

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MIGUEL GRAU SEMINARIO” DE YANAMA-
AYACUCHO 2021**

Presentado por

Br. NUÑEZ ZAVALA, Arturo

Br. YANASUPO CASAS, Wilder Rosmell

Asesor

Dr. MUJICA BERMÚDEZ, Indalecio

Ayacucho - Perú

2022

DEDICATORIA

A mis padres, como agradecimiento por todo el apoyo recibido en mi formación profesional y por el ejemplo de vida inculcado a lo largo de toda mi existencia.

Arturo

La gratitud a mis padres por todo el apoyo recibido, es la mejor muestra de reconocimiento al amor profesado por ello dedico este trabajo investigativo a ellos como muestra de amor y cariño.

Wilder Rosmell

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Alma Máter de la formación profesional de la Región Ayacucho, por haber permitido alcanzar nuestros objetivos profesionales.

A los profesores formadores de la carrera profesional de Educación Física de nuestra Alma Máter, por compartir sus experiencias y consolidar nuestra vocación profesional.

Al personal directivo y docente, así como a los estudiantes de la Institución Educativa que nos acogió, por su valiosa colaboración en la ejecución del trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Identificación y descripción del problema	14
1.1.1 Identificación y descripción del problema	14
1.2 Formulación del problema	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2 Problemas específicos	17
1.3 Objetivos de la investigación	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación de la investigación (importancia y alcances de la investigación)	18
1.5 Delimitación del problema de la investigación	19

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.2. Bases teóricas	21
2.2.1. Teoría de la actividad física humana	21

2.2.2. Marco conceptual.....	23
2.2.2.1. Actividades físicas	23
2.2.2.1.1. Definición.....	23
2.2.2.1.2. Importancia de la actividad física.....	23
2.2.2.1.3. Tipo de la actividad física	24
2.2.2.2. Nivel de estrés	26
2.2.2.2.1. Definición	26
2.2.2.2.2. Tipos de estrés	28
2.2.2.2.3. causas del estrés	29
2.2.2.2.4. Resistencia al estrés.....	30
2.2.2.2.5. Estrés infantil	31
2.3. Definición de términos.....	33

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis	36
3.2. Sistema de variables.....	36
3.3. Operacionalización de variables	38

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Enfoque de la investigación	39
4.2. Tipo y nivel de investigación	39
4.3. Método de investigación	40
4.4. Diseño de investigación	40
4.5. Población y muestra.....	41
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
4.7. Procesamiento de datos.....	42

CAPÍTULO V
RESULTADOS

5.1. A nivel descriptivo.....	43
5.2. A nivel inferencial	50
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS	63
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población de estudio conformada por estudiantes de la IEP “Miguel Grau Seminario” matriculados en el año 2021.....	41
Tabla 2: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021	43
Tabla 3: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.....	45
Tabla 4: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021	46
Tabla 5: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.....	47
Tabla 6: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el componente conductual del estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.....	49
Tabla 7: Resultados de la prueba de normalidad de los datos.....	50
Tabla 8: Resultados de la correlación entre las actividades físicas y el nivel de estrés.....	51
Tabla 9: Resultados de la correlación entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés.....	52
Tabla 10: Resultados de la correlación entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés.....	53
Tabla 11: Resultados de la correlación entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés.....	54
Tabla 12: Resultados de la correlación entre las actividades físicas y el componente conductual del estrés	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resultados entre actividades físicas y nivel de estrés	44
Figura 2: Resultados entre actividades físicas y el componente cognitivo	45
Figura 3: Resultados entre actividades físicas y el componente afectivo	46
Figura 4: Resultados entre actividades físicas y el componente fisiológico	48
Figura 5: Resultados entre actividades físicas y el componente conductual.....	49

RESUMEN

El objetivo de la investigación ha sido: Determinar la relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021, por lo que fue necesario utilizar el diseño descriptivo correlacional que se ciñe a las exigencias metodológicas del enfoque cuantitativo de la investigación. La muestra de estudio estuvo conformada por 72 estudiantes que cursan el VI ciclo de la educación básica en la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama. La recolección de los datos demandó la elaboración de cuestionarios que fueron aplicados a los estudiantes cumpliendo las recomendaciones que dispone el método científico. El procesamiento de la información, así como la presentación, análisis e interpretación ha requerido el uso de técnicas estadísticas en su componente descriptivo, así como en el inferencial. Para poder sistematizar el procesamiento de los datos ha sido necesario utilizar el software estadístico SPSS V24. Los resultados obtenidos registran que el 50% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el nivel de estrés. Las conclusiones confirman que existe correlación inversa muy alta entre las actividades físicas y el nivel de estrés ($Rho=-0,883$) lo que significa que mayor práctica de actividades físicas menor es el nivel de estrés en los estudiantes.

Palabras claves: Actividades, físicas, nivel de estrés. Componentes: cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual.

ABSTRACT

The objective of the research has been: To determine the relationship between physical activities and the level of stress in students of the Educational Institution "Miguel Grau Seminario" of Yanama-Ayacucho in the year 2021, for which it was necessary to use the correlational descriptive design that adheres to the methodological demands of the quantitative approach to research. The study sample consisted of 72 students who attend the VI cycle of basic education at the Educational Institution "Miguel Grau Seminario" of Yanama. Data collection required the preparation of questionnaires that were applied to students, complying with the recommendations provided by the scientific method. The processing of information, as well as the presentation, analysis and interpretation, has required the use of statistical techniques in its descriptive component as well as in the inferential one. In order to systematize the data processing, it has been necessary to use the statistical software SPSS V24. The results obtained show that 50% of students are located in the good assessment regarding physical activities and in the low level in relation to the level of stress. The conclusions confirm that there is a very high inverse correlation between physical activities and the level of stress ($Rho=-0.855$), which means that the greater the practice of physical activities, the lower the level of stress in the students.

