

## Relación entre autoestima y desempeño académico en estudiantes universitarios que practican deporte de manera recreativa: una revisión sistemática de la literatura

Relation between self-esteem and academic performance in university students who practice sports recreationally: a systematic review of the literature

Vanessa Pulido Valenzuela<sup>1</sup>, Tomás Israel Franco Ramírez<sup>2</sup>, José Manuel Delira García<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de la Licenciatura en Psicología Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

v.pulidovalenzuela@ugto.mx

<sup>2</sup>Profesor de tiempo parcial de la Licenciatura en Psicología Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

ti.franco@ugto.mx, jm.deliragarcia@ugto.mx

### Resumen

La presente revisión sistemática analiza la literatura reciente en torno a la relación entre autoestima y el desempeño académico de estudiantes universitarios que practican un deporte a modo de recreación, identificando la manera en la que afecta sostener ambas actividades. Para llevar a cabo la revisión se seleccionaron 15 artículos publicados entre los años 2010 y 2025 en bases de datos científicas, tomando en cuenta literatura en español e inglés y diversos artículos de investigación.

La mayoría de los resultados obtenidos en las investigaciones fueron por medio de la Escala Rosenberg, la cual es utilizada para identificar de manera corta y eficiente el nivel de autoestima en la persona a la que se le aplica. De acuerdo con los resultados, se constata que practicar un deporte de manera recreativa siendo estudiante universitario tiene efectos positivos en la autoestima de los jóvenes ya que favorece el autoconcepto y en el desempeño académico.

**Palabras clave:** Desempeño académico; estudiantes universitarios; deporte; recreación.

### Abstract

This systematic review analyzes recent literature on the relationship between self-esteem and academic performance in university students who practice sports recreationally, identifying how engaging in both activities affects them. To conduct the review, 15 articles published between 2010 and 2025 were selected from scientific databases, taking into account literature in Spanish and English and various research articles. Most of the results obtained in the research were through the Rosenberg Scale, which is used to quickly and efficiently identify the level of self-esteem in the person to whom it is applied. According to the results, it is clear that practicing a sport recreationally as a university student has positive effects on young people's self-esteem, as it promotes self-concept and academic performance.

**Keywords:** Academic performance; university students; sports; recreation.

### Introducción

El deporte se define como toda actividad física en la cual se ven involucradas una serie de reglas y normas que se tienen que desempeñar dentro de un contexto o espacio preestablecido, ya sea en un campo, en una cancha, en una pista o en una alberca (Ibarra Angulo, 2025). También, se considera que es una actividad en la cual hay una mejora en el rendimiento físico y capacidad pulmonar, además de impactar de manera positiva en el autoestima y autoconfianza. Así como existen los deportes que se centran en el desarrollo físico (atletismo, fútbol soccer o basquetbol); también están presentes los deportes que requieren destreza mental y carácter intelectual (ajedrez o damas); y deportes considerados físico/cognitivos, como el tiro con arco.

Cuando se piensa en deporte, es difícil no asociarlo al espíritu competitivo y a la mejora continua en favor de alguna competencia/torneo, incluyendo a aquellos que lo practican profesionalmente, convirtiéndolo en su principal sustento de vida; sin embargo, hay quienes lo practican con intenciones meramente recreativas, como el inicio de un día productivo o relajación después de un día largo. Por tanto, la presente revisión se concentró en individuos que practican algún deporte; aquellos estudiantes que atienden actividades académicas y a su vez puedan asumirse como deportistas recreativos. Estudiantes que deciden centrar su atención en sus responsabilidades académicas, sólo añaden el deporte como una actividad recreativa, y el impacto que conlleva en su autoestima.

Ser estudiante no es una tarea predefinida a lo cual los sujetos no deben ajustarse y tampoco es un conjunto de derechos y obligaciones que deben ser propiamente ejercidos por las personas. Es una persona joven que se aleja de su familia y adopta un estilo de vida que maneja una serie de condiciones: el alojamiento, la ciudad donde estudia y los recursos con los que dispone; define sus condiciones escolares y el sentido que le da a sus estudios. El deporte se vuelve importante tanto en la autoestima como en la ejecución de las actividades de un estudiante universitario; llega a encontrar sentido en la práctica algún deporte, sea de alto rendimiento o de manera recreativa, lo cual derivará en implicaciones en su desempeño y metas académicas (Baeza Correa, 2017; Dubet, 2005; Rubiano Romero & Martínez Huertas, 2024).

## Marco teórico

La autoestima se ha definido como la percepción que tenemos sobre nosotros mismos, la cual se rige en experiencias con los demás y en las atribuciones de sí mismos con la propia conducta, así como el autoconcepto a nivel físico, social y espiritual. Esto tiene implicaciones en la construcción de la personalidad, ya que se encuentra conectado con un sentido de competencia social y la manera en la que se relaciona con otros (Cazalla & Molero, 2013). Es una valoración positiva que se hace sobre sí mismo y es la disposición que se tiene a sentirse apto para vivir, lo cual lleva a poder satisfacer necesidades y sentires con las herramientas necesarias para poder enfrentar las situaciones complicadas; esto a través de la confianza y autoeficacia.

