

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA AUTOESTIMA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON SELF-ESTEEM IN THE EDUCATIONAL CONTEXT: A SYSTEMATIC REVIEW

José Manuel Armada-Crespo^{1,2} 

Rafael Francisco Caracuel-Cáliz^{3,4} 

Manuel Tomás Abad Robles⁵ 

¹ Departamento de Didácticas Específicas. Didáctica de la Expresión Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, Universidad de Córdoba, España

² Grupo de Investigación en Deporte y Educación Física para el Desarrollo Persona y Social (GIDEPSO)

³ Departamento de Educación, Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, España

⁴ Departamento de Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Internacional de Valencia, España

⁵ Departamento de Didácticas Integradas, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva, España

Autor para la correspondencia:

Rafael Francisco Caracuel Cáliz, rafaelcaracuelcaliz@unir.net, rafaelcaracuelcaliz@professor.universidadviu.com

Título abreviado:

Influencia de la Actividad Física en la Autoestima en el Ámbito Educativo

Cómo citar este artículo:

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

Recibido: 22 mayo 2024 / Aceptado: 26 enero 2025

Resumen

La autoestima puede definirse como la evaluación que un sujeto hace hacia sí mismo en favor de una imagen propia satisfactoria, sana y adaptativa. La preocupación por una autoestima adecuada ha provocado la aparición de diferentes líneas de investigación, entre las que se encuentra la Actividad y la Educación Física. En ese sentido, diversos trabajos abordan las bondades que tiene la Actividad Física en el ámbito educativo sobre la autoestima, aunque son escasos los estudios que recogen resultados concluyentes. Por ello se presenta una revisión sistemática, basada en el método PRISMA, con el objetivo de identificar y analizar los programas que se han llevado a cabo en relación con el trabajo de la autoestima y la actividad física en las etapas de Educación Primaria y Secundaria. Para esta revisión se utilizaron las bases de datos Web of Science, Scopus, PubMed, Eric y PsycInfo. Tras un análisis de la calidad de los trabajos, por pares ciegos, mediante el Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields se seleccionaron 10 artículos. Los hallazgos encontrados evidenciaron la influencia positiva de la actividad física en el ámbito educativo, ya sea mediante programas planificados para la mejora de esta variable o la simple realización de actividad física. La escasez de investigaciones en este sentido muestra la necesidad de seguir avanzando en este campo, y a luz de los resultados obtenidos, parece necesario la creación de contextos educativos, programas y estudios que promuevan el bienestar psicosocial del alumnado.

Palabras clave: Educación física, educación primaria, educación secundaria, autoestima, bienestar.

Abstract

Self-esteem can be defined as the evaluation that a subject makes of him/herself in favour of a satisfactory, healthy and adaptive self-image. The concern for adequate self-esteem has led to the appearance of different lines of research, including Physical Activity and Physical Education. In this sense, several studies have addressed the benefits of Physical Activity in the educational environment on self-esteem, although there are few studies that gather conclusive results. For this reason, we present a systematic review, based on the PRISMA method, with the aim of identifying and analysing the programmes that have been carried out in relation to the work on self-esteem and physical activity in the Primary and Secondary Education stages. The databases Web of Science, Scopus, PubMed, Eric and PsycInfo were used for this review. Following a blind peer review of the quality of the papers, using the Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields, 10 articles were selected. The findings showed the positive influence of

physical activity in education, either through planned programmes for the improvement of this variable or the simple performance of physical activity. The scarcity of research in this regard shows the need for further progress in this field, and in light of the results obtained, it seems necessary to create educational contexts, programmes and studies that promote the psychosocial well-being of students.

Keywords: Physical education, primary education, secondary education, self-esteem, well-being.



This work is [licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Introducción

El concepto de autoestima ha tomado relevancia en los últimos años en diferentes ámbitos científicos, entre ellos el de la educación, para predecir comportamientos como el acoso escolar (Benítez-Sillero et al., 2021). Esto ha propiciado la aparición de numerosos estudios en diferentes líneas y campos de actuación. En el caso del ámbito educativo en general, y de la Educación Física en particular, hay un creciente interés por abordar aspectos emocionales, sociales y/o psicológicos (Armada-Crespo et al., 2013; Armada-Crespo et al., 2020; Armada-Crespo & Rosa-Jiménez, 2019; Baena-Morales et al., 2022; Benítez-Sillero et al., 2022; Boraita et al., 2023; Cronin et al., 2018; Pellicer, 2018; Pellicer, 2015; Yook et al., 2017). De esta manera, la autoestima puede definirse como la evaluación o actitud que una persona tiene hacia ella misma, siendo generalizada la intención de ostentar una autoestima sana, adaptativa, con unos niveles elevados e incluso defenderla en momentos en los que puede verse comprometida (Bailey, 2017; Cronin et al., 2018; Hosogi et al., 2012; Pyszczyński et al., 2004; Salazar, 2008). Todo ello supondría una satisfacción con la propia persona a partir de la imagen que percibe de sí misma (Bisquerra, 2003; Hue, 2016).

Partiendo de que el entorno más próximo al alumnado de Primaria y Secundaria (familia, barrio y centro educativo) tiene gran influencia sobre su autoestima, es preciso crear contextos en el ámbito educativo que garanticen experiencias exitosas al alumnado evitando o previniendo el riesgo de desarrollar problemas psicosociales (Hosogi et al., 2012). En este sentido, diferentes estudios concluyen que la actividad física tiene una influencia positiva sobre la autoestima (Lubans et al., 2012; Pellicer, 2015, 2018; Vallejo & Alguacil-Jiménez, 2022; Yook et al., 2017). Las contribuciones de la educación física al desarrollo y el bienestar psicológico la colocan en una posición ventajosa para mejorar la autoestima del alumnado puesto que potencia habilidades para la vida como el trabajo en equipo, la fijación de objetivos, gestión del tiempo, habilidades emocionales comunicación interpersonal, habilidades sociales, liderazgo, resolución de problemas o toma de decisiones (Bailey, 2017; Cronin et al., 2018; Waldron, 2009; Yook et al., 2017). Además, como ocurre con el desarrollo de habilidades sociales (Pelegrín-Muñoz et al., 2010), la propia práctica de la actividad física en sí misma, ya sea en las clases de educación física o en otro espacio, no garantizan el desarrollo de dicha autoestima. El o la docente es quien debe garantizar una educación física que mejore y/o refuerce la autoestima de su alumnado (Navarro-Patón et al., 2019).