Key words: Activities, physical, stress level. Components: cognitive, affective, physiological and behavioral.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un estado emocional en el que la capacidad de respuesta de la persona es superada ampliamente por las preocupaciones, sensaciones de angustia, ansiedad y depresión, lo que perjudica emocional, física y cognitivamente a quienes la padecen, limitando su capacidad de tomar decisiones, así como de regular su conducta.

Debido a la pandemia que aqueja a la población en general desde inicios del año 2020, el estrés en las personas se ha incrementado considerablemente, debido a que la incertidumbre y sobre todo el aislamiento social ha generado que las personas padezcan este tipo de desequilibrio emocional.

En el caso de los estudiantes de la educación básica regular, los niveles de estrés también se han incrementado considerablemente, causando muchos desequilibrios a nivel físico y afectando seriamente los procesos cognitivos en la medida que el rendimiento escolar ha descendido debido a la incapacidad de los estudiantes para responder de manera adecuada a este tipo de emociones.

Según todos los estudios desarrollados en diferentes espacios, la práctica de actividades físicas se ha convertido en el mejor aliado de las personas para canalizar sentimientos y sensaciones negativas, permitiendo los niveles de estrés disminuyan, garantizando una sensación de paz, equilibrio emocional y actitudes y conductas adecuadas.

Teniendo en cuenta estas consideraciones se ha desarrollado el presente estudio, teniendo como marco metodológico las exigencias investigativas consideradas en el enfoque cuantitativo, teniendo como referente procedimental el diseño descriptivo correlacional. La muestra de estudio estuvo integrada por 72 estudiantes que cursan el VI ciclo, a quienes se les administró dos cuestionarios cuyos datos al ser procesados a través de técnicas estadísticas ha permitido sistematizar los resultados y de esta manera alcanzar los objetivos investigativos previstos.

El presente informe final de investigación ha sido elaborado teniendo en cuenta las exigencias esquemáticas dispuestas por la Universidad la misma que considera los siguientes capítulos:

Capítulo I: Problema de investigación

En esta parte del informe final se consideró la identificación y descripción del problema, la formulación tanto de problemas y objetivos, así como la justificación y delimitación de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico

Contiene este capítulo los antecedentes de estudio, así como las bases teóricas, el marco conceptual y la definición de los términos.

Capítulo III: Hipótesis y variables

En este capítulo se ha sistematizado la formulación de las hipótesis, así como la identificación y definición tanto conceptual como operacional de las variables de estudio, como también de las dimensiones y los indicadores.

Capítulo IV: Metodología

Como el título del capítulo lo designa, en esta parte del informe final se consideró el enfoque, el tipo, nivel, método, diseño de investigación y todo lo concerniente a la población y la muestra. De la misma manera se registra las técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procesamiento de estos.

Capítulo V: Resultados

Las tablas y las figuras estadísticas, así como el cálculo de los estadígrafos de correlación están consideradas como parte de este capítulo.

Finalmente se registra la discusión de los resultados, así como las conclusiones, recomendaciones y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Identificación y descripción del problema

1.1.1 Identificación y descripción del problema

El problema identificado reside en los altos niveles de estrés que registran los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Pública “Miguel Grau seminario” de Yanama-Ayacucho, tal como se registra en el diagnóstico del Proyecto Educativo Institucional, debido al confinamiento social producto de la coyuntura sanitaria que atraviesa nuestro país y el mundo, la misma que en gran medida es regulada gracias a las actividades físicas que se desarrollan bajo la modalidad de trabajo remoto, por lo que es necesario desarrollar un estudio de investigación que permite determinar cómo estas actividades se relacionan con el nivel de estrés de tal forma que el estudio pueda servir de antecedente para implementar un trabajo de investigación que permita organizar un proceso de intervención.

Según el reporte realizado por la Dirección de Salud Mental del Hospital Regional de Ayacucho (2020) durante el año 2020 la tasa de estrés que presentan los estudiantes ha subido considerablemente de un 15%, antes de la pandemia, a un 68% durante el periodo de confinamiento, lo que demuestra que este problema es recurrente en los alumnos del nivel secundario del distrito de Ayacucho. Según esta entidad, los desequilibrios emocionales perjudican considerablemente las capacidades cognitivas y afectivas, así como el aprovechamiento escolar.

En el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la Institución Educativa Migue Grau Seminario, en el diagnóstico se registra que existe la necesidad de implementar estrategias que permitan atender los niveles de estrés que presentan los alumnos, mencionando que es sustancial que en el área de Educación Física se organicen con criterios didáctico específico actividades físicas que atiendan esta necesidad emocional que demandan los estudiantes.

El estrés está considerado como el desequilibrio emocional que afecta todos los componentes de la unidad biológica de la persona, porque incide en procesos cognitivos como la atención, así como los niveles de motivación. En esta condición,

los niveles de retención del aprendizaje son mínimos, por lo que influye de manera negativa en el logro de aprendizajes; por otro lado, causa cuadros de ansiedad y depresión que al no ser atendidos de manera adecuada derivan en problemas de conducta. (Jauregui, 2018).

Para Rull, Sánchez y Valdés (2018) es importante que los problemas afectivos que experimentan los niños y niñas a temprana edad puedan ser atendidos en su momentos, porque estas configuran, en el proceso de madurez, cuadros recurrentes que determinan la capacidad para enfrentar problemas de desequilibrio emocional. La neurociencia ha demostrado que la atención oportuna de este tipo de afecciones fortalece la capacidad de resiliencia que no es otra cosa que la forma de cómo la persona enfrenta situaciones adversas de la mejor manera.

