



Artículo Investigación

Relación entre hábitos saludables, actividad física y autoestima en estudiantes universitarios de pedagogía chilenos

Relationship between Healthy Habits, Physical Activity, and Self-Esteem in Chilean Pedagogy University Students

Relação entre Hábitos Saudáveis, Atividade Física e Autoestima em Estudantes Universitários de Pedagogia Chilenos

Valenzuela-Contreras, Luis¹; Bravo-Rojas, Patricia²; Urra-Tobar, Benito³; Pauvif-Carcamo, Francisca⁴; González-Armijo, Catalina⁵; Morales-Marín, Araceli⁶; Pérez-Cisterna, Claudia⁷; Castro-Cornejo, Javiera⁸; Villaseca-Vicuña, Rodrigo⁹

Valenzuela-Contreras, L., Bravo-Rojas, P., Urra-Tobar, B., Pauvif-Carcamo, F., González-Armijo, C., Morales-Marín, A., Pérez-Cisterna, C., Castro-Cornejo, J., & Villaseca-Vicuña, R. (2026). Relación entre hábitos saludables, actividad física y autoestima en estudiantes universitarios de pedagogía chilenos. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 72-80. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.5>

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos de vida saludable, la actividad física y la autoestima en estudiantes universitarios de pedagogía. Se aplicó un diseño no experimental, de alcance correlacional y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 149 estudiantes de primer año de diversas carreras de pedagogía de una universidad privada de Santiago de Chile, equivalente al 40,1 % de la población total. Se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y el Cuestionario de Hábitos de Vida Saludable validado por

¹ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0000-0003-0173-3559>, lvalenz@ucsh.cl.

² Universidad Católica Silva Henríquez, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-9739-8590>, pbravor@ucsh.cl.

³ Universidad Bernardo O'Higgins, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-6147-2114>, benito.urra@ubo.cl.

⁴ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0001-2388-2961>, fpauvif@gmail.com/fpauvif@ucsh.cl.

⁵ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0006-5383-4828>, cpgonzaleza@miucsh.cl.

⁶ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0001-2367-832X>, ammorales@miucsh.cl.

⁷ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0002-4166-1107>, claudiaperez@miucsh.cl.

⁸ Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0009-0003-4323-3904>, jicastroc@miucsh.cl.

⁹ Universidad de Viña del Mar, Facultad de Ciencias de la vida, programa de Magister en Evaluación y Planificación del Entrenamiento Deportivo, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-2924-6931>, rvillaseca@gmail.com



Valenzuela (2009). El análisis estadístico se realizó mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov para evaluar normalidad y el coeficiente de correlación de Spearman para determinar las asociaciones entre variables. Los resultados evidenciaron una relación significativa y positiva entre los niveles de autoestima y la frecuencia de actividad física semanal, sin encontrarse asociaciones relevantes con el consumo del tabaco, alcohol o drogas. Se concluye que la práctica regular de actividad física se vincula con una mayor autoestima, lo que refuerza la importancia de promover estilos de vida activos en la formación inicial docente.

Palabras clave: Autoestima; Hábitos de vida saludable; Estudiantes universitarios; Pedagogía.

ABSTRACT

The objective of the study was to analyze the relationship between healthy lifestyle habits, physical activity, and self-esteem among undergraduate teacher education students. A non-experimental design with a correlational scope and a quantitative approach was applied. The sample consisted of 149 first-year students from different teacher education programs at a private university in Santiago, Chile, representing 40.1% of the total population. The Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) and the Healthy Lifestyle Habits Questionnaire validated by Valenzuela (2008) were used. Statistical analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov test to assess data normality and Spearman's correlation coefficient to determine associations between variables. The results showed a significant and positive relationship between self-esteem levels and weekly physical activity frequency, with no relevant associations found with tobacco, alcohol, or drug consumption. It is concluded that regular physical activity is associated with higher self-esteem, reinforcing the importance of promoting active lifestyles in initial teacher education.

