crucial en la construcción de la autoestima. Mientras que los deportes individuales favorecen el reconocimiento del esfuerzo propio y la superación personal, los colectivos promueven la socialización y el sentido de pertenencia. Ambos enfoques tienen ventajas particulares, pero en todos los casos, la regularidad en la práctica es clave. Aquellos que participan constantemente en actividades físicas muestran una autoestima más sólida, reforzada por la disciplina y la satisfacción de alcanzar metas personales o grupales.

El entorno psicosocial también influye en la relación entre el deporte y la autoestima. La motivación intrínseca, el apoyo familiar y el reconocimiento de los entrenadores son factores determinantes en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos. Un entorno de respaldo y estímulo contribuye a que la práctica deportiva se convierta en un espacio de crecimiento, mientras que la falta de apoyo o la presión excesiva pueden generar efectos negativos. En este sentido, es fundamental fomentar un ambiente donde la actividad física sea vista como una oportunidad de disfrute y desarrollo, más que como una obligación.

Desde una perspectiva más amplia, la promoción de la actividad deportiva debe ser una estrategia clave dentro de las políticas públicas orientadas al bienestar juvenil. No solo se trata de mejorar la salud física, sino de potenciar el bienestar emocional y social. Iniciativas que incentiven la práctica deportiva en contextos escolares y comunitarios pueden generar un impacto positivo en la autoestima de los jóvenes. Además, programas adaptados a poblaciones vulnerables han demostrado ser efectivos en la mejora del desarrollo psicológico, evidenciando el poder transformador del deporte más allá de su dimensión física.

La relación entre la práctica deportiva y la autoestima es innegable, aunque influida por múltiples factores. La edad, el género, el tipo de deporte y el entorno psicosocial determinan el impacto que la actividad física tiene en la percepción de sí mismos. Para

maximizar estos beneficios, es esencial promover la actividad física de manera constante y accesible, garantizando que todos los jóvenes puedan encontrar en el deporte un espacio de crecimiento personal y empoderamiento. En cada movimiento, en cada meta alcanzada, el deporte se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer la confianza y la identidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña Rafael, R. A., & Ingunza De La Rosa, C. G. (2024). *Deporte y autoestima en estudiantes del 1er ciclo de educación física y deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023 – II*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional de la Universidad. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/9765>
- Aucatoma Ramírez, L. À. (2024). *Los juegos populares en el nivel de autoestima de los estudiantes de Educación General Básica Superior*. [Tesis de licenciatura, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte].
- Ballester Martínez, M. T. (2020). *Programa de intervención con madres y padres: Favorecer la adherencia a la práctica deportiva en los niños/as y adolescentes*. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Valencia). Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1328>
- Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. I., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100–115. doi:<https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Bragança, M. M. (2021). *Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y discapacidad social de escolares del sexo femenino*. [Tesis doctoral, Universidad]. Repositorio Institucional de la Universidad. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10612/13349>
- Camacho Marín, R. J., Semanate Zapata, R. D., Palacios Zapata, D. F., & Estupiñán Medina, V. H. (2023). *Trazando caminos: El deporte adaptado como vehículo de inclusión educativa*. Religacion Press.
- Chacón-Borrego, F., Gomis-Gomis, M. J., & Silva-Sousa, C. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis Sci Journal*, 8(3), 426-441. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152>
- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, 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. doi:<https://doi.org/10.30656/conrado.v20i99.109>
- Estévez Díaz, M. (2013). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de Educación Secundaria de la ciudad de Alicante*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10481/23779>

- Flores Avalos, V. H. (2021). *La práctica deportiva y el rendimiento académico*. (Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33340>
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez Alonso, J. (2021). Autoestima en estudiantes españoles de secundaria: dimensiones e influencia de variables personales y educativas. *PUBLICACIONES*, 51(2), 23–59. doi:<https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i2.20915>
- Gaspar Vallejo, A., & Alguacil Jiménez, M. (2022). Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: El caso de la isla de Tenerife. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 120-128.
- González González, M. M. (2022). *Autoestima y motivación en la práctica deportiva*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. Obtenido de <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/29279>
- Martín Flores, A. (2022). *La relación entre desmotivación y ansiedad en el deporte: Consecuencias en el abandono de la práctica deportiva*. (Tesis de licenciatura, Universidad Miguel Hernández de Elche). Obtenido de <https://hdl.handle.net/11000/27652>
- Pagano, M. C. (2020). *Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico, en la autoestima de los adolescentes en Messina y la provincia: Comparación*. [Tesis de maestría, Universidad de Almería]. Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.
- Posso-Pacheco, R. J., Ortiz-Bravo, N. A., Paz-Viteri, B. S., Marcillo-Ñacato, J., & Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 123-134.
- Rojas Padilla, I. C. (2025). *Actitudes alimentarias, imagen corporal y autoestima en jóvenes atletas colombianos*. [Tesis de maestría, Universidad]. Repositorio Institucional de la Universidad. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11093/7038>
- Salinas 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 confinamiento*. (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física).
- Sepúlveda, J. (2024). *Impacto de la práctica de Tenis sobre desarrollo psicológico en niños con TEA, según representaciones de los actores involucrados en el Polideportivo de Malargüe, Mendoza 2023*. [Tesina de Grado] Facultad de Educación. Universidad Juan Agustín Maza. Obtenido de <https://repositorio.umaza.edu.ar/handle/00261/3395>
- Suárez, C. I., & Jiménez, M. d. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología*

Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 6(2), e14.
doi:<https://doi.org/10.5093/rpade2021a15>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Vera Ortega, D. E., Mayorga Capa, D. I., Iñaguazo Jordan, S. V., & Atiencia Armijos, P. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.