En línea con trabajos que abordan la educación física y que aspiran a mejorar la autoestima se encuentran estudios como el de Klizas et al. (2012), obteniendo mejoras significativas en los tres componentes principales del ajuste psicosocial, entre ellos la autoestima. En la misma dirección se encuentra la aportación de Yook et al. (2017) quienes, a partir de una intervención basada en un nuevo deporte, dirigido al trabajo del juego, aspectos emocionales y el yoga consciente, se obtuvo una mejora en la resiliencia, felicidad y autoestima de alumnado en Korea del Sur. Otra de las investigaciones que señalan los beneficios de la actividad física sobre la autoestima es la planteada por Harrington et al. (2018) en el Reino Unido, donde, a través de un programa con 1,752 mujeres se evaluaron diferentes parámetros de actividad física y sedentarismo, además de autoestima, encontrando que la intervención favorecía la mejora en estas variables. Otra experiencia con 217 adolescentes de entre 14 y 15 años, quienes recibieron un programa de actividad física dos veces por semana durante siete meses en las clases de educación física, apreció una tendencia hacia una mejor adaptación psicosocial y un aumento de la autoestima y disminución de la ansiedad (Kliziene et al., 2018). En la misma línea el estudio de Andrade et al. (2020) con un programa de exergames, dentro de las sesiones de educación física, indica que la utilización de este tipo de estrategias favorece la mejora del estado de ánimo y tiene efectos positivos sobre la autoestima del alumnado. También cabe destacar la investigación de Yiğiter (2014) quienes asignaron aleatoriamente a 80 mujeres universitarias al grupo control y experimental, encontrando mejoras en autoestima y disminución en desesperanza, en ambas variables de forma significativa, en el grupo experimental tras su participación en un programa de actividad física.

Teniendo en cuenta lo mencionado, la búsqueda de una mejora en los factores psicosociales determina la necesidad de planificar y programar la educación física para lograr dichos objetivos y no únicamente las mejoras en aspectos físicos o motores (Bailey, 2017; Benítez-Sillero et al., 2021; Navarro-Patón et al., 2019; Yook et al., 2017). En este sentido experiencias

como las de DeBate y Thompson (2005) señalan el valor complementario en la combinación de programas de actividad física organizados que tengan presente el bienestar mental para la mejora de la autoestima (Lubans et al., 2012). Las evidencias presentadas sugieren que la actividad física tiene un gran potencial para la mejora de la autopercepción física y la autoestima. Igualmente parece que una buena autopercepción física y una buena autoestima está relacionada con una buena salud mental (Dale et al., 2019; Fox, 2000). En esta línea se encuentra un trabajo con estudiantes de Secundaria que demuestra que la relación entre la autoestima y el estado de forma física, aludiendo a la posibilidad de que el alumnado que ostenta una mejor autoestima también sea más activo físicamente (Russo et al., 2019). Más recientemente el trabajo de Boraita et al. (2023) relaciona un estilo de vida más saludable, donde se incluye la actividad física, con puntuaciones más elevadas en indicadores como la autoestima.

En este sentido, y coincidiendo con Fox (2000), pese a que las experiencias presentadas parecen demostrar la relación entre actividad física y autoestima, aún son escasos los estudios que analizan las características de estas intervenciones educativas y sus efectos. Partiendo de esta realidad surge el objetivo del presente estudio: identificar y analizar los programas que se han llevado a cabo en relación con el trabajo de la autoestima y la actividad física en las etapas de Educación Primaria y Secundaria.

Material y Métodos

Este estudio se centró en la realización de una revisión sistemática con el fin de reconocer y analizar las investigaciones existentes sobre el desarrollo de la autoestima a través de la actividad física. Para llevar a cabo esta revisión sistemática, se utilizaron la declaración PRISMA (Page et al., 2021) y la guía práctica para revisiones sistemáticas con o sin metaanálisis (Moher et al., 2015).

Criterios de Inclusión

Los criterios de inclusión utilizados en este estudio fueron: a) se requería que el texto completo estuviera disponible; b) debía estar escrito en uno de los idiomas seleccionados: inglés, español y portugués; c) debía tratarse de un estudio científico que incluyese análisis de la autoestima en función de la práctica de actividad física; d) debía estar realizado con alumnado de Educación Primaria o Secundaria. Además, es reseñable que no se aplicó un límite temporal en la selección de los artículos de la muestra, con el fin de ser más exhaustivos en la búsqueda. En consecuencia, los manuscritos se incluyeron como resultado de un proceso de selección basado en los diferentes criterios de elegibilidad mencionados anteriormente. Además, se analizaron las listas de referencias de los artículos seleccionados, con el fin de que la búsqueda fuera más exhaustiva.