Según Bellido, Castrillo y Villegas (2017) Los cambios físicos que se presentan en los niños y adolescentes obedece a un patrón fisiológico y psicológico madurativo, por lo que es sustancial que se proporcione a las personas, elementos afectivos que le permitan atender sus necesidades emocionales de forma racional, porque en la mayoría de los casos, la sobredimensión de problemas cotidianos constituye la fuente de desequilibrios emocionales reflejados en altos niveles de estrés y ansiedad.

Es en este contexto, junto con las diversas áreas personales en las que el individuo está tomando sus primeros pasos como miembro de la sociedad a la que pertenece, que la escuela se convierte en un espacio crítico para considerar las estrategias de reducción del estrés académico. La última se define como una amplia gama de experiencias, como la nerviosidad, la tensión, la fatiga, la agonía y la preocupación, así como otras sensaciones similares causadas por la presión excesiva escolar, laboral u otra.

Según Rivero, Rodríguez y Turón (2019) la mejor forma de atender los problemas de estrés y ansiedad es la práctica de ejercicios físicos, la misma que ha sido demostrado en muchos estudios científicos. El bienestar, el equilibrio emocional y la distensión de problemas de trastorno y ansiedad son los beneficios que trae consigo la práctica diaria de ejercicios cardiovasculares. La carga excesiva de cortisol que es el neurotransmisor que causa el estrés, puede ser regulada por la práctica de

actividades físicas, por lo que es adecuado que las instituciones educativas y a temprana edad se pueda promover este tipo de hábitos saludables.

Según Huego (2019) muchos de los problemas que presentan los alumnos en el espacio escolar, relacionados con problemas afectivos, pueden ser atendidos de manera efectiva a través de la realización de ejercicios físicos, por lo que resulta importante que los profesores de la mencionada área de desarrollo personal puedan generar espacios para dicha práctica, tal como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud, por lo que es necesario que se implementen proyectos de vida saludable al interior de la institución.

Otra de las ventajas que ofrece la práctica de ejercicios físicos, aparte del crecimiento de la masa muscular, fortalecimiento de los músculos, mejor capacidad cardio vascular, etc., vienen a ser el mejor procesamiento de información a nivel cognitivo, porque se ha demostrado que a través del ejercicio físico, los niveles de atención, motivación e interés, así como los de concentración se incrementan de manera considerable.

Es importante señalar que no existen argumentos y excusas para promover, en los estudiantes, la práctica de ejercicios físicos, porque esta actividad es consustancial al desarrollo del hombre, la misma que ha perdido vigencia, en parte debido a la vida sedentaria que promueve nuestra sociedad, que está muy preocupada en el consumo de productos que no son saludables, así como en prácticas rutinarias que evitan la realización de ejercicios físicos.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el *componente cognitivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el *componente afectivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el *componente fisiológico* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el *componente conductual* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre las actividades físicas y el *componente cognitivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Determinar la relación entre las actividades físicas y el *componente afectivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Determinar la relación entre las actividades físicas y el *componente fisiológico* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Determinar la relación entre las actividades físicas y el *componente conductual* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

1.4 Justificación de la investigación (importancia y alcances de la investigación)

Las razones que justifican la realización del trabajo de investigación están relacionadas a los siguientes criterios:

El estudio es relevante porque aborda una problemática que día a día viene incrementándose en la medida que existen altos niveles de estrés en los alumnos debido al confinamiento social que limita el desarrollo no solo de las capacidades coordinativas sino también del componente cognitivo, afectivo y procedimental.

La justificación teórica del trabajo de investigación radica en que contribuyen a incrementar el cuerpo de conocimientos sobre las actividades físicas y los niveles de estrés, a su vez ha generado nuevas hipótesis de investigación que promueve la realización de trabajos de investigación en otras áreas de estudio.

La justificación práctica considera que los principales beneficiados con la realización del trabajo de investigación vienen a ser los alumnos y los profesores porque a partir de las conclusiones arribadas se podrán implementar estrategias didácticas que permitan la incorporación de actividades físicas específicas que atiendan los problemas de estrés que presentan los alumnos.

En lo que respecta a la justificación metodológica se puede señalar que los instrumentos de recolección de datos fueron elaborados de acuerdo con las exigencias estadísticas e investigativas por lo que son factibles de ser utilizados en otras investigaciones que aborden el eje temático desarrollado.

El estudio desarrollado es importante porque aporta nuevos conocimientos sobre el eje temático desarrollado, además proporciona información sobre el comportamiento de las variables y la magnitud del problema que se tiene cuando no se desarrolla de manera adecuada y conveniente las capacidades coordinativas.

Otro aspecto importante que se debe indicar es la necesidad de seguir realizando investigaciones que evalúen la pertinencia del uso de las actividades físicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, porque en gran medida se ha comprobado que mejoran los niveles de motivación, interés y atención de los alumnos.

1.5 Delimitación del problema de la investigación

La delimitación del problema presenta varios criterios; el primero, a nivel espacial, en ese sentido el trabajo de investigación se circunscribe a la Institución Educativa Pública “Miguel Grau seminario” de Yanama-Ayacucho; el segundo criterio está vinculado a la delimitación conceptual, respecto a la cual se puede señalar que el estudio tiene el propósito de contrastar la teoría existente con lo que sucede en la realidad, por lo que hace uso del método deductivo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En el ámbito internacional se cuenta con el estudio desarrollado por Granados (2018) titulado: Relación de las actividades físicas y los niveles de estrés en la IEP "María Bermudez" del Municipio de Aguascalientes, México. Estudio correlacional que consideró a 30 estudiantes como muestra de estudio. El recojo de la información demandó la elaboración de cuestionarios de opinión y los resultados confirman que existe relación directa entre las variables ($\rho=0,542$; $p_valor=0,00$). Este estudio confirma que los niveles de estrés que presentan los estudiantes pueden ser atendidos de manera efectiva a través de la realización de actividades físicas en la medida que permiten la producción de neurotransmisores que regulan los desequilibrios emocionales.

