

14

ACTIVIDAD FÍSICA EN MEJORA DE LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE. REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA DEL 2016-2021

PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING THE SELF STEEM OF THE ADOLESCENTIN. REVIEW OF THE SCIENTIFIC LITERATURA FROM 2016-2021

Ysholde Consuelo Cornejo Jurado¹

E-mail: ysholdec435@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8645-8164>

Frank Israel Gonzáles Cornejo¹

E-mail: Fgonzalescornejo@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2087-6010>

Hugo Eladio Chumpitaz Caycho¹

E-mail: chumpitaz.universidad@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6768-381X>

*Autor para correspondencia

¹Universidad Cesar Vallejo. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cornejo Jurado, Y.C., Gonzáles Cornejo, F.I., y, Chumpitaz Caycho, H.E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 20(97), 141-149.

RESUMEN

La presente revisión sistemática, permite conocer sobre la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente. Se planteó como objetivo conocer la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente mediante, una revisión sistemática entre los años del 2016 al 2021. Contribuyendo en su desarrollo social, ya que expresa y fomenta la confianza en su metodología es la revisión sistemática de artículos encontrados en la base de datos de Ebsco, Scielo y Scopus. Se revisaron 65 artículos, y finalmente luego de un exhaustivo filtro se seleccionaron 15 estudios. Los resultados reflejan, que la actividad física influye en la autoestima misma al interactuar e integrarse con la sociedad. El adolescente, al convertir en hábito la actividad física, puede controlar la ansiedad, la depresión adoptando un comportamiento saludable que le permita tener un mejor rendimiento escolar y una mejor calidad de vida. Estos resultados son importantes porque permite conocer como la actividad física influye en la autoestima del adolescente.

Palabras clave:

Actividad física, autoestima, adolescente.

ABSTRACT

This systematic review provides information on the influence of physical activity on adolescent self-esteem. The objective was to learn about the influence of physical activity on adolescent self-esteem through a systematic review from 2016 to 2021. Contributing to their social development, as it expresses and fosters confidence in their methodology is the systematic review of articles found in the Ebsco, Scielo and Scopus databases. Sixty-five articles were reviewed, and finally after an exhaustive filter, 15 studies were selected. The results show that physical activity influences self-esteem when interacting and integrating with society. The adolescent, by turning physical activity into a habit, can control anxiety and depression, adopting a healthy behavior that allows him/her to have a better school performance and a better quality of life. These results are important because they show how physical activity influences the self-esteem of adolescents.

Keywords:

Physical activity, self-esteem, adolescent.

INTRODUCCIÓN

El concepto de actividad física, ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social. A nivel mundial, la falta de actividad física, se ha convertido en la mayor preocupación de la era moderna por la presencia de la Corona Virus 19 (COVID-19) por cuarentena dentro de sus hogares. Según el estudio, publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud, Guthold et.al. (2020), en el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Se estima que por año alrededor de 1,9 millones de personas mueren en el mundo a raíz de enfermedades producidas por la falta de movimiento. La actividad física de ha enfatizado en las personas que lo practican sin tener mayor precisión y conocimiento del mismo siendo dirigidos por la relación con diversos espacios y con diferentes personas. La actividad física permite mejorar los síntomas de la depresión y ansiedad ayudando al niño y al adolescente a mejorar autoestima.

Es muy importante que el hábito en cada alumno adolescente español se forme y se fortalezcan desde su escuela para que desarrollen actividad física permitiendo la auto-percepción de sí mismo, relacionado con la familia y el autoconcepto en los estudiantes (Trigueros et al., 2017).

Por otra parte, se hace referencia que las Necesidades Psicológicas Básicas como son: la motivación, la autoestima y toda actitud adaptativa en lo que refiere la actividad física es muy compleja ya que se relacionan entre sí, y no se puede establecer un comportamiento de secuencia lineal. Es preferible que se adapten las actividades físicas a las capacidades del alumno proporcionándole gran cantidad de feedback favoreciendo a la tarea (Torres 2018).

Los adolescentes al obtener hábitos de ejecutar actividades físicas de manera habitual, ha evidenciado los efectos positivos para la prevención de diversas enfermedades y poder mantener una salud física y mental. Se han buscado una diversidad de aspectos que se relacionen con la actividad física del adolescente y reconocer la motivación para una práctica habitual (Rentz-Fernandes et al., 2017).