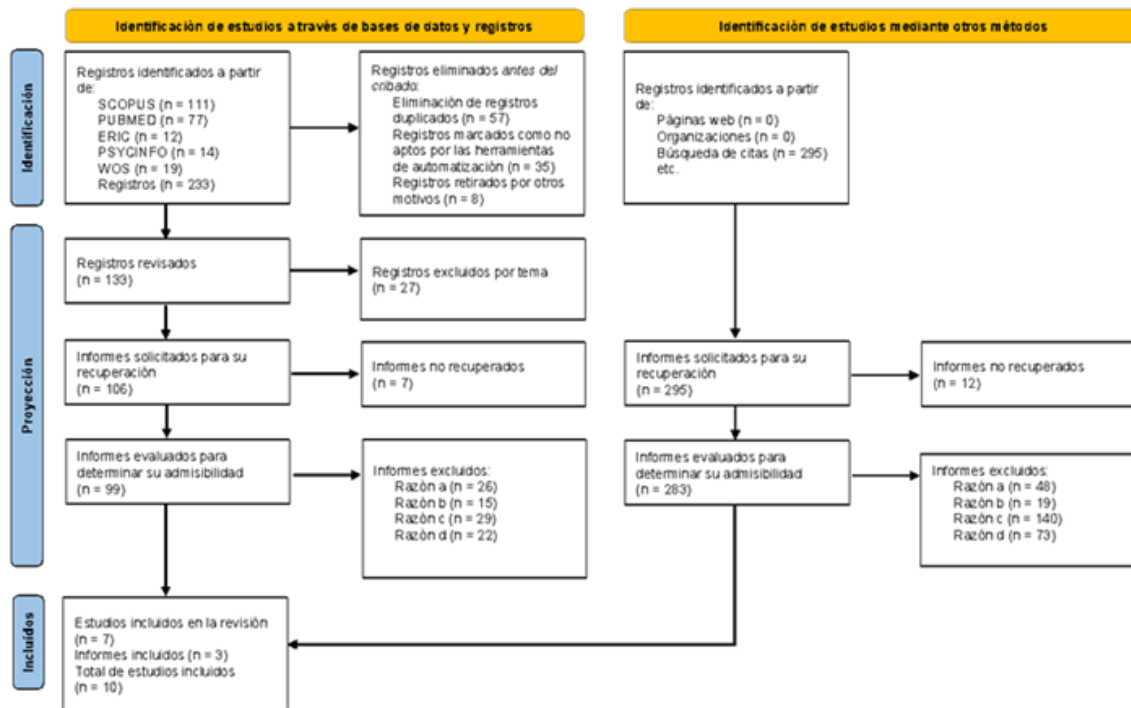
Estrategia de Búsqueda

La revisión sistemática realizada siguió las pautas de PRISMA (Page et al., 2021). En primer lugar se acordó utilizar la siguiente frase de búsqueda: (primary education OR primary school OR elementary school OR basic education OR Secondary School OR Compulsory Secondary Education OR Obligatory Secondary Education OR Secondary education) AND (Physical education) AND (Emotional intelligence OR Emotional Education OR Emotional skills OR Socio-emotional skills OR Socio-affective skills OR emotional competence OR emotional competency OR emotional competencies OR emotional intelligence model OR Emotional learning OR Socio-emotional learning OR Socio-affective learning) AND (Self-esteem) AND (intervention OR experimental OR quasi-experimental OR randomized controlled trial). A continuación, se llevaron a cabo búsquedas de artículos en cinco bases de datos (Web of Science, Scopus, PubMed, Eric y PsycInfo) desde el 9 de junio hasta el 15 de julio de 2023. Esta búsqueda se dividió en tres bloques: 1) actividad o educación física; 2) autoestima; e 3) intervención, experimental, cuasi experimental, ensayo controlado aleatorizado o estudio descriptivo. Después de completar la búsqueda, se eliminaron los duplicados.

Selección de Estudios y Procesamiento de Datos

Tras concluir la búsqueda de documentos, se procedió a analizar tanto el título como el resumen de estos con el fin de identificar los más pertinentes y excluir aquellos que no se ajustaban a los criterios de inclusión. De esta manera, se escogieron siete artículos que serían sometidos a un análisis de datos, centrándose en el tema de la autoestima como elemento principal en las distintas investigaciones. Tras realizar el análisis de los artículos seleccionados previamente, se llevó a cabo una búsqueda mediante el análisis de las referencias bibliográficas utilizadas en los artículos incluidos, la cual tuvo como fruto la incorporación de otros tres estudios. A continuación, se presenta un diagrama de flujo que representa visualmente el procedimiento seguido para la elección de los artículos que forman parte de la revisión (figura 1).

Figura 1
Diagrama de Flujo (PRISMA, 2020)



Evaluación de la Calidad

Una vez seleccionados los artículos para ser analizados en la revisión, éstos se sometieron a una evaluación de calidad a través de la herramienta denominada “Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields” (Kmet et al., 2004) para estudios cuantitativos. Cada informe se expuso a un total de 14 ítems, los cuales estaban en relación con el diseño de la investigación, las características de la muestra, la metodología usada, el análisis de datos, así como a la manera en que se exponen los resultados y las conclusiones del estudio. Dichos ítems fueron puntuados en relación con el grado de satisfacción o no de los mismos, dentro de cada investigación: 2 (satisfactorio), 1 (parcialmente satisfactorio), 0 (no satisfactorio) y NA (no aplicable). La puntuación final se obtuvo mediante la siguiente fórmula [(“números satisfactorios” x 2) + (“números parcialmente satisfactorios” x 1) / 28 - (“números no aplicables” x 2)]. Las puntuaciones obtenidas se expresaron a través de porcentajes, con un rango de entre 0 a 100%. Dos investigadores evaluaron la calidad de los estudios de manera individualizada, buscando la mayor objetividad posible.

Recopilación de Datos

En una etapa inicial, se recopilaban los datos de los artículos seleccionados. Luego, se procedió a verificar minuciosamente la información recabada, siguiendo las directrices PRISMA (Page et al., 2021). Los elementos clave incluyeron detalles acerca de los participantes, la intervención, las comparaciones, los resultados y el diseño del estudio, todo en conformidad con la estructura. Dos expertos en el campo llevaron a cabo esta investigación con el objetivo de evaluar la consistencia en la codificación y determinar el nivel de acuerdo entre los investigadores en la extracción y selección de datos (González-Valero et al., 2019). Se alcanzó un nivel de concordancia del 94% en la clasificación de los artículos, calculado al multiplicar el número de coincidencias por 100 y dividirlo entre el total de categorías definidas para cada estudio, seguido por una nueva multiplicación por 100.

Resultados

En la búsqueda inicial en las bases de datos se encontraron 233 resultados, de los cuales se eliminaron 226 documentos debido a la duplicidad, relación con el tema estudiado y a la implementación de los criterios de inclusión/exclusión. Además, cabe mencionar que se seleccionaron tres artículos mediante el análisis de las referencias de los artículos seleccionados en las bases de datos. De esta manera, finalmente, se incluyeron 10 artículos en esta revisión sistemática, por cumplir con todos los criterios de inclusión (figura 1).

Calidad de los Estudios

Las puntuaciones de calidad de los artículos se expresaron a través de porcentajes, con un rango de entre 0 a 100%, oscilando entre .57 y 1 (ver tabla 1). El acuerdo entre evaluadores se calculó utilizando el coeficiente de correlación intraclass, obteniéndose una puntuación de .873 ($p = .003$), la cual indica un grado de acuerdo bueno (Koo & Li, 2016). Tras implementar el acuerdo entre evaluadores, se consensuó un punto de corte conservador para la selección de estos, incluyéndose aquellos estudios con puntuaciones no inferiores al 55%. Los puntajes generales oscilaron entre .57 y 1 (primer observador) y entre .60 y .95 (segundo observador).

Tabla 1
Evaluación de la Calidad de los Estudios

Estudios	Observador 1	Observador 2
Tremblay et al. (2002)	.79	.85
Klizas et al. (2012)	.64	.79
Knox & Muros (2017)	1	.95
Theocharidou et al. (2018)	1	.87
Kliziene et al. (2018)	.57	.60
Russo et al. (2019)	1	.86
Andrade et al. (2020)	.79	.78
Zandi et al. (2021)	.71	.75
Boraita et al. (2022)	.64	.71
Kang & Kim (2023)	1	.90

Resultados de los Estudios

Los datos de los artículos fueron codificados siguiendo las siguientes unidades de análisis: (1) Autor/es; (2) País; (3) Contexto; (4) Sujetos; (5) Edad; (6) Metodología; (7) Tipo de estudio; (8) Duración y (9) Protocolo. A continuación, se presentan las características principales de los estudios analizados (tabla 2).