Se entiende la confianza como la capacidad de comprender hechos asumidos de la realidad, que logran entrar en el campo de interés del individuo, lo cual lleva a ser capaces de conocerse a uno mismo. Así, la autoeficacia es la confianza que tiene la mente para un funcionamiento adecuado relacionado con la capacidad de pensar, poder tener un razonamiento crítico y tomar decisiones (Orduña, 2003; citado en Pérez 2019).

Por otro lado, el autoconcepto se define como la valoración que un individuo realiza acerca de sí mismo y la valoración que otras personas tienen sobre él. Es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma. El autoconcepto está formado con dos aspectos: la imagen que se tiene de sí mismo y lo que los demás dicen acerca de nuestra persona; por lo que se convierte en una cantidad de juicios que son depositados en la persona en diversas áreas: en lo psíquico, corporal, comportamental y social. Para tener un autoconcepto, debe existir un autoconocimiento, el cual implica el proceso de explorar las propias capacidades y limitaciones personales (Paramo Morales, 2021; Perales Garza, 2021).

Relacionado con el autoconcepto, existe también la autoimagen, la cual se explica como algo que va más allá de la apariencia física ya que engloba aspectos relacionados con lo que sentimos y pensamos sobre sí mismos y las actitudes que se toman. Esta se construye durante toda la vida y es dependiente de la manera en la que se aprende a relacionarse con los demás desde pequeños y de las personas que se vuelven significativas en la vida (Rojas & Ramírez, 2001).

En otras palabras, la autoestima se convierte en una necesidad vital y desempeña un papel sumamente importante en los procesos de las elecciones y decisiones que dan forma a la vida. Además, es importante para un correcto desarrollo y tiene un fuerte valor en el ámbito de la supervivencia ya que se muestra como un logro individual es resultado de un gran conocimiento interno y personal (Pérez, 2019).

La autoestima influye en la manera en la que las personas se enfrentan a desafíos, por lo que un punto clave es la manera en la que se desenvuelven académicamente. El desempeño académico también tiene un papel muy importante dentro de esta investigación ya que se puede observar con resultados positivos o negativos para los estudiantes que practican algún deporte, pero no de manera profesional, si no de manera recreativa. Este tema ha sido objeto de estudio dentro del ámbito educativo y siempre ligado al rendimiento de los estudiantes. Sin embargo, es reconocido como el acto y la consecuencia de cumplir con una obligación,

realizar una actividad o comprometerse con una tarea (Pérez, 2019; Rubiano Romero & Martínez Huertas, 2024).

El desempeño académico también se define como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas escolares. Alcanzar estos resultados trae consigo una gran ansiedad en estudiantes que se ven en la necesidad de tener un rendimiento académico que consideren adecuado, ya que la espera de resultados altos, a su vez conlleva a respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas; afectando fuertemente en la autoestima, el funcionamiento diario y un adecuado desarrollo (Hernández-Pozo *et al.*, 2008).

Es posible tomar en cuenta que el desempeño académico se ve directamente relacionado con la autoestima, por lo que la actividad física se puede incluir como un factor de protección referente a la autoestima; toda vez que permite desenvolver al individuo en su entorno con más seguridad. La actividad física tiene múltiples beneficios que se pueden ver reflejados en el sistema inmunológico, en el metabolismo y en el control hormonal; por lo que, en estudiantes universitarios, se considera como factor de riesgo la vida sedentaria. De acuerdo con el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ) realizar una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a eliminar grasas, prevenir la obesidad, mejorar la capacidad respiratoria y muscular, combatir la osteoporosis, además de mejorar la resistencia y fuerza física; todo esto a nivel físico. A nivel psicológico se producen efectos tranquilizantes y antidepresivos, los cuales proporcionan una sensación de bienestar, ayuda a regular el sueño y eliminar el estrés (Solano Armenta, 2022; IMJ, 2017).

El presente artículo muestra una búsqueda de información para una revisión sistemática de artículos correspondientes al nivel de la autoestima que tienen los universitarios que practican algún deporte (incluyendo aquellos que lo hacen de manera recreativa) y la manera en la que se refleja en su desempeño académico. La información se obtuvo en diversas bases de datos de carácter científico las cuales fueron Pubmed, PsycINFO, Scopus, Redalyc y Scielo; una vez seleccionados, se arrojaron los artículos seleccionados en una matriz de resultados.

## Justificación

Ser practicante de un deporte, ya sea de manera profesional, a nivel de competencia o a nivel recreativo, trae una gran variedad de beneficios hacia la salud física y mental. Es posible enlistar múltiples beneficios que han sido conocidos por décadas y explicados generación tras generación; de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2025), la actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, etc.

Adentrándose en el tema de salud mental, Nafria Vicente (2023) explica que cuando escuchamos la palabra "deporte" solemos hacer una asociación con un cuerpo en forma y saludable, sin embargo, más allá de lo físico, se asocia como una fuente de bienestar y fortaleza mental. Por lo que hacer deporte se convierte en un catalizador para la salud mental, ya que ayuda a enfrentar desafíos diarios con confianza y resiliencia. Sin embargo, poco se sabe respecto al impacto que tiene en la autoestima y si es posible desmentir o confirmar el hecho de que ayuda a tener un mejor rendimiento académico, toda vez que existen estudiantes universitarios, quienes escogen realizarlo (por relajación, esparcimiento o recreación) simultáneamente al esfuerzo de su desarrollo escolar.