Existen obstáculos que están cerca del adolescente, en la familia amistades y el colegio. La motivación está relacionada con el factor social y multicultural. Es importante, propulsar actividades que incorpore el deporte mediante grupos o equipos y un soporte social (Fernández Prieto et al., 2019).

En las clases de educación física mediante estrategias que motiven a obtener hábitos saludables en los adolescentes. Para medir la motivación desde la teoría de autodeterminación existe cierta limitación según el contexto español en la psicomotricidad y contenido de este (Pajuelo-Ramirez, 2017). Existen evidencias que consideran la PLOC-R, este instrumento permite la medición de las clases de educación física mediante la motivación y contribuye a comprender los aspectos que permiten la motivación en la cada clase produciéndose hábitos fuera de la Escuela por parte de los adolescentes (Trigueros et al., 2017).

La falta de actividad física y sedentarismo es un problema de salud latente en las diferentes etapas del ser humano y el de la sociedad. Mediante este estudio se validó un nuevo formulario para comprender la actitud en las diversas actividades físicas y diversos hábitos de los adolescentes. El Método Delphi, es una técnica que ha permitido avalar y validar sobre la actitud de los adolescentes en la actividad física (García et al., 2019).

Finalmente, se ha relacionado el peso para un bienestar psicológico, comparándolo entre los compañeros. La autoestima y la imagen física se asocian con el bienestar psicológico, es preferible usar estrategias de prevención en la etapa de infancia con respecto al sedentarismo para reducir el impacto psicológico durante la adolescencia (Delgado et al., 2019).

Finalmente, con referencia al aislamiento por evitar el contagio de la Coronavirus (Covid-19) se han producido problemas de salud físico y mental. La falta de actividad física profundiza en la actualidad uno de los principales dilemas cardiovasculares, sobrepeso, diversidad de cáncer y depresión. La actividad física es parte de una política pública para que se ésta se mejore y se mantenga; es recomendable que los alumnos que tienen apoyo de bastones, silla de ruedas. Deben seguir en uso de los mismos para una mejor estabilidad y equilibrio para evitar

caídas o accidentes, todos aparatos ortopédicos deben de ser desinfectados según los protocolos que se rigen. Los alumnos con sialorrea (salivación). Recomendamos privilegiar el inicio de los entrenamientos en deportes individuales antes que los deportes colectivos. Si se decide comenzar a entrenar deportes colectivos, estos deben regirse estrictamente de acuerdo con estos protocolos, enfatizando en la distancia deportiva (Kalazich et al., 2020).

Cuando la actividad física es mínima y los cambios en el estilo de vida a temprana edad, estimulan a que se adquiera una alimentación inadecuada y la consecuencia de empeorar su estado nutricional, determinante en la imagen corporal de todo adolescente que no realiza alguna actividad física semanalmente en su tiempo de ocio. Recomiendan que es importante que se aborde este tema en los centros de educación promoviendo de esta manera un estado nutricional saludable (Jiménez-Pavón et al., 2020). El diseño de programas sobre incorporar actividades deportivas y actividades físicas semanalmente, permiten alinearse mediante estrategias que permitirán una mejor formación alimentaria en los niños y en lo padres de familia y a toda una escuela mediante un ambiente sano en el desarrollo en los escolares (Reyes et al., 2020).

Cabe destacar que en la investigación sobre implementar proyectos de actividad física desde el infante y el adolescente que reducen las causas de los diversos trastornos no alienables. La organización presenta ciertas particularidades en su metodología como: período, constancia, potencia, modelo de ejercicio y las activaciones para calentar el cuerpo, extensiones, parte activa y volviendo a tranquilidad o calma (Solís, 2019). En varias crónicas de actividades físicas destinado a niños y adolescentes no refiere a lo que la OMS recomienda para resolver el problema que se ocasionan respecto a la salud, ya que han aumentado la mortandad por la patología cardiovascular, la diabetes y sobrepeso excesivo por consumir alimentos con altas calorías y no realizar actividad física y que se puede observar en el entorno escolar. Es importante que en las escuelas se adquieran hábitos alimenticios y el de realizar actividades físicas desde la infancia. Los programas se pueden lograr en un determinado tiempo para prevenir enfermedades (París et al., 2019).