Tabla 2
Características Principales de la Muestra de Estudio

Autor/es	País	Contexto	Sujetos	Edad	Metodología	Tipo de estudio	Duración	Protocolo	
								Grupo control	Grupo experimental
Tremblay et al. (2000)	Canadá	Educación Primaria	6923	NR	Cuantitativa	Descriptivo correlacional de corte transversal	NR	NGC	Este estudio empleó datos del <i>Elementary School Climate Study</i> (Willms & Sloat, 1998). En la primavera de 1996, se administró un cuestionario a toda la población de sexto grado
Klizas et al. (2012)	Lituania	Educación Secundaria	265 128 grupo experimental (mujeres) 137 grupo control (mujeres)	14 y 15 años	Cuantitativa	Experimental	7 meses (dos veces por semana)	Asistió a clases regulares de educación física que no fueron modificadas	Participó en clases de educación física modificadas, que incluyeron clases teóricas sobre los trastornos de la comunicación y clases prácticas con juegos deportivos y ejercicios de Pilates
Knox y Muros (2017)	España	Educación Secundaria	456 221 (hombres) 235 (mujeres)	11 a 14 años	Cuantitativa	Descriptivo correlacional de corte transversal	NR	NGC	Los participantes completaron cuestionarios sobre adherencia a la dieta mediterránea, actividad física, autoestima y calidad de vida relacionada con la salud (CVRS). Se construyeron modelos para identificar asociaciones entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física sobre la autoestima

Theocharidou et al. (2018)	Grecia	Educación Primaria	32	10 a 12 años	Cuantitativa	Experimental	8 semanas (15 horas lectivas, 2 horas por semana +1)	NGC	El programa específico de Danza Creativa que se implementó se basó en la combinación de dos estilos de enseñanza: a) Descubrimiento Guiado y b) Producción Divergente según la definición de Mosston y Ashworth (2008)
Kliziene et al. (2018)	Lituania	Educación Secundaria	428 217 grupo experimental 107 (hombres) 110 (mujeres) 211 grupo control 112 (hombres) 99 (mujeres)	14 y 15 años	Cuantitativa	Experimental	7 meses (dos veces por semana)	No recibió ningún tratamiento y asistió regularmente a clases de educación física que no fueron modificadas	Recibió un programa de intervención con ejercicios destinado a fortalecer las conductas relacionadas con la adaptación psicosocial durante las clases de educación física
Russo et al. (2019)	Italia	Educación Secundaria	72 34 (hombres) 38 (mujeres)	12 a 14 años	Cuantitativa	Descriptivo Correlacional de corte transversal	NR	NGC	Se examinó el efecto de la condición física sobre la autoestima. realizaron las pruebas MOTORFIT y rellenaron los cuestionarios IPAQ-C y de Autoestima
Andrade et al. (2020)	Brasil	Educación Primaria	140 68 grupo experimental 26 (hombres) 42 (mujeres) 72 grupo control 33 (hombres) 39 (mujeres)	7 a 11 años	Cuantitativa	Experimental	3 sesiones	Asistieron a tres clases de educación física no modificadas	Practicó <i>exergames</i> durante las tres clases de educación física
Zandi et al. (2021)	Irán	Educación Secundaria	40 (mujeres) 20 grupo experimental 20 grupo control	NR	Cuantitativa	Cuasiexperimental	8 sesiones	No recibió ningún tipo de entrenamiento	Se impartieron sesiones de entrenamiento basadas en mindfulness al grupo experimental
Boraita et al. (2023)	España	Educación Secundaria	761	13 a 16 años	Cuantitativa	Descriptivo de corte transversal	NR	NGC	Se aplicó el mismo protocolo de actuación en todos los casos. Este protocolo incluía lo siguiente: Cuestionario autoadministrado, medidas antropométricas y test de aptitud física
Kang y Kim (2023)	Corea del Sur	Educación Secundaria	189 89 grupo experimental 87 grupo control	NR	Cuantitativa	Experimental	10 semanas	Recibió clases habituales de educación física	Intervención de mindfulness

En la tabla 3, se detallan las variables (2), los instrumentos utilizados (3), los objetivos (4), junto con los hallazgos obtenidos en las investigaciones (5). Estos resultados resaltan la intrincada naturaleza de los factores que ejercen influencia en la autoestima. Los resultados recopilados revelaron una conexión notable entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de educación Primaria y Secundaria. En ambos grupos, se observó una relación positiva entre la participación en actividades físicas y niveles elevados de autoestima. Este vínculo se fortaleció aún más al considerar que, tanto mujeres

como hombres que se comprometen en actividades físicas mostraron considerablemente mayores niveles de autoestima. Además, intervenciones específicas, como la implementación de programas de Danza Creativa y BrainDance (Theocharidou et al., 2018) en alumnos de Primaria, demostraron un impacto positivo en la imaginación, creatividad y autoestima, destacando la relevancia de enfoques pedagógicos que incorporen la actividad física para fomentar el bienestar emocional y psicosocial desde edades tempranas.

Asimismo, se destaca la importancia de estas conclusiones en el contexto educativo, ya que sugieren que las intervenciones centradas en la promoción de la actividad física no solo benefician la salud general de los estudiantes, sino que también contribuyen significativamente al desarrollo positivo de su autoestima. Estos hallazgos respaldan la idea de que programas escolares que incluyen actividades físicas, ya sea a través de clases tradicionales de educación física o mediante enfoques innovadores como los exergames (Andrade et al., 2020), pueden desempeñar un papel crucial en la mejora de la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos, lo que potencialmente influye en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Tabla 3
Variables de Tratamiento y Principales Resultados y Relaciones de la Actividad Física con la Autoestima