Vargas (2018) presentó el estudio titulado: Actividad física y atención de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Julio Arancagua" del Municipio de Sinaloa, México. Utilizando los procedimientos del diseño descriptivo correlacional y contando con 28 estudiantes como muestra de estudio se ha logrado demostrar que la relación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,497$; $p_valor=0,00$). Las conclusiones afirman que las actividades físicas permiten a los estudiantes contar con mejor habilidad emocional para afrontar los problemas de estrés y ansiedad.

Sallán (2017) desarrolló el estudio titulado: Relación de la práctica de actividades físicas y el afrontamiento de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Guillermo Belgrado" del Municipio de Coquimbo, Chile. Tipo de investigación básica no experimental de corte cuantitativo y transversal lo que implicó la aplicación de cuestionarios de información que fue administrado a 32 estudiantes. Los registros estadísticos consideran a $\rho=0,672$. Se ha observado que en la mayoría de los alumnos que realizan actividades físicas con mucha frecuencia, los niveles de estrés se ubican en el nivel bajo lo que implica que este tipo de actividades son muy efectivos para regular la emisión de cortisol que es considerado el neurotransmisor del estrés.

En el ámbito nacional se cuenta con el estudio desarrollado por Cabañas (2018) titulado: Las actividades físicas y su relación con los niveles de estrés en estudiantes

de la IEP "Mariano Melgar" de Arequipa. Estudio de corte transversal no experimental que utilizando el diseño descriptivo correlacional ha demostrado que la relación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,559$). El recojo de información a través de cuestionarios demostró que los alumnos que practican regularmente actividades físicas tienen mayor capacidad de afrontamiento y resiliencia para superar las dificultades vinculadas al estrés y la depresión.

Bastidas (2018) presentó el estudio titulado: Actividades físicas y su relación con la atención del nivel de estrés en estudiantes de la IEP "José de San Martín" de Huayacachi, Junín. Investigación desarrollado teniendo en cuenta los procedimientos del diseño correlacional, teniendo como muestra a 35 estudiantes a quienes se les aplicó dos cuestionarios de información. Los resultados advierten que existe relación entre las variables ($\rho=0,791$). Queda demostrado que las actividades físicas permiten un estado emocional más tranquilo y regulado debido a la emisión de la dopamina y endorfina lo que inhibe los efectos del cortisol que es el causante del estrés que padecen los estudiantes.

Valdivieso (2017) desarrolló el estudio titulado: Efectos de las actividades físicas en el control de los niveles de estrés en alumnos de la IEP "Leoncio Prado" del distrito de Casma, Arequipa. Estudio cuantitativo que asumió el diseño descriptivo correlacional para aplicar los cuestionarios que fueron elaborados con la intención de recoger los datos. Este estudio demostró que la correlación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,473$; $p_valor=0,00$). Se ha demostrado que existe mayor predisposición de los alumnos que practican actividades físicas a superar los problemas relacionados con la ansiedad y la depresión, debido a que la parte emocional se encuentra en equilibrio lo que permite tener mayor capacidad de afrontamiento.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Teoría de la actividad física humana

Para Sell y Spierer (2018) la naturaleza intrínseca del ser humano es el movimiento, gracias a esta capacidad ha logrado desarrollar sus demás potencialidades, tanto a nivel cognitivo como afectivo. La capacidad de movimiento que es innato en el ser humano debe ser desarrollado porque responde a procesos madurativos lógicos, por lo que la vida sedentaria a la que ha sumido el desarrollo económico va en contra de esta naturaleza, lo que

implica que es imprescindible que se deba promover la práctica de actividades físicas.

Para Martínez y Bernal (2018) las conductas y los comportamientos que asumen las personas, están determinadas e influenciadas por el estilo de vida que la sociedad consumista ha promovido a lo largo del desarrollo social, por tanto las personas se adecuan a los patrones sociales que en nuestra sociedad están marcadas por el apego a resitirse a cualquier esfuerzo que se debe hacer para lograr alcanzar algún objetivo. La cultura del facilismo está ligado al estilo de vida sedentario, lo que genera que la práctica de actividades físicas no sea un hábito cotidiano.

Para Montero (2018) la mejor forma de revertir la situación descrita en el párrafo anterior es promover en la niñez la práctica de actividades físicas que en el tiempo se conviertan en una actividad natural y consustancial al desarrollo de la persona. Según este autor, existe la necesidad de revitalizar y potenciar el área de educación física con la intención de convertirla en agente catalizador que incentive la práctica de hábitos saludables como es el caso de la ejecución de actividades físicas.

La sociedad actualmente se ha empeñado en atender estrictamente el desarrollo económico en desmedro de los otros componentes que forman parte de la unidad biológica, física y psicológica del ser humano. La atención prioritaria y en algunos casos excesiva de solo una parte de la condición holística del hombre genera desequilibrios, por lo que es relevante que se cambie y transforme nuevas formas de entender y comprender el desarrollo integral de las personas. El trabajo rutinario que realizan los seres humanos debe ser equilibrado con la práctica de ejercicios físicos de tal manera que el desarrollo del ser humano sea integral.

En este sentido Fuster (2018) plantea el dimensionamiento de la actividad física humana como parte de las prácticas culturales, además del requerimiento de que el concepto disciplinario hacia los significantes y significados comunitarios sean reorientados. El autor remarca que las manifestaciones populares de la actividad humana necesitan ser interpretadas a partir de esa vivencia, potenciando elementos que aporten, sin perjudicar las manifestaciones de naturaleza social.