Key words: Self-Esteem; Healthy Lifestyle Habits; University Students; Teacher Education.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar a relação entre hábitos de vida saudável, atividade física e autoestima em estudantes universitários de cursos de pedagogia. Foi adotado um delineamento não experimental, de caráter correlacional e abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 149 estudantes do primeiro ano de diferentes cursos de pedagogia de uma universidade privada de Santiago do Chile, correspondendo a 40,1% da população total. Utilizaram-se a Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) e o Questionário de Hábitos de Vida Saudável validado por Valenzuela (2008). A análise estatística foi realizada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov para avaliação da normalidade dos dados e do coeficiente de correlação de Spearman para determinar as associações entre as variáveis. Os resultados evidenciaram uma relação significativa e positiva entre os níveis de autoestima e a frequência semanal de atividade física, não sendo encontradas associações relevantes com o consumo de tabaco, álcool ou drogas. Conclui-se que a prática regular de atividade física está associada a níveis mais elevados de autoestima, reforçando a importância da promoção de estilos de vida ativos na formação inicial docente.

Palavras chave: Autoestima; Hábitos de vida saudável; Estudantes universitários; Pedagogia.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida saludable pueden definirse como un conjunto de comportamientos, prácticas y decisiones orientadas al mantenimiento del bienestar integral de las personas. Entre ellos destacan una alimentación equilibrada, la práctica sistemática de actividad física, un descanso reparador y la abstinencia en el consumo de tabaco y alcohol. Estos hábitos no se limitan al plano individual, sino que representan procesos sociales y culturales que integren tradiciones, valores y modos de vida colectivos encaminados a satisfacer necesidades humanas esenciales para una existencia plena (Alcántara et al., 2015; Marques, 2012; Valenzuela, 2023).

La etapa de transición desde la educación secundaria hacia la educación superior constituye un periodo crítico en el que el estudiantado universitario experimente transformaciones significativas en sus rutinas y estilos de vida. Investigaciones recientes advierten que este proceso de adaptación suele asociarse con un incremento en el consumo de alcohol y tabaco, alteraciones en los patrones alimentarios y una disminución de la práctica de actividad física, aspectos que repercuten de manera negativa en la salud y calidad de vida (Bento et al., 2021). En este contexto, cobra especial relevancia el análisis de factores psicosociales, como la autoestima, que actúa como mediadores en la adopción y sostenimiento de conductas de autocuidado.

Desde una perspectiva teórica, la autoestima se concibe como la valoración global que el individuo realiza de sí mismo y que se sustenta en componentes tales como el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoconfianza y el autorrespeto (Branden, 2000; García 2005). Estos elementos inciden directamente en la forma en que las personas afrontan los desafíos cotidianos y establecen relaciones consigo mismas y con su entorno. Diversos estudios han evidenciado asociaciones positivas entre una autoestima elevada, la adopción de hábitos de vida saludable y una mejor percepción de bienestar y calidad de vida (Soria et al., 2018; González & Molero 2023). Asimismo, se ha demostrado que la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la práctica regular de actividad física contribuyen a reducir los niveles de ansiedad y depresión, favoreciendo la estabilidad emocional (Liu et al., 2020; Jiménez et al., 2021).

De acuerdo con Pacheco et al., (2015), retomando los planteamientos de McKay y Fanning (1991) y de Marchant et al. (2002), la autoestima constituye un factor esencial en el desarrollo personal y en la consecución del éxito o el fracaso individual. Estos autores sostienen que la autoestima se origina a partir de las valoraciones positivas o negativas que las personas elaboran sobre sí mismas, en función de sus percepciones, sentimientos, juicios e interpretaciones, influyendo directamente en su equilibrio psicológico y bienestar emocional.

En consecuencia, la promoción de estilos de vida saludables en el contexto universitario constituye una estrategia fundamental para fortalecer la autoestima, optimizar los procesos de aprendizaje y prevenir conductas de riesgo, tales como el consumo de alcohol, tabaco y drogas (Palacios & Álvarez, 2018). En función de lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre los hábitos de vida saludable, particularmente el consumo de tabaco, alcohol y drogas, junto con la frecuencia de actividad física, y los niveles de autoestima en estudiantes universitarios de primer año de pedagogía de una universidad privada de Santiago de Chile.

MÉTODOS

El estudio correspondió a una investigación cuantitativa, no experimental y de alcance correlacional, orientado a establecer la relación entre variables sin manipularlas. La población estuvo conformada por 371 estudiantes de primer año de las carreras de pedagogía en Castellano, Historia y Geografía, Educación Artística, Matemática e Informática Educativa, Educación Básica, Educación Parvularia, Educación Diferencial y Educación Física.

Se empleó un muestreo intencionado, conformando una muestra final de 149 participantes (40,1 % del total), hombres y mujeres entre 16 y 25 años, que aceptaron voluntariamente participar mediante consentimiento informado.