Estudios	Objetivos	Variables	Instrumentos	Principales resultados
Tremblay et al. (2000)	Examinar las relaciones existentes entre los niveles reportados de actividad física, índice de masa corporal, autoestima y puntuaciones en lectura y matemáticas, controlando al mismo tiempo el sexo, la estructura familiar y el nivel socioeconómico.	Autoestima Actividad física Índice de masa corporal Lectura Matemáticas Sexo Estructura familiar Nivel socioeconómico	Resultados de las pruebas académicas de los estudiantes. Cuestionario <i>ad-hoc Self Description Questionnaire</i> (Marsh y O'Neill, 1984)	La actividad física tuvo una relación negativa con el índice de masa corporal. La actividad física tuvo una relación positiva con la autoestima y una trivial relación negativa con el rendimiento académico. El análisis reveló que tanto las mujeres como los hombres que eran más activos físicamente tenían considerablemente niveles más altos de autoestima
Klizas et al. (2012)	Establecer los cambios en la adaptación psicosocial de las adolescentes en las clases modificadas de educación física	Autoestima Actividad física Adaptación psicosocial Dominación Satisfacción con la vida	Cuestionario de Rogers y Dymond (1954) Escala de satisfacción con la vida de los estudiantes de Suldo y Huebner (2006)	La adaptación psicosocial de las adolescentes del grupo experimental mejoró significativamente después del experimento. Tras el experimento, el 42.19% de las niñas informaron de una alta satisfacción con la vida
Knox y Muros (2017)	Examinar la asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física con la autoestima a través de cinco componentes de la calidad de vida relacionada con la salud	Autoestima Actividad física Dieta mediterránea Calidad de vida	<i>KIDSCREEN-27. The KIDSCREEN Group Europe</i> (2006) <i>International Society for the Advancement of Kinanthropometry</i> (Stewart et al., 2011) <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)</i> <i>Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED)</i> (Serra-Majem et al., 2004) <i>Rosenberg self-esteemscale</i> (Rosenberg, 1965)	Las mujeres declararon realizar menos actividad física que los hombres. Las mujeres declararon una menor CVRS en términos de menor bienestar físico, relaciones familiares y autonomía y percepción del entorno escolar en la escuela secundaria. Los varones sólo informaron de una menor percepción de su entorno escolar en secundaria. La actividad física se asoció estrechamente con la CVRS, mientras que la dieta mediterránea no. Debe darse prioridad a las intervenciones de actividad física cuando el objetivo principal sea mejorar la CVRS de los niños. Debe prestarse especial atención al desarrollo positivo de las mujeres, especialmente durante los primeros años de la enseñanza secundaria

Theocharidou et al. (2018)	<p>Investigar el impacto que un programa combinado de Danza Creativa y Danza Cerebral basado en la Teoría Laban de Análisis del Movimiento tiene en las percepciones de la CVRS de los estudiantes de primaria cuando este programa se aplica en el contexto del plan de estudios de educación física en la escuela primaria</p>	<p>Autoestima Actividad física Danza creativa Calidad de vida</p>	<p>El cuestionario <i>Kidscreen-52 (The KIDSCREEN Group Europe, 2006)</i></p>	<p>Su aplicación produjo muy buenos resultados en lo que respecta a la improvisación, el control corporal, el equilibrio y la coordinación, así como a la conciencia kinestésica y las habilidades rítmicas musicales</p>
Kliziene et al. (2018)	<p>Examinar los efectos de los programas de intervención física sobre la adaptación psicossocial, la autoestima y la ansiedad de los estudiantes</p>	<p>Autoestima Actividad física Adaptación psicossocial Ansiedad</p>	<p>Cuestionario de Rogers y Dymond (1954) usado por (Klizas et al., 2012) <i>Scale Anxiety de Richmond</i> (1994) usada por Dewaraja et al. (2006) y Klizas (2009)</p>	<p>Los resultados del programa de intervención de mejora del ajuste psicossocial y sus componentes (autoestima, dominio, autoevaluación positiva, confort emocional, interioridad y evaluación por los demás) y la disminución de la ansiedad en las clases de educación física, indicaron que tras la intervención existen ciertas tendencias hacia una mejora del ajuste psicossocial que ayuda a superar diversas situaciones críticas</p>
Russo et al. (2019)	<p>Analizar si existen diferencias entre mujeres y hombres en cuanto a los niveles de autoestima en relación de la cantidad de actividad física declarada</p>	<p>Autoestima Actividad física Características psicossociales</p>	<p>Escala de Autoestima de (Rosenberg, 1965) <i>IPAQ-C</i> (Kowalski et al., 1997) <i>MOTORFIT tests</i> (Perotta et al., 2011)</p>	<p>Los participantes que obtuvieron mejores resultados en la prueba <i>MOTORFIT</i> manifestaron una mayor autoestima en comparación con los participantes con menor forma física. Sin embargo, surgió una discrepancia cuando la autoestima se analizó en función de la actividad física declarada y no se observaron diferencias entre los grupos</p>
Andrade et al. (2020)	<p>Investigar el efecto de los <i>exergames</i> sobre el estado de ánimo y la autoestima de los niños y su comparación con las clases de educación física tradicionales</p>	<p>Autoestima Actividad física <i>Exergames</i> Estado de ánimo</p>	<p>Cuestionario <i>ad-hoc</i> Balanza digital con estadiómetro (Modelo Filizola PL 200 kg) Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989) Escala de Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS) (Brandt et al., 2016; Rohlf et al., 2008)</p>	<p>Los principales resultados del GE demostraron una menor tensión en las chicas ($p < 0.05$; ES: 0.62; IC 95%: 0.17-1.05). En cuanto a las comparaciones por sexo, la ira fue menor en las niñas (F: 4.57; $p < 0.05$; ES: 0.61; IC 95%: 0.11-1.11) en el GE. El vigor fue mayor en las chicas del GE que en las del grupo de EP (F: 5.46; $p < 0.05$; ES: 0.56; IC 95%: 0.12-1.01). Los principales resultados del grupo de EP indicaron un aumento de la autoestima en los chicos ($p < 0.05$; ES: 0.58; IC 95%: 0.08-1.07) y una reducción de la confusión mental en las chicas ($p < 0.05$; ES 0.58; IC 95%: 0.15-1.06)</p>