2.2.2. Marco conceptual

2.2.2.1. Actividades físicas

2.2.2.1.1. Definición

Para Salazar (2019) se entiende como actividad física al conjunto de movimientos que se realizan durante un espacio de tiempo utilizando las partes del cuerpo, esforzando el cuerpo, tanto durante actividades laborales, como de ocio; lo que incrementa la energía consumida, y al metabolismo basal, siendo una alternativa para evitar el cansancio y mejorando la forma física y mental en general. Como beneficios adicionales se tiene la reducción de grasa corporal debido a la quema de calorías, así como la reducción de apetito.

Mira y Blasco (2019) señalaron que cualquier movimiento originado por el aparato músculo-óseo aprovechando la energía corporal se puede considerar actividad física, por lo que se puede incluir tanto a las actividades cotidianas, como al trabajo realizado con un fin establecido, esto debido al rol central que tiene el movimiento corporal que sigue una determinada estructura y repetición, los cuales aportan significativamente en el mantenimiento de uno o varios de los componentes de la condición física.

De acuerdo con Peláez, Rodríguez y Arrayás (2019) en la actividad física, cuyo componente es el movimiento corporal, existe un requerimiento energético dependiente de la masa muscular y acción a realizar, teniendo como características: la intensidad, duración y frecuencia. Los movimientos corporales en una actividad física pueden ser naturales, planificados, o incluir ambos, siendo estos producidos mediante la contracción y relajación de las fibras musculares presentes en el cuerpo utilizando la energía disponible.

Realizar actividad física con frecuencia, es una de las mejores maneras de mantener un índice de masa corporal apropiado, esto la hace esencial en el control del peso, así como en el equilibrio metabólico corporal general.

2.2.2.1.2. Importancia de la actividad física

La actividad física es un elemento necesario para mantener un estado de salud adecuado, su práctica constante puede además prevenir y ayudar en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos cánceres, etc.

La OMS (2019), señala que, según evidencia científica reciente, actividad física con una duración de 30 minutos, una intensidad moderada y una frecuencia diaria, puede generar beneficios a nivel cardiorrespiratorio, así como una mejora en todo el aparato locomotor, actividades de bajo impacto, como caminar, montar bicicleta, o subir escaleras son buenas alternativas para empezar.

2.2.2.1.3. Tipo de la actividad física

La misma Organización de la Salud Mundial-OMS (2019) refiere que, de acuerdo a la participación en la actividad física, esta se puede clasificar en tipos tales como *aeróbica*, que mejora capacidades como el equilibrio, la fuerza, además de la flexibilidad. Aquí podemos encontrar actividades donde se involucran diferentes segmentos corporales, además de hacer un gran uso del sistema cardiorrespiratorio durante el aumento de la respiración, así como de los latidos por minuto, esto ocasiona que se fortalezcan estos órganos, aumentando su capacidad, y mejorando su rendimiento. Este tipo de actividad física puede ser realizado diariamente para aumentar resultados, en actividades tales como caminar, trotar o nadar.

La actividad física clasificada como *anaeróbica* aprovecha la utilización de máquinas que cuentan con un diseño mecánico pensado en fortalecer y definir los músculos mediante la destrucción y renovación de las fibras musculares, esto mediante el empleo de una ruta energética en los músculos que no usa al oxígeno como receptor, por ejemplo, ejercicios de calistenia, levantamiento de peso, etc.

Así mismo, se tiene actividad física de *resistencia* en la que mediante el agotamiento muscular se desarrollan habilidades que permiten mantener una fuerza por la mayor cantidad de tiempo posible. Entre los ejemplos más representativos tenemos a la gimnasia.

2.2.2.1.4. Frecuencia de la actividad física

La Organización Mundial de la Salud-OMS (2019) señala que la estructura de una rutina de actividad física comprendida por el número de veces que se realiza un ejercicio determinado, durante un espacio temporal determinado, compone la frecuencia. Blair y Huang (2019) indica que la frecuencia mínima para observar resultados, debería ser de 3 sesiones semanales.

La OMS (2019) señala, respecto a la duración de la actividad física, que se determina por el tiempo, en minutos, durante el que se realizan los ejercicios propuestos, siendo la duración idónea de entre 45 a 60 minutos, en los cuales se incluye la fase inicial, con la preparación física y el calentamiento, la fase central o core y la fase final, donde se vuelve a la calma y se estira el cuerpo.

2.2.2.1.5. Intensidad de la actividad física

Comprendido por el ritmo y grado de esfuerzo requerido por la actividad física, representando así mismo, el gasto energético que se necesita para cumplir con una determinada actividad física. Blair y Huang (2019) indican que un ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máxima, se considera de intensidad baja.

La actividad física es clasificada por Blasco (2019) en actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas; si bien la realización de la primera puede permitir considerar a una persona como activa, es necesario que se realicen las otras dos para conseguir mejores resultados, aunque esto depende de los objetivos de la actividad física, cabe mencionar que se considera a una persona como inactiva cuando esta no realiza ningún ejercicio, y reduce sus actividades físicas a las mínimas posibles para suplir sus necesidades. A medida que la intensidad de la actividad física aumenta, se recomienda disminuir la frecuencia y duración para poder evitar lesiones por la sobre exigencia a las articulaciones y músculos.

Como señala la Organización Mundial de la Salud-OMS (2019) una correcta distribución de la actividad física de acuerdo a la necesidad del individuo es importante para estimular adecuadamente los músculos y el aparato locomotor, por ejemplo, una actividad ligera diaria donde se sude ligeramente, aumentando la respiración y la frecuencia cardíaca sin llegar a la sensación de ahogo, la cual se puede conseguir caminando a paso ligero, es recomendada en adultos mayores, mientras que en adolescentes la actividad física moderada, donde se utilicen ejercicios multiarticulares, mejorará la fuerza y desarrollo del mismo.