Es importante dar visibilidad a este tipo de estudiantes; además de contribuir a la abundancia de estudios que hablen respecto a la relación entre la práctica recreativa de un deporte con la autoestima y el desempeño académico; las investigaciones más cuantiosas son aquellas que hablan de estudiantes atletas casi profesionales, ignorando el esfuerzo de estudiantes que lo toman en serio, pero con un propósito recreativo.

## Pregunta orientadora

¿La práctica deportiva, como actividad recreativa, afecta la autoestima y el desempeño académico de estudiantes universitarios?



## Metodología

Se realizó una búsqueda de artículos científicos con el uso de palabras clave seleccionando las variables de la investigación. Se hizo un filtrado por año, idioma y el tipo de investigación. Se realizó una revisión en general de los títulos y fueron seleccionados únicamente aquellos que cumplieron con los criterios de inclusión de esta investigación.

Posteriormente se leyeron los artículos para verificar su fiabilidad y una vez que fueron seleccionados se vaciaron en una matriz de resultados en donde se incluyeron datos clave de cada artículo. Se redactó en la matriz los siguientes aspectos: autor y año, objetivo, abordaje del tema de análisis, métodos, tipo de estudio, instrumentos que se utilizaron, resultados y conclusiones de dichas investigaciones.

### Criterios de inclusión

- Estudios publicados entre los años 2010 y 2024.
- Investigaciones en español o inglés.
- Estudios que aborden al menos dos de las siguientes variables: autoestima, desempeño académico, práctica deportiva de manera recreativa.
- Población: estudiantes universitarios

### Criterios de exclusión

- Estudios que hablen únicamente de deportes de alto rendimiento.
- Trabajos como ensayos.
- Artículos que contengan evidencia empírica.
- Revisiones sistemáticas.

## Resultados

Se identificó una gran relación entre la práctica deportiva y el desempeño académico, que, a su vez, tiene un impacto en la autoestima de los jóvenes. A pesar de que existen investigaciones que comprueban que practicar un deporte es considerado como un alto factor estresante debido a la alta exigencia que comprende y el nivel de disciplina que se requiere; se pudo evidenciar que -comparativamente- llevar un estilo de vida sedentario es causante de un nivel más elevado de estrés. Además, practicar deporte, ya sea referente a alguna actividad que ofrezca la institución educativa o si se practica de manera extraescolar, influye de manera positiva en la autoestima y en el autoconcepto, lo que da como resultado un mejor desempeño académico.

La práctica deportiva a niveles competitivos y recreativos llega a asociarse con mayor autoestima respecto a la inactividad; sin embargo, para los primeros también puede implicar mayores niveles de presión psicológica en comparación con aquellos que lo hacen de forma recreativa; toda vez que también pueden presentar riesgos de ansiedad y depresión.

En ese sentido, se añadió un resultado que no fue previsto ni contemplado en un inicio y fue la ansiedad, resultando ser un trastorno frecuente en deportistas, especialmente en aquellos que son estudiantes debido a que deben cumplir con ambas exigencias, sin embargo, el nivel de desempeño académico que presentan es por mucho, superior que el rendimiento que tienen los estudiantes que no realizan actividad física.

De igual manera, en la mayoría de los artículos se hacía mención de que no existe alguna diferencia significativa entre los resultados de los hombres y de las mujeres, en cambio, aunque por poco porcentaje, eran mayores las puntuaciones respecto al autoestima de los hombres, principalmente en escenarios competitivos. También se infiere que las mujeres muestran un mejor desempeño académico; y la autoestima mejora en las mujeres activas, respecto a las inactivas.

La mayoría de los datos obtenidos en las investigaciones fueron por medio de la Escala de Rosenberg, lo que la sitúa como un cuestionario confiable para la identificación de nivel de autoestima y de manera corta y eficiente. Por lo que, existe una estrecha relación entre la práctica deportiva, el desempeño académico y la autoestima y que se relaciona también con altos niveles de ansiedad.