Se plantean diversos factores que permiten asociar la conducta en los adolescentes entre los que se encuentran la

psicopatología del sujeto y de sus familiares, la disfunción familiar y la presencia de adversidad social (Honorato et al., 2019). La actividad física genera diversos beneficios a nivel integral, físico y psicológico, todo lo contrario, al sedentarismo que perjudica notablemente la salud física. Psicológicamente los escolares adolescentes presentan bajo autoestima, por la falta de actividad física, al tener un incremento de la misma, la autoestima de dichos estudiantes tuvo un aumento ya que se necesita que se promueva en el hogar y en la escuela (Lizarazo et al., 2020).

En Brasil las niñas pueden tener trastornos alimenticios y mayor preocupación por su imagen corporal y aumento de stress y baja autoestima. Los adolescentes varones quieren tener mayor musculatura. El modo alimenticio y el índice de masa corporal no se relacionan. Positivamente se relacionan la imagen corporal y el índice de masa corporal; y en forma negativa existe la relación entre la dieta y el factor bulimia; la autoestima y el stress entre el los sexos y la imagen corporal de los mismos (Becker et al., 2018).

Por lo tanto, el deporte crea en cada adolescente su autonomía y libertad gestionando la afinidad de la personalidad nociva por la exclusión y arbitrariedad, relacionándose a una subjetividad positiva por la seguridad de la autoestima y por tener confianza propia. El deporte permite expandir toda la potencialidad de los adolescentes, pero se debe tener en cuenta que es lo que se puede hacer y las actitudes como ser humano. Generalizarlo no es pertinente, esta investigación es un punto de partida para futuras investigaciones para la ubicación en la sociedad de los adolescentes con discapacidad física (Vasconcelo et al., 2020)

El modelo norteamericano de Harter (2008) permite reconocer el perfil de la autoevaluación del adolescente en diversos dominios, y como se adecúa en diversos lugares. También la relación entre el autoconcepto del dominio específico y la autoestima general este estudio se ha operacionalizado mediante un instrumento que permite conocer el perfil de cada estudiante, teniendo en cuenta donde se desarrolla la etapa del adolescente. Se espera tener mayor conocimiento sobre la autoestima y su estructura en esta población estudiantil (Calero, y Molina, 2016).

Mientras se logra investigar sobre la presión y valoración sociocultural sobre la actuación, estereotipo y la apariencia corporal. Se logra mediante diversas relaciones de actuación. En el entorno escolar, existe una labor de lograr una estimación afirmativa entre los adolescentes, dependerá la formación de los maestros desde la primera etapa para desarrollar la autoestima logrando animar la de los estudiantes (Díaz et al., 2018).

En ese sentido, es importante que la actividad física se incremente y asimismo la autoestima, disminuyendo la obesidad y el sobrepeso mejorando el hábito alimenticio, aumentando la práctica de actividades deportivas que mejora la autoestima, para ello es necesario crear una Red Nacional de actividades físicas y una mejor calidad de vida escolar para aumentar las actividades físicas mediante un enfoque cultural reconociendo su importancia en los niños integrado por diversas instituciones académicas y organismos del estado (Sánchez et al., 2019).

Es necesario la elaboración de una política de una calidad de vida escolar y una política de Actividades Físicas para mejorar el hábito alimenticio y la incrementación de las prácticas deportivas mediante estrategias que permitirán elevar la autoestima de los escolares del El Salvador (Álvarez, y Evert 2020).

Según la relación entre ser víctima de violencia y realizar una agresión; afecta la autoestima en los escolares, las víctimas tienden a realizar un cierto grado de agresión y en el futuro se convierten en agresores. Las adolescentes tienen tendencia a ser más agresoras que víctimas en relación a los varones (Vilchis, 2020).

A partir de esta investigación se pueden dar los cambios sobre los conceptos que se tiene sobre actividad física, a través de diferentes experiencias que el hombre posee: disfrute, goce, relaciones interpersonales, bienestar y autoconocimiento.

Mejorando su calidad de vida y bienestar, implicando la educación para la salud física y mental, mediante una actividad física exitosa, logrando objetivos y metas a nivel Institucional y se puede detener la baja autoestima en los adolescentes.

Asimismo, la importancia de esta investigación es dar a conocer sobre los beneficios de una eficiente gestión del conocimiento deportivo para evitar las enfermedades producidas por la falta de movimiento, lo cual ha generado la mayor preocupación en la era moderna.

Por tanto, ante esta situación emerge la pregunta de este artículo de investigación ¿Cuál es la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente entre los años 2016 al 2020?