La actividad física intensa o vigorosa, es llevada a cabo por personas que buscan obtener un trabajo más completo de los diferentes músculos del cuerpo, valiéndose de estrategias de entrenamiento, estas actividades físicas mediante

los movimientos corporales buscan llevar al músculo al fallo, para obtener mediante la reparación celular del tejido muscular una hipertrofia, que se traduce en una mayor fuerza. En estas actividades físicas se encuentran aquellas que requieren de más del 70% de frecuencia cardíaca máximo, por ejemplo, halterofilia, atletismo, ciclismo, natación, deportes colectivos competitivos.

Para Miñarro y López (2018) la actividad física intensa puede constar de unos 75 minutos, pudiendo ser completados en intervalos de tiempo más cortos acumulados, de unos 10 minutos como mínimo, buscando elevar de manera controlada el ritmo cardíaco hasta donde sea posible, teniendo así un aumento de la respiración y una sudoración considerable, además de un aumento en la sensación térmica, debiéndose procurar la concentración durante la ejecución.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud-OMS (2019) en cuanto a la actividad física, es de conseguir aumentar la frecuencia progresivamente, estableciendo como principal objetivo la mejora general de la salud mediante el fortalecimiento de los órganos involucrados en la respiración y circulación, de las articulaciones, huesos y músculos, así como de la salud mental. Se debe considerar que, en los adultos de 18 a 64 años, se realiza actividad física durante la realización de actividades ocupacionales, actividades domésticas, actividades recreacionales, además de estar presente durante el desplazamiento que se realiza diariamente, teniendo esto en cuenta, se puede establecer la duración, intensidad y frecuencia de actividad física adicional para poder alcanzar los niveles de gasto energético de acuerdo a cada caso.

2.2.2.2. Nivel de estrés

2.2.2.2.1. Definición

Según Valero, Vega y Soria (2019) podemos definir al estrés como la respuesta del cuerpo a estímulos que ocasionan un desequilibrio a nivel físico o mental. Evolutivamente, fue una herramienta diseñada para afrontar una situación de peligro, fisiológicamente el cuerpo se predispone en ese sentido, en este proceso se ven involucrados varios órganos y funciones corporales, tales como el aparato nervioso, corazón, riñones, pulmones, aparato digestivo, músculos y niveles hormonales.

Para Olalla (2019) es la respuesta fisiológica de un sujeto a presiones internas o externas, en la actualidad este mecanismo se dispara independientemente de si el peligro es real o es una percepción de este, lo que puede llegar a ser nócivo para el organismo si esta respuesta es frecuente ya que se mantiene al cuerpo en un estado de tensión constante a causa del estrés.

Coloquialmente se habla de estrés para indicar una situación tensional o de incomodidad. Siendo comprendido por una sensación de angustia y tensión, la cual también se manifiesta en los músculos, principalmente en los cercanos al área cervical de la columna, así mismo se reporta un aumento en los latidos del corazón y una sensación de asfixia. El estrés se puede presentar en personas que perciben determinadas situaciones como amenazantes para ellas, incluyendo escenarios hipotéticos. Esto puede conllevar el desarrollo de otras patologías tales como el insomnio, la ansiedad, depresión, irritabilidad, abuso de sustancias, entre otros.

Según Valero y Vega (2019) el estrés tiene un impacto negativo directo en el estado emocional y en el sistema inmune. Sin embargo, se tiene conocimiento de que el estrés puede ser diferenciado de acuerdo a su efecto, encontrando así el estrés positivo, “eustrés”, en el cual la respuesta del cuerpo mejora la capacidad del individuo para sobreponerse a una situación de peligro, y el negativo o “diestrés”, en donde el cuerpo luego de activar los mecanismos fisiológicos, no utiliza estos debido a que no era una situación real de peligro, ocasionando de esta manera un gasto energético innecesario.

Como ejemplo de los diferentes momentos en los que actúa el estrés, durante la realización de un deporte con relativa regularidad y un cierto nivel de competencia, el cuerpo se somete a niveles de estrés necesarios para aumentar el desempeño físico en el mismo, aumentando de esta manera su tolerancia al estrés. Comparando este caso con el de una persona que trabaja en una oficina, en la cual, debido al sedentarismo y las condiciones de este tipo de trabajos, es más sensible a los cambios ocasionados en el cuerpo por el estrés.

Martínez, Loredo y Miranda (2018) hace una síntesis señalando que un nivel de estrés controlado, además de moderado, aumentaría la resistencia y la capacidad de adaptación del cuerpo. Los perjuicios ocasionados por el estrés,

ocurren cuando debido a una constante exposición a estrés, se ocasionan desequilibrios a diferentes niveles del funcionamiento normal del cuerpo, no siendo suficiente la homeostasis del cuerpo para solucionar estos niveles alterados, siendo necesario compensar con ayuda profesional, además de una reducción a la exposición mediante descanso y relajación.

2.2.2.2.2. Tipos de estrés

Se pueden encontrar diferentes tipos de estrés, entre ellos:

A. Estrés positivo:

Reacción normal del cuerpo de un individuo ante un problema o situación que requiere de un aumento tanto en capacidades motoras como psíquicas con el fin de solucionarlo precozmente, una vez superada la emergencia, el organismo retorna a su condición normal y equilibrada.

B. Estrés negativo:

O “diestrés”, en el cual, de manera frecuente e incontrolada, se disparan los mecanismos de defensa y alerta, ocasionando enfermedades y trastornos, el organismo no se recupera normalmente debido al gran desgaste constante.

C. Estrés sociológico:

Se define como la sensación de angustia ocasionada ante una situación de crisis frente a otras personas, y las interrelaciones con las mismas, así como con la sociedad, la sobreexposición a noticias, la violencia cotidiana, inadaptabilidad tecnológica entre otros, pueden ocasionar este tipo de estrés.