**Tabla 1. Síntesis de matriz de extracción.**

Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Joseph <i>et al.</i> (2014).	Expandir el conocimiento que existe sobre la conexión entre el ejercicio físico y la calidad de vida de jóvenes, sobre todo el impacto que se tiene sobre la autoestima de dicha población.	Esta investigación se concentra en la relación que hay entre la actividad física y la calidad de vida, enfatizando en los factores psicológicos en personas jóvenes, específicamente universitarios.	Se aplicó un cuestionario en 590 jóvenes que no hayan concluido la universidad. Por medio de un cuestionario se examinó el nivel de actividad física, el tiempo libre y la calidad de vida.	Habla respecto a un estudio cuantitativo, no experimental y transversal. También es correlacional ya que compara las variables mediadoras y explica la relación entre ellas.	Se creó un cuestionario anónimo para obtener información básica de los participantes; se utilizó el Godin Leisure Time Exercise Questionnaire (Godin LTEQ) y Satisfaction with Life Scale (SWLS).	La práctica de una actividad física tuvo porcentaje que indican efectos positivos en la calidad de vida, en la autoestima y en el estado afectivo.	La estima de uno mismo respecto a lo físico y sostener una actitud positiva, incrementa y estos son aspectos muy importantes para tener una calidad de vida lo más óptima.
Jewett <i>et al.</i> (2014).	Estudiar la relación que tiene el realizar un deporte durante la adolescencia y la forma en la que influye en el bienestar emocional de los que lo realizan.	Se centra en la importancia que tiene la salud mental y se busca implementar nuevas maneras en las que los adolescentes puedan gozar de una salud mental de manera más favorable para garantizar una adultez estable; por lo que se considera como factor de protección realizar algún deporte de manera extraescolar. Fue un estudio llevado a cabo durante 5 años en los que se observó el nivel de salud mental de los participantes apenas se convirtieron en jóvenes adultos.	Cada tres meses se aplicaron cuestionarios de autoevaluación durante 5 años en 10 escuelas de Quebec (estudio longitudinal). Se pretendió comprender el nivel de autoestima y salud mental de los estudiantes, enfatizando en aquellos que practicaban deporte de manera extraescolar para observarlos hasta su adultez temprana.	Investigación de tipo cuantitativa, longitudinal y correlacional debido a que cuenta con mediciones numéricas y los datos que fueron hechos en diversos momentos y se buscó encontrar la relación entre los practicantes de un deporte y la salud mental.	Se emplearon cuestionarios de autoevaluación; preguntas dirigidas a estudiantes que practican deporte dentro de la escuela y extraescolares; Inventario de Depresión Mayor (MDI) y la Escala de estrés percibido.	Los jóvenes que practican un deporte presentaron menores puntuaciones respecto a síntomas de depresión durante la etapa adulta temprana, mínima sensación de estrés y un mejor estado de salud mental; todo esto a que en los últimos 5 años estuvieron practicando un deporte.	Practicar un deporte se convierte en un factor protector que, aunque no se vea reflejado algún resultado durante la adolescencia ya que es una etapa de muchos cambios, si puede tomar otro curso y enfoque para los que se están convirtiendo en adultos jóvenes, como lo son los universitarios.
Bhagat (2016).	Demostrar la relación del bienestar mental y desempeño académico en estudiantes.	Menciona que una buena autoestima es un factor protector para poder tener un desempeño académico superior ya que se puede desarrollar con más simplicidad la competencia de resolver conflictos y tener una mejor actitud en el ámbito escolar.	Se averiguó la relación que existe entre el desempeño académico y el bienestar psicológico y personal.	Es un estudio cuantitativo y correlacional debido a que estudia dos variables: el desempeño académico y el bienestar personal con el objetivo de evaluar la relación que existe entre ambas variables.	Se empleó un inventario de autoestima de MS Prasad y GP Thakur, el cual es fraccionado en dos partes que evalúan el nivel de autoestima en adolescentes y jóvenes, principalmente en contextos escolares.	Hay una estrecha relación entre el desempeño académico y una autoestima positiva. De igual manera, se comprueba que los hombres tienen mejor autoestima que las mujeres.	A pesar de que existe una relación entre ambas variables, es más frecuente en hombres que en mujeres, pero sin influencia significativa respecto al desempeño académico, se mantuvo casi igual.



Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	de Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Oropeza Tena <i>et al.</i> (2017).	Se buscó asociar alguna variación en el desempeño académico con respecto a la idea que tienen los estudiantes universitarios que practican deporte con respecto a su autoeficacia.	Este estudio se centra sobre todo en la ausencia de investigaciones que hay respecto al tema. Ya que existen los que estudian las variables de desempeño académico y la autoeficacia de estos mismos, descartando la práctica deportiva.	Investigación con metodología cuantitativa debido a que se utilizaron parámetros para la evaluación, descripción y análisis.	Estudio de tipo cuantitativo, correlacional y transversal ya que se obtuvieron los datos por medios estadísticos, en un solo momento y haciendo énfasis es dos variables.	Se hizo una ficha de identificación; se hizo uso del Inventario sobre Actividades Académicas y Extra Académicas (IAAEA) y se revisó la boleta de calificaciones de los estudiantes. También se hizo uso del Inventario de Autoeficacia General (IAG).	Hay una variación en lo que respecta al desempeño académico, en la que el grupo que hace deporte resultó tener resultados positivos en su rendimiento académico; de igual manera sucedió en el área de la autoeficacia. No hubo alguna diferencia significativa entre hombres y mujeres de dichos grupos.	Se concluye que la práctica deportiva no influye exclusivamente en el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también se refleja en la autoeficacia que tienen como individuos lo cual influye en su autoestima.
Lukanović <i>et al.</i> (2020).	Examina el bienestar psicológico en deportistas universitarios de alto rendimiento y los compara con universitarios que no practican ningún deporte.	Explica la manera en la que hacer ejercicio influye de gran manera en nuestras vidas e influye en el crecimiento humano, además de prevenir enfermedades físicas. También se menciona que influye positivamente en la salud mental de quienes practican deporte al mismo tiempo que mejora la autoestima.	Se realizó un diseño para poder interpretar el nivel de salud mental y autoestima en dos grupos de estudiantes universitarios.	Estudio de tipo comparativo y transversal ya que se compara el nivel de salud mental y autoestima en universitarios los cuales se categorizaron en atletas activos y en no activos.	Cuestionario socio demográfico; The Symptom Checklist-90 (SCL-90) y Satisfaction With Life Scale (SWLS).	Los descubrimientos iniciales fueron que existe una gran diferencia en la intensidad y periodo que se le dedica al ejercicio, evidenciando que los que son atletas activos realizan ejercicio todos los días de la semana, mientras que los demás apenas y realizan durante dos días. Estos últimos mostraron puntuaciones superiores en comparación con los que son atletas, lo que representa mayor somatización, depresión, ansiedad y debilidad interpersonal. Los deportistas tuvieron puntuaciones más altas respecto a la satisfacción de vida.	Los deportistas mayor bienestar mental en comparación con los que no lo son; al igual que mostraron una mayor satisfacción en sus vidas, además de una autoestima más elevada.
Cerda <i>et al.</i> (2021).	Analizar la influencia que tiene la realización de actividades físicas sobre la autoestima y el desempeño que se tiene en el ámbito académico. También se buscó lo que origina la relación de estas variables.	Se habla respecto al impacto que tiene el participar en actividades físicas y el nivel de autoestima en el desempeño académico de estudiantes, ya que se menciona que mucha de la literatura existente se basa únicamente en efectos en la relación de salud física.	Se utilizó el modelo de Heckman durante dos etapas, considerando variantes individuales, académicos y familiares.	Es de tipo correlacional ya que busca establecer la conexión que existe entre el ejercicio y desempeño académico sin realizar alguna alteración. Es transversal por ser aplicado en un único momento y sin modificar las circunstancias de los estudiantes.	Se realizó una encuesta la cual constaba de 18 preguntas y 45 subpreguntas en donde se buscó identificar las horas invertidas semanalmente a la actividad física y consumo de sustancias. Escala de autoestima de Rosenberg para medir el nivel de autoestima de los estudiantes.	Se comprobó que realizar actividad física tiene un impacto favorable en el autoestima y por ende, en el rendimiento académico; sin embargo, el uso de drogas afecta de manera negativa en el desempeño académico.	Ser participe de cualquier actividad física ayudar a conseguir un nivel considerablemente aceptable de autoestima para poder tener un buen desempeño académico; pero tomando en cuenta que dedicar demasiado tiempo a la actividad física puede no influir de manera negativa en la autoestima, pero sí en el desempeño académico.

Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	de Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Ahmed, et al. (2021).	Se estudió el nivel de perfeccionismo que presentan los jóvenes deportistas a la vez de examinar el nivel de autoestima que tienen.	Se dice que el perfeccionismo es una característica propia de los jóvenes que son atletas y que se encuentran motivados. Esto puede generar una adaptación positiva o por el contrario, generar síntomas desadaptativos como lo son la ansiedad, el estrés, preocupación, etc., por lo que el estudio busca establecer el papel que juega la autoestima para estos jóvenes deportistas.	Se hizo un muestreo de manera aleatoria para poder seleccionar a 318 atletas de una edad máxima de 19 años y se les administraron diversos cuestionarios los cuales fueron aplicados al momento.	Fue un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal ya que hace uso de mediciones por medio de números y se pretendió que las variables no fueran manipuladas mientras se determinaba la relación que tienen el perfeccionismo y la autoestima. Todo sucedió en un único momento.	Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron: Rosenberg Self-Esteem Questionnaire; Perfectionism Inventory; Concern over mistakes y High Standards for others.	Los deportistas de alto rendimiento obtuvieron puntuaciones mayores que los deportistas que practican a modo de recreación en aspectos como la autoestima, la voluntad para ganar y el perfeccionismo ya que mostraron mayor interés en los errores, necesidad de aprobación, planificación y organización. Los hombres tuvieron mayor puntuación en autoestima, sin embargo, las mujeres superaron los resultados relacionados con las ganas de ganar.	Existe relación entre el perfeccionismo y la necesidad de ganar y esto es más frecuente en deportistas que presentan mayor actividad física.
Gedda Muñoz et al. (2021).	Relacionar el autoconcepto a nivel académico con el desempeño académico tomando en cuenta a los estudiantes que son activos físicamente y a los que no lo son.	Explica la manera en la que el alumno evalúa por sí mismo su propio rendimiento académico, analizando si el realizar una actividad física influye de manera negativa o positiva en su rendimiento académico.	Fue un estudio con una duración de 4 meses y se evaluó el rendimiento académico en 22 alumnos de la licenciatura de psicología.	Estudio de tipo transversal ya que se buscó la conexión que hay entre la autoimagen de los estudiantes respecto a su rendimiento escolar y en sus calificaciones.	Los instrumentos utilizados fueron: Escala de Autoconcepto Académico (EAA), añadiendo la dimensión de autoeficacia académica y la dimensión de rendimiento percibido. Añadiendo una pregunta a los estudiantes cuestionados si realizan alguna actividad física con la única opción de responder "sí/no".	Hay una conexión favorable entre la autoeficacia académica y el rendimiento, por lo que se traduce en que existe un mejor concepto académico en estudiantes con mejor rendimiento académico. No existió influencia por parte de la realización de alguna actividad física.	Este estudio narra que la actividad física no influye en gran manera para tener un mejor rendimiento académico, sino que lo que más influye es una buena valoración académica.
Liu (2022).	Examinar la manera en la que la participación en actividades deportivas afecta favorablemente en el sentimiento de inferioridad de los universitarios, valorando la autoestima y la autoeficacia en general.	Muestra la influencia de la autoestima para tener un correcto desempeño ya que una baja autoestima puede derivar en sentimientos de inferioridad en los estudiantes; por lo que se recomienda la participación en actividades deportivas para reducir estos sentimientos.	Se hizo una muestra con 115 estudiantes los cuales participaron en un programa de actividad física en el transcurso de 12 semanas.	Estudio de tipo experimental puesto que sucedió una manipulación de la variable asociada con la intervención en actividades deportivas para poder examinar el efecto que causó en el sentimiento de inferioridad.	Se emplearon cuestionarios de autoestima, escalas de autoeficacia e inventarios de sentimientos de inferioridad.	Los resultados alcanzados fueron que la intervención en actividades deportivas influyó de manera beneficiosa en la autoestima de los estudiantes, mostrando una disminución en el sentimiento de inferioridad.	Desempeñarse en cualquier actividad deportiva es una manera conveniente para disminuir o contener los sentimientos de inferioridad que presentan los estudiantes. Resaltando lo importante que es considerar como una intervención psicológica el hecho de ser activo físicamente por medio del deporte.



Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Del Conde Schnaider <i>et al.</i> (2022).	Descubrir la relación que hay entre la actividad física y variables que tienen similitud con la salud mental, como lo son: estrés, ansiedad y autoestima.	Se identifica la unión que hay entre hacer actividad física y la salud mental, contemplando el actual estilo de vida sedentario de muchas personas a partir del COVID-19.	Se necesitaron 237 voluntarios, los cuales 93 eran hombres y 141 mujeres; 3 escogieron no especificar su género. Con edad más frecuente de 22 años y la mayor parte eran estudiantes y se clasificaron en grupos de acuerdo a los que no hacen ejercicio y a los que sí lo practican semanalmente.	Estudio correlacional, de campo, no experimental y transversal.	Se hizo uso de un cuestionario sociodemográfico, pero incluyendo una pregunta sobre el tiempo destinado a la semana para realizar ejercicio. Escala de Estrés percibido (EEP); Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE); Escala de Autoestima de Rosenberg, listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA).	Existen relaciones poco favorables entre el estrés y la autoestima; por lo que se infiere que, a mayor estrés, menor autoestima. Los jóvenes que no realizan alguna actividad física muestran mayores niveles de estrés, a diferencia de los que sí realizan, tienen mejor autoconcepto y autoestima.	Se concluye que las personas con un estilo de vida menos activo tienen mayores niveles de estrés, sin embargo, existe mayor ansiedad en jóvenes que realizan actividad física debido al tiempo invertido; sin embargo, no afecta en la autoestima ya que el autoconcepto se conserva de manera positiva.
Salazar Casamen (2022).	Formar la relación que existe entre el nivel de estrés y el desempeño académico que manifiestan estudiantes de la facultad de Cultura Física.	Se pretendió comprobar la relación que existe entre los jóvenes estudiantes, el nivel de estrés académico y la cantidad de actividad física que realizan, averiguando la manera en la que esto influye.	Se obtuvieron a 30 estudiantes los cuales se ofrecieron de manera voluntaria para administrarles un cuestionario de tipo likert.	Estudio de tipo cuantitativo debido a que fue por medio de medición numérica; correlacional ya que se estudiaron dos variables: estrés académico y actividad física; siendo de diseño no experimental.	Se administraron encuestas donde se evidencian las variables de actividad física y los resultados fueron arrojados en un documento de Excel.	Se concretó que la actividad física no es algo que frecuenten los estudiantes de dicha facultad, sin embargo, estadísticamente no hay una relación tan significativa entre el estrés y la actividad física.	Se comprobó que no existe una relación entre las variables del estudio, ya que el estrés académico se vio disminuido con la práctica deportiva.



Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	de Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Weber <i>et al.</i> (2023).	Evaluar la intensidad y frecuencia de síntomas de depresión, ansiedad y autoestima en universitarios que son deportistas y se busca identificar los factores de riesgo.	Se observa la capacidad de los estudiantes de tener una buena estabilidad mental al practicar alguna actividad deportiva ya que esto puede verse como un factor de riesgo por la gran exigencia que implica realizar un deporte y ser estudiante universitario. Usualmente se considera que el deporte es un factor protector a la salud mental, se habla muy poco de las repercusiones que trae consigo ya que los estudiantes pueden presentar trastornos como ansiedad y depresión.	Encuestas dirigidas a estudiantes de universidad que también son deportistas en donde se buscó evaluar riesgos en la depresión, ansiedad y autoestima de estudiantes atletas.	Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal ya que se pretendió medir y cuantificar la magnitud de los síntomas de riesgo. Se exponen las prevalencias de riesgo por medio de tablas y la selección de información que sucedió en un único momento.	Aplicación de cuestionario de Información Demográfica para conseguir datos básicos de los estudiantes incluyendo el tipo de disciplina deportiva que realizan. Center of Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD). State Trait Anxiety Inventory (STAI). Self-Esteem Scale (RSES).	Se comprobó que 22.3% de los deportistas obtuvo un riesgo elevado de depresión; 12.5% presentan riesgo de desarrollar ansiedad y 8% manifestaron baja autoestima. No hay grandes diferencias de obtenidos entre hombres y mujeres.	Se confirmó que los trastornos de ansiedad y depresión son muy frecuentes en universitarios que son deportistas. Los síntomas son por poco, más comunes en mujeres que en hombres. Sin embargo, todos mantienen niveles beneficiosos de autoestima.
Cabrera Torres <i>et al.</i> (2024).	Determinar cómo se encadenan la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica de la Universidad Nacional de Jaén.	Se pretendió medir el grado de relación que existe entre el rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes de dicha universidad.	Se hizo una investigación correlacional y un estudio de tipo transversal, únicamente observando a los estudiantes.	Es un estudio correlacional puesto que procura crear una relación entre dos variables sin manipularlas.	Test psicológico que constó de 20 ítems y utilizando los promedios de los estudiantes para evaluar el rendimiento académico de cada uno.	Se obtuvo una correlación de $r=0.462$ entre las variables.	Se comprobó que existe relación entre la autoestima y el desempeño académico de los estudiantes. Por lo que se sugiere la consolidación de la autoestima para lograr un mejor desempeño académico.
Laajili <i>et al.</i> (2024).	Crear un análisis con el fin de comprobar la autoestima y la salud en mujeres atletas y determinar si impacta en su autoestima y bienestar.	Se examina el vínculo que hay entre la participación en un deporte y en la salud mental de mujeres deportistas de distintos niveles; ya que a veces realizar un ejercicio de manera intensa no siempre da los resultados esperados correspondientes a la salud mental, buscando intensificadores para que existan más beneficios que aspectos negativos.	Se hizo un estudio con 296 mujeres de 18 a 35 años y se organizaron en distintos niveles atléticos, siendo el primer nivel como alto nivel deportivo, después se clasificaron en las que lo realizan de manera recreativa y, por último, se clasificaron en aquellas que tienen poca o nula actividad física.	Estudio realizado con un enfoque cuantitativo y observacional, utilizando encuestas.	Se hizo uso de la Escala de Autoestima de Rosenberg, para poder hacer una valoración de la autoestima. El Índice de Bienestar de la OMS (WHO-5), para desarrollar una medición de bienestar. La Escala de Visualización Analógica EuroQol (EQ-VAS), con el objetivo de valorar el estado de salud.	Las mujeres que son deportistas de alto rendimiento manifestaron una autoestima y salud más positivas con las que realizaban poca o nula actividad física. Las atletas que entrenan de manera ocasional igualmente mostraron niveles de autoestima que aquellas que no realizan deporte o actividad. No existen muchas diferencias entre las deportistas de alto rendimiento y las de recreación.	Participar en un deporte de manera regular, sin tomar en cuenta la intensidad y categoría, ofrece múltiples beneficios para la salud mental y física ya que las mujeres que no realizan actividad física mostraron niveles muy por debajo que el demás referente a su autoestima.



Referencia APA 7	Objetivo	Abordaje del tema de análisis	Métodos	Tipo de estudio	Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Estrada-Araoz <i>et al.</i> (2025).	Determinar si existe una relación entre la percepción que tienen respecto a su imagen física estudiantes universitarios y la motivación que tengan hacia hacer deporte.	Se dice que el bienestar emocional es resultado de la percepción que tenemos de nuestra imagen, influyendo incluso en la calidad de vida. Por lo que se busca identificar si la autopercepción se ve impulsada o modificada por el deseo de hacer actividad física o involucrarse en un deporte.	Fue un estudio donde se obtuvo una muestra de 225 estudiantes a los que se les aplicaron diversas escalas.	Estudio de tipo cuantitativo experimental, correlacional y transversal ya que se busca recopilar datos sin manipular ninguna de las variables, fue hecha a base de observación.	Se utilizó la Escala de Autoestima Corporal para evaluar autoestima; Escala de Motivación Deportiva para medir el impulso por hacer algún deporte.	Existe una gran diferencia de acuerdo al sexo de los participantes, encontrando que los hombres obtuvieron puntuaciones mayores que las mujeres en ambas escalas.	Se evidenció que existe una relación directa y estrecha entre la autoestima corporal y la motivación que existe respecto a querer hacer deporte o alguna actividad física.

## Conclusión

La presente revisión sistemática aporta a la correlación que existe entre la práctica deportiva y con el desempeño académico, y que, a su vez, tiene un impacto en la autoestima de los jóvenes. No se identifican diferencias contundentes entre práctica recreativa y competitiva en términos de autoestima; aunque es concluyente que ambos niveles de práctica tienen implicaciones positivas en la autoestima, en comparación con estudiantes inactivos; se pudo evidenciar que -comparativamente- llevar un estilo de vida sedentario es causante de un nivel más elevado de estrés. Aunque también existen investigaciones que comprueban que practicar un deporte a niveles competitivos es considerado un alto factor estresante debido a la alta exigencia que comprende y el nivel de disciplina que se requiere. La práctica deportiva, tanto recreativa como competitiva, se asocia con mayores niveles de autoestima y bienestar en estudiantes universitarios. Además, practicar deporte, ya sea referente a alguna actividad que ofrezca la institución educativa o si se practica de manera extraescolar, influye de manera positiva en la autoestima y en el autoconcepto, lo que da como resultado un mejor desempeño académico, que, si bien es menos consistente, se identificó que en la relación entre práctica deportiva y desempeño académico la autoestima se muestra como una variable mediadora.

Se añadió un resultado el cual no fue previsto ni contemplado en un inicio y fue la ansiedad, resultando ser un trastorno frecuente en deportistas, especialmente en aquellos que son estudiantes debido a que deben cumplir con ambas exigencias, sin embargo, el nivel de desempeño académico que presentan es por mucho, superior que el rendimiento que tienen los estudiantes que no realizan actividad física.