Instrumentos

Se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), integrada por 10 ítems con formato Likert de cuatro puntos, que evalúa la valoración general del autoconcepto personal. Su confiabilidad ha sido ampliamente comprobada en población universitaria chilena (Fernández et al., 2006).

Para medir los hábitos de vida saludable se utilizó el Cuestionario de hábitos de Vida Saludable de Valenzuela (2009), validado mediante juicio de expertos y con aprobación ética en Portugal (CE/FCDEF-UC00782021) y en Chile (Acta N° 19/2023). Este instrumento contempla cinco ejes: datos sociodemográficos, práctica de actividad física, consumo de tabaco, alcohol y drogas, y factores de riesgo y prevención en salud.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó de forma presencial durante septiembre y octubre de 2023. Se proyectó un código QR que direccionó a los cuestionarios en línea, precedidos por el consentimiento informado. El tiempo promedio de respuesta fue de 20 minutos.

Análisis de datos

Se realizó la prueba de Kolmogorov para analizar si las variables siguen una distribución normal. Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de las variables, y dado que la mayoría de ellas no presentó una distribución normal ($p < 0,05$), se optó por utilizar un análisis no paramétrico. Finalmente, se calcularon correlaciones utilizando Spearman (r), según la normalidad, para estudiar el nivel de asociación entre las variables de actividad física, consumo de cigarrillos, alcohol y drogas en estudiantes universitarios. El coeficiente de Spearman (ρ) se seleccionó por su adecuación para datos no paramétricos y relaciones monotónicas. En caso de que las variables hubieran mostrado una distribución normal, se habría considerado el coeficiente de Pearson. Los valores de r se interpretaron como triviales (0,00–0,09), pequeños (0,10–0,29), moderados (0,30–0,49), grandes (0,50–0,69), muy grandes (0,70–0,89), casi perfectos (0,90–0,99) y perfecto (1,0) (Hopkins et al., 2009). Se estableció significación estadística para un valor de $p \leq 0,05$. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software SPSS IBM, Versión 22 (Nueva York, NY, EE. UU.).

RESULTADOS

La autoestima promedio del grupo fue $29,4 \pm 6,37$, correspondiente a un nivel medio-alto. Respecto de la frecuencia semanal de actividad física, un 31,5 % declaró no realizar ejercicio, mientras que un 30,9 % lo hace entre tres y cuatro veces por semana. El consumo de tabaco, alcohol y drogas fue bajo: un 25,5 % reportó fumar, un 12 % beber alcohol semanalmente y un 23 % usar drogas con alguna frecuencia.

Se identificó una correlación positiva y significativa entre autoestima y actividad física ($r = 0,249$; $p < 0,01$). No se observaron asociaciones relevantes entre autoestima y consumo de sustancias. En cambio, el consumo de tabaco se correlacionó con el de alcohol ($r = 0,272$; $p < 0,01$) y drogas ($r = 0,123$; $p < 0,05$) (ver Tabla 1)

Tabla 1

Correlaciones entre actividad física, consumo de cigarrillos, alcohol y drogas de 341 estudiantes universitarios.

	Nivel de autoestima	Frecuencia actividad física	Frecuencia consumo tabaco	Frecuencia consumo alcohol	Frecuencia consumo drogas
Nivel de autoestima	1	0,249**	-0,050	-0,071	-0,035
Frecuencia actividad física	0,249**	1	-0,01	0,033	,116
Frecuencia consumo tabaco	-0,050	-0,01	1	,272**	,123*
Frecuencia consumo alcohol	-0,071	0,033	,272**	1	,320**
Frecuencia consumo drogas	-0,035	,116	,123*	,320**	1

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten evidenciar que los niveles de autoestima del estudiantado de primer año de pedagogía se concentran principalmente en rangos medios y altos, sin presencia de niveles bajos. Este hallazgo resulta relevante, ya que refleja una percepción personal positiva en etapas iniciales de la formación docente, lo cual puede favorecer la adaptación al entorno universitario y el desarrollo de la identidad profesional. Al comparar estos resultados con los reportados por se advierte una diferencia sustantiva, pues en dicho estudio un porcentaje considerable de estudiantes presentaba niveles bajos de autoestima. Esto podría atribuirse a factores contextuales vinculados al tipo de carrera, las experiencias formativas previas o los apoyos institucionales existentes, los cuales inciden en la manera en que las y los estudiantes valoran sus propias capacidades.