<p>Zandi et al. (2021)</p>	<p>Investigar la eficacia del entrenamiento en mindfulness sobre el afrontamiento del estrés, la ansiedad ante los exámenes y la felicidad para promover la salud en mujeres estudiantes de secundaria</p>	<p>Autoestima Ansiedad Estrés Mindfulness</p>	<p><i>Oxford Happiness</i> (Liaghatdar et al., 2008) <i>Sarason Exam Anxiety</i> (Sarason y Sarason, 1990) <i>Endler y Parker Stress Management</i> (Endler y Parker, 1994)</p>	<p>Se observó una diferencia significativa entre las puntuaciones medias de los participantes de los grupos experimental y de control en las variables de afrontamiento orientado a problemas, orientado a emociones y evitativo ($P < 0.05$). Además, los resultados mostraron que en el postest había una diferencia significativa entre las puntuaciones medias de ansiedad ante el test; felicidad; y componentes de la felicidad, incluyendo satisfacción vital, autoestima, bienestar activo, satisfacción y estado de ánimo positivo ($P < 0.05$)</p>
<p>Boraita et al. (2023)</p>	<p>Analizar las diferencias en los estilos de vida relacionados con la salud de adolescentes</p>	<p>Autoestima Actividad Física Calidad de vida Adherencia a la dieta mediterránea Horas de sueño Consumo máximo de oxígeno</p>	<p><i>KIDSCREEN-27</i>, validado con adolescentes españoles por Aymerich et al. (2005) Escala de autoestima de Rosenberg, adaptada y validada en adolescentes españoles por Atienza et al. (2000) Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), validado y adaptado al español por Martínez-Gómez et al. (2009) Calidad de la Dieta Mediterránea (KIDMED) desarrollado por Serra-Majem et al. (2004) Escala de Infrecuencia de Oviedo (INF-OV) (Fonseca-Pedrero et al., 2009) Test de <i>Course-Navette</i> El VO₂máx en relación con la masa corporal (ml/kg/min) mediante la fórmula estipulada por Léger et al. (1988) Báscula SECA® (713, Hamburgo, Alemania) estadiómetro Holtain® (Holtain Ltd., Dyfed, Reino Unido)</p>	<p>Los estudiantes adolescentes de primer curso declararon valores más altos de autoestima, calidad de vida relacionada con la salud, actividad física, adherencia a la dieta mediterránea, horas de sueño nocturno y consumo máximo de oxígeno. Surgieron algunas diferencias en función del sexo. El análisis asociativo reveló correlaciones negativas entre la edad, los hábitos de estilo de vida (práctica de actividad física, horas de sueño nocturno y adherencia a la dieta mediterránea) y los indicadores de salud (VO₂máx, autoestima y CVRS), con una asociación positiva con el IMC</p>
<p>Kang y Kim (2023)</p>	<p>Investigar los efectos de un programa de mindfulness sobre el estrés, la concentración, la autoestima y el autocontrol en estudiantes de secundaria</p>	<p>Autoestima Actividad Física Mindfulness Salud mental Autocontrol</p>	<p><i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> (Cohen et al., 1983) <i>Harris y Harris Concentration Exercise Grid</i> (Harris y Harris, 1984) <i>Rosenberg's Self Esteem Scale (RSES)</i> esarrollados por (Rosenberg, 1965) que fueron modificados y adaptados por Do y Lee (2011) <i>Healthy Self-Regulation Subscale (HSRS)</i> adaptado por Lee (2019)</p>	<p>El grupo experimental mostró una reducción del estrés y una mejora de la concentración, la autoestima y el autocontrol en comparación con el grupo control</p>

Discusión

El objetivo de esta revisión sistemática fue identificar y analizar los programas que se han llevado a cabo en relación con el trabajo de la autoestima y la actividad física en las etapas de Educación Primaria y Secundaria.

Comparando los estudios por etapa educativa se apreció que los trabajos desarrollados en Educación Primaria mostraron una relación positiva entre la actividad física y la autoestima en las clases de Educación Física (Andrade et al., 2020; Theocharidou et al., 2018; Tremblay et al., 2000). Asimismo se observó en los citados estudios, fundamentalmente en los más recientes, la influencia de la innovación educativa con propuestas como la Danza Creativa y BrainDance (Theocharidou et al., 2018) y los exergames (Andrade et al., 2020) y la tendencia a planificar la Educación Física en favor de una mejora de la autoestima, aunque también fueron destacables experiencias que describían la influencia sobre esta variable psicológica sin una planificación específica para su mejora (Tremblay et al., 2000).

Atendiendo a las investigaciones en Educación Secundaria, y siguiendo la línea de los trabajos en Educación Primaria, se advirtió una mejora en la autoestima tras la medición en los diferentes estudios (Boraita et al., 2023; Kang & Kim, 2023; Klizas et al., 2012; Kliziene et al., 2018; Knox & Muros, 2017; Russo et al., 2019; Zandi et al., 2021). De esta manera, se apreciaron experiencias que manifestaron la influencia de la actividad física escolar sin una programación específica dirigida a la mejora de la autoestima, pero que arrojaban datos positivos que relacionaban ambas variables (Boraita et al., 2023; Knox & Muros, 2017; Russo et al., 2019), y trabajos que abordaban un programa específico para trabajar autoestima, entre otros aspectos, encontrando resultados igualmente positivos (Kang & Kim, 2023; Klizas et al., 2012; Kliziene et al., 2018; Zandi et al., 2021). Entre estos últimos se observaron experiencias en mindfulness (Kang & Kim, 2023; Zandi et al., 2021) y programas dirigidos al fortalecimiento de la adaptación psicosocial (Kliziene et al., 2018) con juegos deportivos y Pilates (Klizas et al., 2012).

En línea con los objetivos perseguidos por los estudios, los trabajos que aspiraban a describir los valores de autoestima sin una intervención específica mostraron un enfoque más integral del alumnado puesto que medían aspectos referidos a diferentes esferas vitales como la biológica (IMC, sexo y consumo de oxígeno); la social (estructura familiar y nivel socioeconómico); académica (lectura y matemáticas) o los hábitos (actividad física, dieta mediterránea, calidad de vida y horas de sueño) (Boraita et al., 2023; Knox & Muros, 2017; Russo et al., 2019; Tremblay et al., 2000). Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Fox (2000) y Dale et al. (2019) quienes aluden a la influencia directa de la actividad física sobre la autoestima. Sin embargo, los estudios que planificaban programas dirigidos a trabajar la autoestima mediante la actividad física escolar tuvieron un enfoque más psicosocial atendiendo a variables como adaptación psicosocial, dominación, satisfacción con la vida, ansiedad, estrés, mindfulness, salud mental y autocontrol (Andrade et al., 2020; Kang & Kim, 2023; Klizas et al., 2012; Kliziene et al., 2018; Theocharidou et al., 2018; Zandi et al., 2021), además de la autoestima y la actividad física. Estos hallazgos se acercan a los planteamientos basados en la necesidad de planificar la actividad física no solo en el aspecto motriz, sino también buscando una mejora en aspectos psicosociales (Bailey, 2017; Benítez-Sillero et al., 2021; DeBate & Thompson, 2005; Lubans et al., 2012; Navarro-Patón et al., 2019; Yook et al., 2017).

Por otro lado, coincidiendo con lo planteado por Fox (2000), son escasos los trabajos que abordan la actividad física en la etapa escolar y las posibilidades de esta sobre el "yo" (autoestima, autoimagen, autopercepción). Un aumento de este tipo de trabajos facilitaría la creación de contextos educativos que garanticen experiencias exitosas en este sentido, tal y como apuntan estudios previos (Hosogi et al., 2012).