También se observó que en la mayoría de los artículos se hacía mención de que no existe alguna diferencia significativa entre los resultados de los hombres y de las mujeres. Por poco porcentaje, eran mayores las puntuaciones de autoestima de los hombres respecto a las mujeres, aunque las mujeres muestran un mejor desempeño académico que los hombres que practican deporte.



## Referencias

- Ahmed, D., Yan Ho, W. K., Begum, S., & López Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, Self-Esteem, and the Will to Win Among Adolescent Athletes: The Effects of the Level of Achievements and Gender. *Frontiers in Psychol*, 12:580446) 1-11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.580446/full>
- Baeza, J. (2017). Ser alumno: la experiencia cotidiana del estudiante de Liceo de sector popular urbano. *Revista Chilena de Temas Psicológicos*. <https://ediciones.ucsh.cl/index.php/TSUCSH/article/view/182/132>
- Bhagat, P. (2016). Relationship between Self-esteem and Academic Achievement of Secondary School Students. *International Journal of Innovative Research & Development*, 5(7), 211-215.
- Cabrera Torres, A. A., Aguirre Baique, N., & Cabrera Torres, W. L. (2024). Rendimiento académico y autoestima en estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica de la Universidad Nacional de Jaén. *Revista Científica Pakamuros*, 4(1). <https://doi.org/10.37787/yjjdkn37>
- Cazalla, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de Investigación y Docencia*. 43-64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>
- Cerda, A. A., García, L. Y., & Cerda, A. J. (2021). The effect of physical activities and self-esteem on school performance: A probabilistic analysis. *Cogent Education*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1936370>
- Del Conde Schnaider, E., López, C. V., & Velasco, P. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*. 12(2), 106-119. <https://www.redalyc.org/journal/3589/358975451010/html/#:~:text=El%20autoconcepto%20y%20autoestima%20se,%2C%20Ansiedad%2C%20Autoconcepto%2C%20Autoestima>
- Dubet, F. (2005). Los estudiantes. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (1), 1-78. <http://www.uv.mx/cpue/num1/inves/estudiantes.htm#>
- Estrada-Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Cruz-Laricano, E. O., & Avendaño-Cruz, C. E. (2025). Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.111585>
- Gedda Muñoz, R. A., Villagrán del Picó, N., & Valdés Badilla, P. (2021). Asociación entre el autoconcepto académico con el rendimiento académico en estudiantes universitarios físicamente activos e inactivos. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (41), 126-130. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82565>
- Hernández-Pozo, M. D. R., Coronado Álvarez, O., Araújo Contreras, V., & Cerezo Reséndiz, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y autoevaluación. *Acta Colombiana de Psicología*, 11 (1), 13-23. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79811102>
- Ibarra Angulo, C. E. (2025). El deporte. *Boletín Científico Preparatoria No. 4*, (5), 15. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ). (2017). *Hacer deporte es vital para las juventudes*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(5), 640-644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezci, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(3), 1017-1028. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8>
- Laajili, T., Kató, C., Szabó, Z. G., & Lukács, A. (2024). Self-Esteem, Wellbeing, and Health Status of Female Athletes in the Context of Sport Performance. *Women's Health Reports*, 5(1), 119-125. <https://doi.org/10.1089/whr.2024.0119>



- Lara, C. (2019). Acciones en salud frente a la disminución de la actividad física y el aumento de sedentarismo. *Psic-Obesidad Boletín electrónico de obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual*, 9(33). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80696>
- Liu, C. (2022). Research on the influence of college students' participation in sports activities on their sense of inferiority based on self-esteem and general self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994209>
- Lukanović, B., Babić, M., Katić, S., Čerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlović, M., & Babić, D. (2020). Mental Health and Self-Esteem of Active Athletes. *Psychiatria Danubina*, 32 (2), 236–243. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970642/>
- Nafria Vicente, P. (2023). El deporte y su beneficio en la salud mental. *Psicología Nafria*. <https://psicologianafria.com/deporte-y-salud-mental/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2025). Actividad física. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20tiene%20importantes,el%20cuerpo%20y%20la%20mente.&text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20los%20s%C3%ADntomas%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad.&text=Las%20personas%20que%20son%20insuficiente mente,personas%20que%20son%20suficientemente%20activas>
- Oropeza Tena, R., Ávalos Latorre, M. L., & Ferreyra Murillo, D. A. (2017). Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios. *Actualidades Investigativas En Educación*, 17(1). <https://doi.org/10.15517/aie.v17i1.27271>
- Páramo, D. (2021). Autoconcepto y comportamiento. *Pensamiento y gestión*. (51). 7-14. <https://www.redalyc.org/journal/646/64673386001/html/>
- Perales, C. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 8(4). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000600068](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600068)
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, (41), 22-42. <https://alternativas.me/wp-content/uploads/2019/03/2.-Autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.pdf>
- Rojas, L. A., & Ramírez, C. J. (2001). Validación del modelo simbólico-cultural del comportamiento del consumidor. *Revista Colombiana de Marketing*. 2(3). 1-21. <https://www.redalyc.org/pdf/109/10900305.pdf>
- Rubiano Romero, S., & Martínez Huertas, J. (2024). El desempeño académico como un comportamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Ciencia Latina Internacional*. 8(2). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10941/16083>
- Salazar Casamen, S. M. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de investigación educativa y deportiva*, 1(3), 260–270. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.2244>
- Solano Armenta, Y. S. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad. Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual*. 12(45). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/84862>
- Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An Examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>