En relación con los hábitos de consumo, los datos muestran que la mayoría del estudiantado no consume alcohol ni tabaco con frecuencia, aunque existen diferencias entre carreras. En particular, se observa mayor prevalencia de consumo en Educación Física y en Historia y Geografía, lo que podría

relacionarse con factores socioculturales o con los espacios de socialización propios de dichas áreas. Si bien estudios como el de reportan tasas más elevadas de consumo, las discrepancias pueden explicarse por diferencias metodológicas y contextuales, especialmente en lo relativo a la frecuencia y al entorno sociocultural de los participantes.

En cuanto al consumo de tabaco, los resultados reflejan una tendencia similar: la mayoría declara no fumar, y quienes lo hacen presentan una frecuencia baja. Este patrón se asemeja a lo señalado por quienes también encontraron proporciones moderadas de consumo en estudiantes universitarios. La coincidencia podría interpretarse como un indicador de una progresiva toma de conciencia respecto de los riesgos del tabaquismo, en coherencia con las políticas de promoción de la salud vigentes en las instituciones de educación superior chilenas.

Respecto al consumo de drogas, los datos evidencian una prevalencia muy baja, lo que contrasta quienes advierten un aumento sostenido en el uso de sustancias en población universitaria. Esta diferencia podría deberse a características propias de las carreras de pedagogía, donde los procesos de formación y las prácticas tempranas implican contacto directo con comunidades escolares, reforzando la responsabilidad social y los comportamientos preventivos.

En relación con la práctica de actividad física, se observa un escenario heterogéneo. Aunque una parte relevante de la muestra realiza ejercicio con regularidad, otro grupo presenta niveles de sedentarismo, fenómeno especialmente visible en estudiantes de pedagogías distintas a Educación Física. Tal como señalan Puerta et al. (2019) y Morales et al. (2018), la vida universitaria suele asociarse a una disminución de la actividad física, producto de las demandas académicas y la reorganización de rutinas. En la presente investigación, la relación significativa entre el bajo nivel de actividad física y el consumo de alcohol y tabaco refuerza la idea de que los hábitos de vida saludable tienden a agruparse, y que su ausencia puede estar vinculada a la falta de conciencia integral sobre el autocuidado. Rincón et al. (2024) explican este fenómeno a partir de la disonancia entre las creencias y las prácticas, en donde las personas valoran el bienestar, pero no logran sostener comportamientos coherentes con esa valoración.

El hallazgo más relevante, sin embargo, radica en la ausencia de relación entre la autoestima y los hábitos de vida saludable. Una posible explicación es que la autoestima, aunque influye en la autopercepción y el afrontamiento de desafíos, no necesariamente se traduce en conductas de autocuidado, especialmente en etapas iniciales de la formación universitaria, donde las decisiones conductuales suelen estar más condicionadas por la rutina, el entorno social y la falta de autonomía. También puede influir la estabilidad emocional propia de esta etapa de transición, donde la autoestima se encuentra en proceso de consolidación y aún no actúa como un factor protector frente a hábitos poco saludables. Este resultado invita a considerar que la autoestima, por sí sola, no basta para predecir comportamientos saludables, y que su influencia podría ser indirecta, mediada por variables como la motivación, la autoeficacia o el sentido de propósito profesional.

En síntesis, los resultados permiten afirmar que el estudiantado de pedagogía presenta un perfil de autoestima positivo y niveles moderados de autocuidado, aunque con áreas de mejora en la práctica sistemática de actividad física. La ausencia de relación entre autoestima y hábitos saludables evidencia la necesidad de fortalecer las estrategias formativas orientadas al bienestar integral, incorporando en la formación inicial docente espacios reflexivos y programas de promoción de la salud

que integren la dimensión emocional, física y social. Desde una perspectiva aplicada, estos hallazgos podrían orientar el diseño de intervenciones preventivas en el ámbito universitario, especialmente en carreras pedagógicas, donde el futuro desempeño docente exige coherencia entre los valores de autocuidado y las prácticas que se transmiten a las y los estudiantes.

CONCLUSIÓN

Se concluye que los niveles de autoestima se asocian significativamente con la frecuencia de actividad física, pero no con los hábitos de consumo de tabaco, alcohol o drogas. La actividad física surge, así como un componente estrechamente vinculado al bienestar personal en estudiantes de pedagogía, sin que ello implique una relación casual.