Los resultados de este trabajo deben tenerse en cuenta con cierta cautela debido a una serie de limitaciones. En este sentido, y como se ha mencionado anteriormente, es necesario insistir en la escasa literatura que aborda la medición y/o utilización de programas de actividad física en el contexto educativo para mejorar la autoestima del alumnado de Educación Primaria y Secundaria. Por otro lado, es preciso señalar el hecho de que muchos estudios describen de manera sucinta las actividades planteadas en el programa, cuestión que impide la replicación de las experiencias presentadas y, por ende, más estudios en este sentido. Es determinante tener cuenta, en este punto, la diversidad de instrumentos y variables intervinientes en las diferentes investigaciones, aspecto que puede dificultar la incorporación de trabajos al estudio o la comparación entre estos. Asimismo, y continuando con las limitaciones se puede señalar el aspecto idiomático (se han tenido en cuenta trabajos en inglés, castellano y portugués) o la exclusión de etapas educativas que difieran de la Educación Primaria o Secundaria.

Resulta necesario que futuras investigaciones sigan avanzando en el estudio de las variables que ocupan el estudio, tanto de manera individual como conjunta. Esto se podría realizar ampliando la búsqueda por idiomas, incluyendo más etapas educativas o incluso espacios educativos no formales e informales. También resultaría de interés realizar búsquedas que engloben diferentes variables psicosociales con la actividad física, en favor de conocer la influencia de esta última sobre otros aspectos psicológicos y relacionales del alumnado. Asimismo, podría abordarse el estudio pormenorizado de diferentes actividades físicas, atendiendo a su categorización, para conocer la influencia de cada una de ellas sobre aquellas variables psicosociales de interés.

Conclusiones

A partir de los hallazgos de este trabajo se pueden extraer varias conclusiones. En primer lugar, tras la identificación y análisis de los trabajos que relacionan la actividad física en la edad escolar y la autoestima se puede concluir que la actividad física en la edad escolar tiene una influencia positiva sobre la autoestima de los y las estudiantes. Igualmente, los estudios que combinan un enfoque psicosocial con la actividad física, y que además planifican dicha actividad para influir sobre las variables psicosociales, tienen influencia tanto en la autoestima del alumnado como en su bienestar. Asimismo, los trabajos con un enfoque centrado en la descripción de diferentes esferas vitales, teniendo como referencia la práctica de actividad física, señalan unos valores más elevados y próximos al bienestar en el alumnado practicante respecto al no practicante.

La principal aplicación práctica del estudio realizado radica en describir y presentar un escenario a la comunidad científica y educativa acerca del estado de la cuestión. Todo ello puede permitir al profesorado de educación física conocer los trabajos ya realizados, desarrollar programas, planificar acciones y medir las actividades llevadas a cabo en el ámbito educativo para seguir describiendo y aportando conocimiento de la influencia que ejerce la actividad física sobre las variables psicosociales en general, y sobre la autoestima en particular, en favor de un alumnado con un mayor bienestar biopsicosocial.

Declaración del Comité de Ética

No aplicable

Conflicto de Intereses

Las entidades o instituciones financiadoras no tuvieron influencia en el diseño del estudio, en el análisis de los datos o en la interpretación de los resultados.

Financiación

Esta investigación no recibió financiación.

Contribución de los Autores

Conceptualización J.M. & R.F.; Metodología J.M., R.F. & M.T.; Programas informáticos J.M., R.F. & M.T.; Vaidación J.M. & R.F.; Análisis Formal J.M., R.F. & M.T.; Investigación J.M., R.F. & M.T.; Recursos J.M. & R.F.; Tratamiento de datos J.M. & R.F.; Redacción – Borrador Original J.M. & R.F.; Escritura – Revisión y Edición M.T.; Visualización J.M., R.F. & M.T.; Supervisión J.M., R.F. & M.T.; Administración del Proyecto J.M., R.F. & M.T.; Adquisición de fondos J.M., R.F. & M.T. Todos los autores han leído y están de acuerdo con la versión publicada del manuscrito

Declaración de Disponibilidad de Datos

Datos disponibles en los artículos indexados en las bases de datos Web of Science, Scopus PubMed, Eric y PsycInfo.

Referencias

- Andrade, A., Cruz, W. M. da, Correia, C. K., Santos, A. L. G., & Bevilacqua, G. G. (2020). Effect of practice exergames on the mood states and self-esteem of elementary school boys and girls during physical education classes: A cluster-randomized controlled natural experiment. *PLOS ONE*, 15(6), e0232392. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232392>
- Armada-Crespo, J. M., González López, I., & Montávez Martín, M. (2013). La expresión corporal: un proyecto para la inclusión. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 107-112. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4482483.pdf>
- Armada-Crespo, J. M., Montávez Martín, M., & González López, I. (2020). Influencia de la Expresión Corporal en el desarrollo de las Habilidades Socioafectivas en Educación Secundaria. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 26, e26080. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.104634>
- Armada-Crespo, J., & Rosa-Jiménez, A. (2019). La expresión corporal en un aula de convivencia: una herramienta para la mejora de la autoestima. *Tándem: Didáctica de La Educación Física*, 66, 7-12. <https://www.grao.com/revistas/artecorporal-propuestas-educativas-para-la-inclusion-32700?contenido=365913>
- Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.

- Aymerich, M., Berra, S., Guillamón, I., Herdman, M., Alonso, J., Ravens-Sieberer, U., & Rajmil, L. (2005). Desarrollo de la versión en español del KIDSCREEN, un cuestionario de calidad de vida para la población infantil y adolescente. *Gaceta Sanitaria*, 19(2), 93–102. <https://doi.org/10.1157/13074363>
- Baena-Morales, S., Ferriz-Valero, A., & García-Taino, O. (2022). Influence of cooperative strategies and mindfulness on the perception and control of emotions in primary physical education. A proposal to improve sustainability in the social dimension. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1590–1598. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07200>
- Bailey, R. (2017). Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207756>
- Benítez-Sillero, J. D., Corredor-Corredor, D., Córdoba-Alcaide, F., & Calmaestra, J. (2021). Intervention programme to prevent bullying in adolescents in physical education classes (PREBULLPE): a quasi-experimental study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(1), 36–50. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799968>
- Benítez-Sillero, J. de D., Armada-Crespo, J. M., Morente-Montero, Á., & Moreno, E. M. (2022). Relación entre la empatía en la adolescencia con los diferentes tipos de actividad física practicada. *Publicaciones*, 52(2), 245–279. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v52i2.22231>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Boraita, R. J., Dalmau Torres, J. M., Ibort, E. G., & Alsina, D. A. (2023). Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences. *Child Indicators Research*, 16(1), 109–134. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09977-7>
- Brandt, R., Herrero, D., Massetti, T., Crocetta, T. B., Guarnieri, R., de Mello-Monteiro, C. B., da Silveira-Viana, M., Bevilacqua, G. G., de Abreu, L. C., & Andrade, A. (2016). The Brunel Mood Scale Rating in Mental Health for Physically Active and Apparently Healthy Populations. *Health*, 08(02), 125–132. <https://doi.org/10.4236/health.2016.82015>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cronin, L. D., Allen, J., Mulvenna, C., & Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1371684>
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66–79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- De Bate, R. D., & Thompson, S. H. (2005). Girls on the Run: Improvements in self-esteem, body size satisfaction and eating attitudes/behaviors. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/BF03353416>
- Dewaraja, R., Sato, H., & Ogawa, T. (2006). Anxiety in tsunami-affected children in Sri Lanka measured by Revised Children's Manifest Anxiety Scale and Synthetic House–Tree–Person Test. *International Congress Series*, 1287, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.ics.2005.12.035>
- Do, K. H., & Lee, J. M. (2011). Structural relationships among adolescents' internet addiction, self-esteem, self-control, and aggression. *Korean Home Management Association*, 29(3), 59–69.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Fonseca-Pedrero, E., Paíno-Piñeiro, M., Lemos-Giráldez, S., Villazón-García, Ú., & Muñiz, J. (2009). Validation of the Schizotypal Personality Questionnaire—Brief Form in adolescents. *Schizophrenia Research*, 111(1–3), 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2009.03.006>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228–240.
- González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Castro-Sánchez, M., García-Martínez, I., & Sánchez Zafra, M. (2019). Prevención y tratamiento de lesiones lumbares con herramientas físico-médicas. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(2), 232–249. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.2.3409>
- Harrington, D. M., Davies, M. J., Bodicoat, D. H., Charles, J. M., Chudasama, Y. V., Gorely, T., Khunti, K., Plekhanova, T., Rowlands, A. V., Sherar, L. B., Tudor Edwards, R., Yates, T., & Edwardson, C. L. (2018). Effectiveness of the 'Girls Active' school-based physical activity programme: A cluster randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0664-6>
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Leisure Press. <https://archive.org/details/athletesguidetos00harr>

- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>
- Hue, C. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. In J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano & A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 32-44). Ediciones Universidad de San Jorge. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Kang, M.-J., & Kim, H. (2023). Development and Evaluation of a Blended Learning Mindfulness Program for High School Students During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of School Nursing*, 39(2), 172-180. <https://doi.org/10.1177/10598405221095346>
- Klizas, S. (2009). *Psychosocial adjustment for students of middle school age and its strengthening during lessons of physical education*. LKKA.
- Klizas, Š., Malinauskas, R., Karanauskienė, D., Senikienė, Ž., & Klizienė, I. (2012). Changes in Psychosocial Adjustment of Adolescent Girls in the Lessons of Physical Education. *Medicina*, 48(9), 69. <https://doi.org/10.3390/medicina48090069>
- Kliziene, I., Klizas, S., Cizauskas, G., & Sipaviciene, S. (2018). Effects of a 7-month Exercise Intervention Programme on the Psychosocial Adjustment and Decrease of Anxiety Among Adolescents. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 127-136. <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.1.127>
- Kmet, L. M., Lee, R. C., & Cook, L. S. (2004). *Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields*. Alberta Heritage Foundation for Medical Research. <https://doi.org/10.7939/R37M04F16>
- Knox, E. C. L., & Muros, J. J. (2017). Gender and school-stage associations with health-related behaviours and health-related quality of life in Spanish children. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 278-288. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345689>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342-352. <https://doi.org/10.1123/pes.9.4.342>
- Lee, H. J. (2019). *Development and effects of school-based mindfulness program for high school girls*. Seoul National University.
- Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93-101. <https://doi.org/10.1080/02640418808729800>
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R., & Samiee, F. (2008). Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 310-313. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004340>
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2-13. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00623.x>
- Marsh, H. W., & O'Neill, R. (1984). Self description questionnaire III: The construct validity of multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21(2), 153-174. <https://doi.org/10.1111/j.1745-3984.1984.tb00227.x>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Well, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 427-439. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Navarro-Patón, R., Pazos-Couto, J. M., Rodríguez-Fernández, J. E., & Arufe-Giráldez, V. (2019). Measuring physical self-concept of schoolchildren aged 10 to 16 on physical education lessons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.01>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., & Moher, D. (2021). Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.02.003>
- Pelegrín-Muñoz, A., Garcés de Los Fayos-Ruiz, E., & Cantón-Chirivella, E. (2010). Estudio de conductas prosociales y antisociales: Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Información Psicológica*, 99, 64-78. <https://www.informacionpsicologica.info/revista/article/view/149>
- Pellicer, I. (2015). NeuroEF. *La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. Inde.
- Pellicer, I. (2018). *Educación Física emocional. De la teoría a la práctica*. Inde.

- Perotta, F., Corona, F., & Cozzarelli, C. (2011). The efficacy of the project motorfit: Educational Actions through physical activity in schools. *Sport Science*, 4(1), 34–39.
- PRISMA (2020). PRISMA 2020 flow diagram. <https://www.prisma-statement.org/prisma-2020-flow-diagram>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Richmond, R. (1994). *Revised children's manifest anxiety scale*. CA: Western Psychological Services.
- Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (1954). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press.
- Rohlf, I. C. P. de M., Rotta, T. M., Luft, C. D. B., Andrade, A., Krebs, R. J., & Carvalho, T. de. (2008). A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 14(3), 176–181. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000300003>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale (SES)*. *Society and self-image*. Princeton Univ Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Determinants of Self-Esteem*. Cit Class.
- Russo, G., Nigro, F., Raiola, G., & Ceciliani, A. (2019). Self-esteem in physically active middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019(5), 1984–1988. <https://cris.unibo.it/handle/11585/703920>
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67–80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. S. (1990). Test anxiety. En H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 475–496). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6>
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain: Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931–935. <https://doi.org/10.1079/PHN2004556>
- Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T., & de Ridder, H. (2011). *International standards for anthropometric assessment*. International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- The KIDSCREEN Group Europe. (2006). *The KIDSCREEN Questionnaires – Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Pabst Science.
- Theocharidou, O., Lykesas, G., Giossos, I., Chatzopoulos, D., & Koutsouba, M. (2018). The positive effects of a combined program of creative dance and BrainDance on health-related quality of life as perceived by primary school students. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 79(1), 42–52. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2018-0019>
- Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312–323. <https://doi.org/10.1123/pes.12.3.312>
- Vallejo, A. G., & 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*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Waldron, J. J. (2009). Development of life skills and involvement in the Girls on Track program. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 18(2), 60–73. <https://doi.org/10.1123/wspaj.18.2.60>
- Yiğiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(8), 1233–1243. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.8.1233>
- Yook, Y.-S., Kang, S.-J., & Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 109–117. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069878>
- Zandi, H., Amirinejad, A., Azizifar, A., Aibod, S., Veisani, Y., & Mohamadian, F. (2021). The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_616_20