D. Estrés laboral:

En ambientes laborales no adecuados donde se atenta al bienestar de las personas, llegando incluso a la violencia, las personas de acuerdo a su personalidad pueden llegar a desarrollar cuadros de estrés severo.

E. Estrés físico:

Cuando se somete el cuerpo a cargas de estrés por causas físicas, tales como accidentes o enfermedades.

2.2.2.2.3. Causas del estrés

A. Fisiológicas:

Son relacionadas con enfermedades y lesiones al cuerpo que desequilibran internamente el funcionamiento normal de los órganos y sistemas, generando niveles de estrés elevados, es observable en casos donde enfermedades crónicas como el cáncer aumentan el estrés del cuerpo.

B. Psicológicas:

Es posible que, debido a diferentes factores, como cambios en la infancia, adolescencia, vejez, relaciones interpersonales conflictivas, insatisfacción laboral, sobre exigencia cognitiva, entre otras, las personas puedan desarrollar estrés en mayor o menor medida dependiendo de la psique de cada individuo. Cuando las emociones afectan el estado del cuerpo, ignorando la razón, se genera un círculo vicioso con el estrés como actor principal.

C. Ambientales:

La contaminación representada por una mala calidad de aire, la contaminación sonora, lumínica, exposición a toxinas durante la ingesta de agua y comida, así como los cambios ambientales desfavorables, desastres, sobreexposición a frecuencias de onda, entre otros.

A este tipo de condiciones, se les conoce como estresores, o factores estresantes, los cuales son los principales generadores de estrés, ya que debido a su actuar de manera tanto directa como indirecta, desestabilizan el normal funcionamiento de uno o más sistemas del cuerpo mediante la generación de estrés. El nivel de influencia que tienen estos elementos en la aparición del estrés puede ir desde un grado leve hasta uno muy grave, dependiendo de cuanto afecta la presencia de uno o varios de estos; es por eso que han sido ampliamente estudiados.

Como parte de los estudios realizados, se han generado aproximaciones de las condiciones necesarias para desencadenar el estrés, siendo estas diez las grandes categorías de estresores: 1. Escenarios en los que se requiere procesar a la fuerza gran cantidad de información rápidamente. 2. Presencia en el ambiente de estímulos nocivos. 3. Peligros y amenazas percibidos. 4. Funciones fisiológicas que son alteradas por enfermedades, abusos de sustancias, etc. 5. Disociación

social, debido a aislamiento o confinamiento. 6. Percances en la obtención de deseos. 7. Coacción colectiva. 8. Frustración. 9. Resultados insatisfactorios. 10. Fallas o complicaciones durante el establecimiento de relaciones sociales.

De manera adicional, se han realizado disposiciones categóricas sobre los desencadenantes del estrés siguiendo criterios descriptivos, tal como señala Guerra (2018), que incide en que el estrés psicológico tiene base en la relación entre el individuo y el medio que lo rodea, donde de acuerdo a la percepción del individuo puede representar una amenaza si este siente que sus habilidades son sobrepasadas.

En línea con esto, se puede hablar de una clasificación de acuerdo a los cambios en las condiciones de vida. Es correcto señalar así, que existen cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

Los estresores únicos: tienden a afectar a un gran número de personas, pudiendo ser estos, cataclismos, pandemias, o cambios significativos con gran impacto en la vida de las personas.

Los estresores múltiples: cambios y eventos que afectan a un reducido número de personas, o incluso a una sola, pero siendo estos cambios de gran impacto en la vida de los afectados.

Los estresores cotidianos: aquellos que se encuentran durante la realización de actividades diarias, alterando las rutinas individuales, por ejemplo, el tráfico.

Los estresores biogénicos: debido a la variedad genotípica y fenotípica, hay individuos que son más propensos iniciar procesos de estrés sin la intervención de procesos psicológicos, resultando esto en una mayor frecuencia e intensidad del estrés en dichos individuos sin poder estos controlarlos de manera normal. Estos pueden ser de naturaleza aguda o crónica.

2.2.2.2.4. Resistencia al estrés

Para Sandín (2017) el mayor foco referente a las condiciones que afectan a las cualidades de la personalidad pudiendo hacerlas más resistentes ante determinadas situaciones, son las relacionadas con la espiritualidad, esto debido a su naturaleza reflexiva y la concepción de la realidad y de si mismos de acuerdo a estas tendencias.

A grandes rasgos, en la espiritualidad encontramos al conjunto de creencias relacionadas, en su mayoría, con la sensación de control, que confiere una mayor confianza sobre el manejo de la realidad y el entorno en el que se encuentran dichas personas. El proceso de estrés se ve mejor controlado cuando la persona creyente modula las reacciones y percepciones de un problema determinado.

Se incluyen dentro de estas condiciones o características:

El sentimiento de autoeficacia.

El locus de control. (Rotter, 1966).

La resiliencia.

El optimismo.

El sentido de coherencia.

Para Monedero y Torres (2018) la frecuente conciliación y adaptación de los individuos con los entornos sociales y naturales puede favorecer la aparición de cambios en el organismo. Las consecuencias del estrés no son exclusivas de quien lo padece; por ejemplo, en las madres embarazadas, el estrés que estas enfrentan, puede impactar negativamente en el desarrollo del feto que lleva. Pudiendo ocasionar efectos neurológicos y endocrinos, a corto, mediano y largo plazo.

Según algunos experimentos que se realizaron en primates, el estrés al que fueron expuestas las madres gestantes, tuvo una repercusión en el tamaño y peso de las crías, evidenciando además un menor desarrollo psicomotor, además de una menguada capacidad de atención en comparación con las crías que tuvieron madres no expuestas al estrés. Es extrapolable este resultado en los humanos, siendo esta una especie que experimenta rangos de estresantes más altos, la posterior respuesta fisiológica y su efecto negativo en los recién nacidos, puede traducirse en trastornos cognitivos, psicosociales, así como una mayor predisposición a desarrollar cuadros de ansiedad y depresión.