Los hallazgos evidencian la necesidad de incorporar estrategias formativas que fortalezcan la práctica sistemática de actividad física y el desarrollo de competencias de autocuidado en la formación inicial docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A., Alonso, M., & Guidorizzi, A. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(7), 634–640. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700021>
- Alcántara, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). Consumos e estilos de vida no ensino superior: O caso dos estudantes da Ulisboa. Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/5d32381f-a755-4232-a88f-42db718b2e5e>
- Bento, M., Barroso, T., Ferreira, T., Henriques, C., Pimentel, H., Ramos, L., Rosa, A., & Vinagre, M. (2021). *Comportamentos de saúde e bem-estar dos estudantes do ensino superior politécnico: Um diagnóstico a partir da perspetiva dos estudantes* [informe técnico]. Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos. <https://ccisp.pt/wp-content/uploads/2021/06/Relatorio-Saude.pdf>
- Branden, N. (2000). *La autoestima día a día: Reflexiones* (1ª ed.). Paidós Ibérica.
- Fernández, A., Celis, K., & Vera, P. (2006). *Propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios chilenos*. En XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Universidad de Buenos Aires. <https://www.psicopsi.com/propiedades-psicometricas-autoestima-rosenberg-chilenos/>
- García, M. (2005). *Autoconcepto y autoestima*. Arzobispado de La Paz.
- González, A., & Molero, M. (2023). Estilo de vida saludable en la adolescencia: relación con autoestima y diferencias según sexo. *Acción Psicológica*, 20(1), 47–56. <https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39184>

- Valenzuela-Contreras, L., Bravo-Rojas, P., Urra-Tobar, B., Pauvif-Carcamo, F., González-Armijo, C., Morales-Marín, A., Pérez-Cisterna, C., Castro-Cornejo, J., & Villaseca-Vicuña, R. (2026). Relación entre hábitos saludables, actividad física y autoestima en estudiantes universitarios de pedagogía chilenos. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 72-80. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.5>
- Jiménez, R., Arriscado, D., Gargallo, E., & Dalmau, J. (2021). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de Pediatría*, 96(3), 196–202. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>
- Liu, M., Chen, Q., Towne, S., Zhang, J., Yu, H., Tang, R., Gasevic, D., Wang, P., & He, Q. (2020). Fruit and vegetable intake in relation to depressive and anxiety symptoms among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 261, 172–180. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.007>
- McKay, M., & Fanning, P. (2018). Autoestima (4.ª ed.). Editorial Sirio.
- Pacheco, J., Luarte, C., Pérez, S., & Linzmayer, L. (2015). Incidencia en la autoestima a partir de una intervención pedagógica basada en el karate tradicional en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(2), 79–85. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/81>
- Palacios, J., & Álvarez, M. (2018). Consumo de drogas asociadas al contagio de infecciones de transmisión sexual en jóvenes de México. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 18(2), 111–120. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.384>
- Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2019). Levels of physical activity and its relation between the distribution by sex and academic program in a university. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 16(2), 1–10. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Rincón Barreto, D. M., Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D., Rodríguez Ruiz, M. A., & Hernández Montoya, R. A. (2024). Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín. *Tempus Psicológico*, 7(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.7.2.4992.2024>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Soria, R., Santiago, L., Mayen, A., & Lara, N. (2018). Hábitos de salud y autoestima en personas adultas mayores. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(4), 1318–1341.
- Valenzuela, L. (2009). *Factores de riesgo para la salud en estudiantes de pedagogía en Chile* [Tesis doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria].
- Valenzuela, L. (2023). *Hacia una aptitud deportiva saludable: Educación física*. Ediciones UCM. <https://ediciones.ucm.cl/categoria-producto/autores/luis-valenzuela-contreras/>

Valenzuela-Contreras, L., Bravo-Rojas, P., Urra-Tobar, B., Pauvif-Carcamo, F., González-Armijo, C., Morales-Marín, A., Pérez-Cisterna, C., Castro-Cornejo, J., & Villaseca-Vicuña, R. (2026). Relación entre hábitos saludables, actividad física y autoestima en estudiantes universitarios de pedagogía chilenos. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 72-80. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.5>

Dirección para correspondencia

Valenzuela-Contreras, Luis M.

Doctor

Universidad Católica Silva Henríquez, Facultad de Educación

[0000-0003-0173-3559](tel:0000-0003-0173-3559)

lvalenzuela@ucsh.cl

Recibido: 14-04-2025

Aceptado: 20-01-2026



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.