El objetivo general de esta investigación es conocer la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente mediante, una revisión sistemática entre los años del 2016 al 2020.

MATERIALES Y MÉTODOS

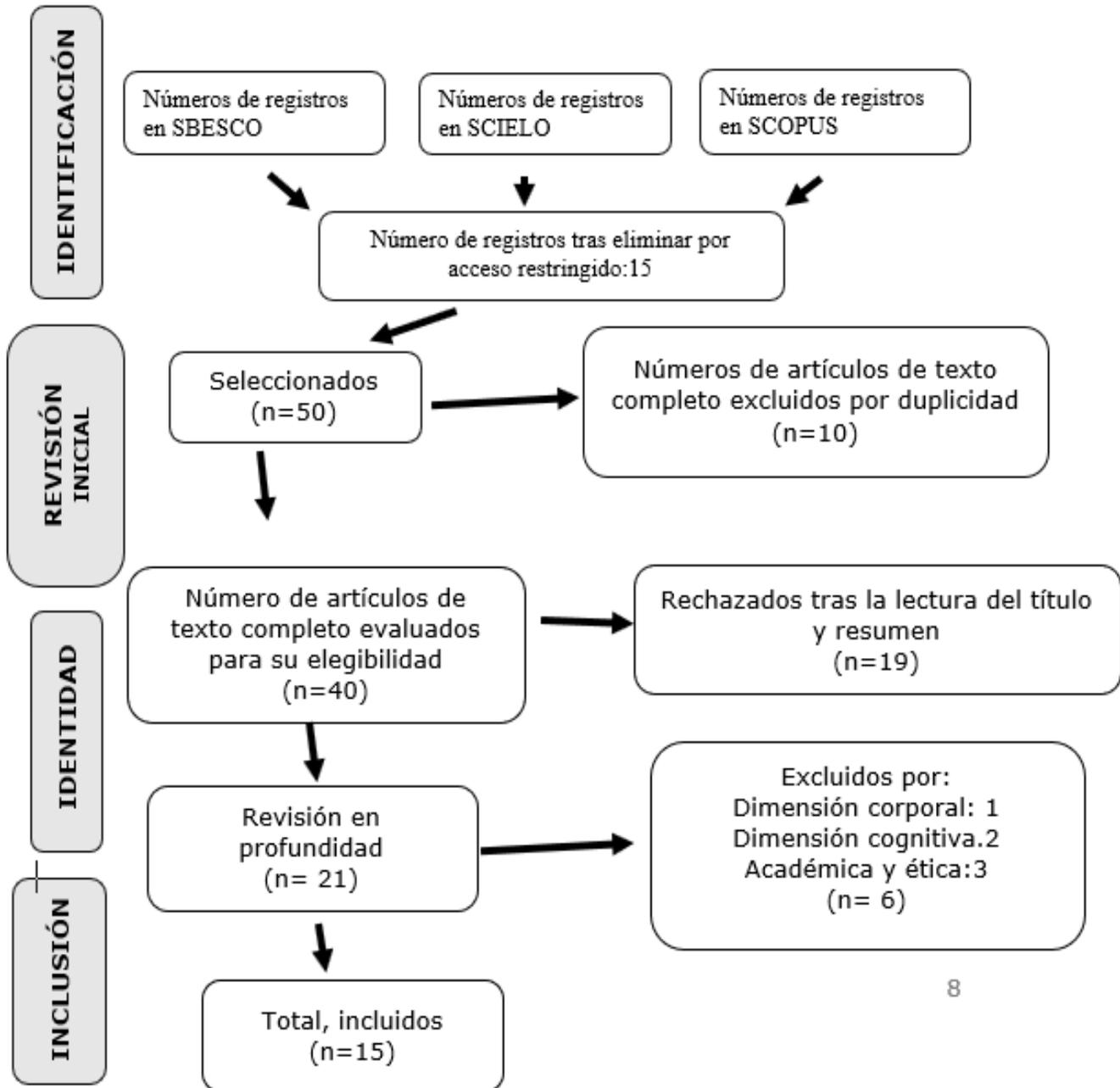
Se efectuó una revisión sistemática de la literatura científica con base a la adaptación del método PRISMA [Preferred Reporting Items for Systematic Meta-Analyses], según (Urrutia, y Bonfil, 2010) para elaborar la metodología de esta revisión. Se ha realizada la búsqueda de publicaciones entre el 2016 al 2021 en las bases de datos de Scopus, Scielo y Ebsco. La pregunta establecida en este proceso metodológico ha sido entre los años 2016 al 2021.

Garantizando el proceso de investigación se definen los descriptores sobre la pregunta de este artículo: En inglés: *Physical activity, Benefits of physycal activity, Physical activity program Physical activity planning, Self-esteem and Autonomy.*

En español: Actividad física, beneficios de la actividad física”, Programa de actividad física, Plan de actividad física, Autoestima y Autonomía.

Los criterios de inclusion fueron: 1.- Artículos científicos originales publicado en una base de datos desde el 2016 al 2021. 2.- Las bases de datos fueron Ebsco, Scielo y Scopus. 3. En el registro de la base de datos tienen como resultado un total de 65 artículos originales desde el 2016 hasta el 2021, distribuidos de la siguiente manera: Ebsco 14 artículos, Scielo 35 artículos y Scopus 14 artículos. 3.-Obteniendo un total de 15 artículos incluidos para la presentación de resultados. Figura 1

Fig. 1. Diagrama de Flujo de Selección PRISMA.CAPITULO III. RESULTADOS



Fuente: Elaboración de autores

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Resultados

El procedimiento de análisis se aplicó a los 15 estudios. Dentro de la ubicación geográfica se aprecia que España es el país que se evidencia con la mayor cantidad de publicaciones con relación a la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente con un total de 4 publicaciones, luego se encuentra Chile con 3 publicaciones, le sigue Colombia y Brasil con 2 publicaciones cada país, México, Costa Rica, Cuba y Argentina con 1 publicación cada país. En cuanto al enfoque metodológico predomina el cuantitativo del cualitativo (Tabla 1).

Tabla 1. Relación de los estudios seleccionados.

Autor	País	Metodología	Dimensiones AF			Dimensiones AE			
			Corporal	Expresión	Cognitivo	Físico	Social	Afectivo	Ética
Alvarez et al. 2016	España	Mixto	*	*	*	*		*	
Fernández et al. 2017	España	Cualitativa	*				*	*	
Trigueros et al. 2017	España	Mixto	*			*		*	*
Andrés et al. 2019	España	Mixto	*		*	*			*
Delgado et al. 2019	Cuba	Mixto	*			*	*	*	
Kalazich et al. 2020	Cuba	Cualitativa	*	*	*	*		*	
Reyes et al. 2020	Cuba	Mixto	*		*	*	*	*	
Paris et al. 2019	Colombia	Cualitativa	*	*	*	*	*		
Lizarazo et al. 2020	Colombia	Mixto	*	*		*	*	*	
Becker et al. 2018	Brasil	Mixto	*	*	*	*		*	*
Vasconcelos et al. 2020	Brasil	Mixto	*	*		*	*	*	
Calero, y Molina 2016	Argentina	Mixto	*	*	*	*	*	*	*
Díaz et al. 2018	Cuba	Cualitativa			*		*	*	*
Alvarez & Evert 2020	Costa Rica	Mixto	*		*	*	*	*	
Vilchis Chaparro, 2020	México	Mixto		*			*	*	
TOTAL: 15 autores	8 países		86.6%	53.33%	60%	80%	66.6%	86.6%	33.3%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se identifican los 15 artículos científico distribuidos en:

Dimensiones de la actividad física: Corporal 86.6%, expresión 53.33%, cognitivo 60% y en el físico 80%.

En las dimensiones de la autoestima: Social 66.6%, afectivo 86.6% y ética 33.3%.

En las dimensiones de la actividad física del adolescente los indicadores se interrelacionan y en la metodología se puede observar que el enfoque cuantitativo es de 6.66%, el enfoque cualitativo 13.33% y en el enfoque mixto es el 80% de los estudios incluidos.

Estos indicadores permiten lograr el objetivo de la investigación para conocer la relación de las actividades físicas para mejora de la autoestima del adolescente.

Discusión

Esta revisión sistemática recogió 15 artículos empíricos sobre la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente. Las clases de Educación Física, como parte de la educación, deben ser proactivas y ofrecer mayores oportunidades para que el adolescente ejecute Actividad Física con más frecuencia en la casa y el colegio ya que, se produce un gran beneficio de manera integral lo cual quiere decir una salud física y una salud mental lo cual

el sedentarismo no lo permite y en consecuencia se logra en los adolescentes una baja autoestima (Lizarazo et al., 2020).

Es por ello por lo que, en el contexto escolar, como propósito del proceso educativo, se asume la tarea de facilitar el logro de una estima positiva en los adolescentes con el conocimiento sistematizado y racional conociendo su cuerpo y por consiguiente el estudio de la motricidad de forma organizada y de competencia para lograr la forma integral del ser humano (Díaz et al., 2018).

Estas investigaciones, permiten el fortalecimiento de la autoestima internamente, realizando mediante un programa que prevenga toda violencia, fortaleciendo la comunicación entre los adolescentes y sus familiares ya que se obtiene el apoyo mediante las pautas que disminuyan la violencia, mejorando los hábitos alimenticios y estilo de vida. Se debe proveer al adolescente herramientas básicas para que logre un fortalecimiento interno básico y fortalecer su autoestima (Vilchis, 2020).

Elaborar una política de Actividad Física y calidad de Vida Escolar, que garantice un marco jurídico, de manera que establezca acciones para mejorar los hábitos alimenticios, que se logre el incremento de la práctica deportiva y cree estrategias que aumenten el nivel de autoestima en los escolares. Ya que el entorno del adolescente: Escuela, familia y comunidad son la mayor influencia para que el adolescente una mejor vida activa sin sedentarismo, sobrepeso sin obesidad, siendo estos los factores que no permiten la autoestima y baja alimentación donde se adquieren la diversidad de enfermedades: hipertensión, diabetes, obesidad, cáncer o toda atrofia cardiovascular (Álvarez, y Evert, 2020).

Relacionado con lo anterior, se crea la baja autoestima y estrés en los adolescentes por su imagen corporal en las niñas y el aumento de masa corporal relacionado con dos trastornos de la alimentación como la bulimia y anorexia. Para ello, se deben orientar las prácticas apropiadas de ejercicio físico y estimulación de una nutrición adecuada (Becker et al., 2018). Para ello, se recomienda estrategias preventivas a temprana edad para disminuir cualquier problema psicológico durante la adolescencia y edad adulta (Delgado et al., 2020). Incidiendo en la investigación de mejorar la autoestima se puede lograr mediante el deporte, fortaleciendo la libertad y autonomía y seguridad de sí mismo. Al evitar la actividad deportiva se crea en el adolescente una personalidad nociva por discriminación o exclusión (Reyes et al., 2020).

La actividad física, es parte de una política pública que mejora la estabilidad emocional, durante la pandemia de la Covid-19 se han producido problemas muy severos

física y mentalmente. Se realizaron protocolos para reiniciar las actividades deportivas personalizadas y de ser grupal regirse de otros protocolos manteniendo la distancia bloqueando de esta forma la depresión y diversas enfermedades a causa de la cuarentena de encierro y educación a distancia (Kalazich et al., 2020)

CONCLUSIONES

Se evidencia la relación entre la actividad física y la autoestima para posteriores investigaciones. Y según las investigaciones sobre la falta de actividad física se relaciona con enfermedades físicas y mentales.

La prevención debe tenerse en cuenta en las familias, escuelas y en la sociedad que rodea a los adolescentes-

En relación con los objetivos de este artículo, según los estudios empíricos analizados la actividad física es fundamental para que el adolescente fortalezca su autoestima mediante herramientas que permitan fortalecerlo. Se ha determinado que la actividad física permite en el adolescente desarrollar y mejorar su calidad de vida y bienestar físico y mental enlazado a una educación por competencias que permiten la autonomía del adolescente obteniendo una alta autoestima y estar seguro de sí mismo dependiendo de la preparación y especialización del docente de educación física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Bogantes, C. y Evert Iraheta, B. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Revista MHSalud Universidad Nacional de Costa Rica*, 17(1), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Becker da Silva, A. M., de Lara Machado, W., Colletes Bellodi, A., Silva da Cunha, K., y Fiorim Enumo, S. R. (2018). Jóvenes Insatisfechos con la Imagen Corporal: Estrés, Autoestima y Problemas Alimentarios. *Revista semestral del área de Psicología de la Universidad de San Francisco*, 23(3), 144-154. <https://doi.org/10.1590/1413-8212018230308>
- Calero, A. D., y Molina, M. F. (2016). Más allá de la cultura: validación de un modelo multidimensional de autoconcepto en adolescentes argentinos. *Revista Escrito de Psicología de Buenos Aires*, 9(1), 33-41. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2016.1201>
- Delgado Floody, P., Jerez Mayorga, D., Caamaño Navarrete, F., Carter Thuillier, B., Cofré Lizama, A., y Alvarez, C. (2019). Bienestar psicológico relacionado con el tiempo de pantalla, la actividad física después de la escuela y el estado de peso en los escolares chilenos. *Revista Nutrición Hospitalaria de Chile*, 36 (6), 1254-1260. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02751>

- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., y Senra Pérez, N. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las Instituciones Educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Fernández Prieto, I., Giné Garriga, M., y Canet Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española Salud Pública*, (93), 1-12. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v93/1135-5727-resp-93-e201908047.pdf>
- García A., Muñoz Moreno I., Ruiz López del Prado M. F., Gil Sáez G., Andrés Puertas, B., M., y Almaraz Gómez, A. (2019). Validación de un cuestionario sobre actitudes y práctica de actividad física y otros hábitos saludables mediante el método DELPHI. *Revista Española Salud Pública*, 93 (16),1-12. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049&lng=es&lng=es
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, Leanne, M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Revista The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext)
- Harter, S. (2008). The Developing Self. En W. Damon y R.M. Lerner (Eds.), *Child and adolescent development. An advanced course* (216-260). Hoboken, NJ. <https://www.publishersglobal.com/directory/publisher-profile/9367>
- Honorato Bernal T. M., González Arratia, N. I., Ruiz Martínez A. O., y Andrade Palos P. (2019). Desesperanza y autoestima en adolescentes con y sin riesgo suicida. *Revista Nova Scientia de la Universidad la Salle Bajío*, 11 (22). <https://doi.org/10.21640/ns.v11i22.1825>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., y Lavie, C. (2020). Physical exercise at therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID 19 quarantine: Special Focus in older people. *Revista Progress in cardiovascular diseases*, 63(3). 386. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., Flández Valderrama, J., Burboa González, J., Humeres Terneus, D., Urbina Stagno, R., y Valenzuela Contreras, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 91 (7), 75-90. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i7.2782>
- Lizarazo López, L., Burbano Pantoja, V. M., y Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- Pajuelo-Ramírez J. (2017). La obesidad en el Perú. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 179-185. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>
- París Pineda, O. M., Álvarez Rey, N. E., y Cárdenas Sandoval, L. K. (2019). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista Salud Pública*, 22(1), 1-5. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Rentz-Fernandes, A. R., da Silveira-Viana Maick, de L. C. M., y Andrade A. (2017). Autoestima, imagen corporal y depresión de adolescentes en diferentes estados nutricionales. *Revista Salud pública*, 19(1), 66-72. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n1.47697>
- Reyes Olavarria, D., Delgado Floody, P., y Martínez Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Revista Nutrición Hospitalaria* 37(3), 443-449. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02795>
- Sánchez Castillo S., López Sánchez, G.F, Ahmed, M.D. y Díaz Suárez, A. (2019). Imagen corporal y obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(1), 19-31. <http://www.revistas.um.es/cpd>
- Solís Antúnez I. (2019). Experiencia de la implementación del programa “Descansos activos mediante ejercicio (¡dame 10!)” en educación secundaria obligatoria. *Revista española Salud Pública*, 93, 1-7. <https://scielo.org/pdf/resp/2019.v93/e201911087/es>
- Torres Santos, Y. S., (2018). La intervención docente en los problemas de autoestima de los adolescentes de telesecundaria. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8 (16). <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.359>
- Trigueros, R., Sicilia, A., Alcaraz Ibáñez, M., y Dumitru, D. (2017). Adaptación y validación española de la escala revisada del locus percibido de causalidad (PLOC-R) en educación física. Cuaderno de Psicología del Deporte, 19(1), 222-232. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000100004&lng=es&lng=es
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-declaracion-prisma-una-propuesta-mejorar-S0025775310001454>
- Vasconcelo Dos Santos, T., Nunes Moreira, M., y Gomes, R. (2020). Se me olvida que tengo una discapacidad: interacciones y sociabilidad de adolescentes con discapacidad física que practican deportes. *Revista Cadernos Saúde Pública*, 36(2), 1-12. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00014219>

Vilchis Chaparro, E. (2020). Agresión, victimización y autoestima en escolares con sobrepeso y obesidad. Revista de la comisión Nacional de Arbitraje Médico - *CONAMED*, 25(2), 57-65. <https://dx.doi.org/10.35366/94388>