2.2.2.2.5. Estrés infantil

Para Morales, Trianes y Miranda (2019) los traumas generados por catástrofes, guerras, e incluso, situaciones que ocurren con relativa cotidianeidad tales como

la violencia o la desintegración familiar, tener una mayor repercusión en los niños, esto debido a que el cerebro presenta un desarrollo importantísimo durante los primeros años de vida, es por eso que el estrés al que se ve sometido un niño, es altamente peligroso para su correcto crecimiento y formación.

Si bien existen fuentes externas que pueden generar una presión sobre un individuo, tales como la familia, la escuela o la sociedad, esta puede surgir de manera autónoma, siendo la presión que uno pone sobre uno mismo, demasiado significativa al intentar cumplir estándares y objetivos de manera poco saludable.

Según Baños (2019) no existe una distinción en cuanto al tipo de persona que puede sufrir estrés; los niños en edad preescolar, por ejemplo, pueden padecer de estrés debido a la separación de sus padres durante los primeros días de clases, así como por la relación que estos desarrollan con sus compañeros durante los primeros periodos de formación escolar, debido a su inexperiencia frente a un posible proceso de estrés, los niños pueden verse afectados permanentemente.

Aun así, hay ciertas señales que permiten reconocer estas alteraciones. La queja constante cuando se les pide participar en determinadas actividades, así como, el desinterés, el llanto y la irritabilidad pueden dar claros indicios de que el niño está frente a una carga excesiva de estrés. Los niños también pueden estresarse de manera significativa en el hogar, ya que a veces los padres discuten frente a ellos temas que los sobrepasan emocionalmente, tales como los problemas económicos, o incluso problemas de salud de algún familiar, por lo que es de suma importancia que los padres sepan tratar estos asuntos.

Diburga (2018) identifica que los niños enfrentan tres factores principales de estrés, estos son: el contexto familiar, la formación escolar, y el entorno social. En lo referente al factor familiar, se detectan principalmente las discusiones entre los padres, la violencia intrafamiliar, la separación o desintegración del núcleo familiar por fallecimiento, así como el abuso físico, sexual y psicológico del cual puede ser víctima el niño.

Respecto a la formación escolar, el bullying por parte de los compañeros, la incapacidad de establecer relaciones sociales sanas, un mal ejercicio de la decencia, las bajas calificaciones, podrían engravecer el estrés en los niños.

Finalmente, el entorno social en el que se mueve el niño y la niña serán la causa para presentar ciertos niveles de estrés. Por ejemplo, perderse en la calle, ser obligado a vender en forma ambulatoria, mudarse de domicilio y dejar a sus amigos del barrio en el que vivía por otros que no sabe cómo lo recibirán, hablar en público, ir al dentista o al hospital, entre otros.

2.3. Definición de términos

Acción motora (acción refleja).

Respuesta que, mediante una señal eléctrica por parte del sistema nervioso central, frente a un determinado estímulo, es accionada en el aparato motor, siendo este libre de control consciente. 2. Reacción rápida y automatizada por parte del sistema nervioso ante una señal percibida sensorialmente. Carecen de reflexión voluntaria debido a su origen en la médula espinal, los procesos que intervienen en la acción reflejo, constituyen el arco reflejo. 3. Acción de movimiento que involucra el aparato motor.

Acción psicomotora.

Respuesta consciente y meditada realizada por el cuerpo, con acción de señales nerviosas. Ejercicio, o conjunto de movimientos psicomotrices.

Actividad física

Comprende a todo movimiento del cuerpo mediante uso de la energía celular presente en los tejidos musculares. Pueden involucrar desde la participación de muy pocos músculos y articulaciones, hasta el empleo coordinado de diferentes miembros, tal como es el caso de correr, nadar, saltar, trabajar en jardinería, entre otros muchos ejemplos. Es además parte fundamental de la formación integral del ser humano, teniendo un impacto directo sobre la salud del individuo, por lo que es imprescindible como parte del desarrollo de los niños.

Actividad muscular.

Referida a la acción de contraer y relajar las fibras musculares con el fin de realizar movimientos controlados y coordinados útiles para el individuo. Puede involucrar dos tipos de actividad, la isotónica y la isométrica.

Elasticidad muscular. Cualidad de los tejidos musculares, que le permite al músculo extenderse y regresar de manera natural a su forma original.

Ejercicio físico

Son movimientos, que mediante la acción de los músculos coordinada y técnicamente, permiten a un individuo mejorar sus capacidades corporales, tales como la fuerza, la velocidad, la aceleración, el equilibrio, la coordinación, entre otros. Así mismo el ejercicio físico provee de beneficios para la salud que pueden ser mentales, ya que mejora el estado de ánimo, gracias a que promueve la producción de serotonina y dopamina, mejora el carácter y forma la disciplina, a nivel físico, aumenta el tono muscular, mejora la salud de las articulaciones, además de mejorar significativamente el sistema cardiovascular. En tanto a nivel social, mejora la autoestima de las personas, brindando mayor seguridad y mejorando la autopercepción. Por lo que es vital en la formación estudiantil.

Estrés:

Respuesta evolutiva desarrollada por los organismos vivos para responder a situaciones extremas de supervivencia, esto mediante procesos fisiológicos que permiten aumentar la capacidad de enfrentar dichos desafíos. **DISTRÉS:** estrés negativo debido a su alta frecuencia, por lo que genera perjuicios a la salud.

Fuerza activa.

Trabajo realizado a partir de la contracción muscular, generando fuerza para alcanzar un objetivo determinado. Este suele producirse desde el reposo (inmovilidad total), se pueden clasificar como: fuerza máxima y fuerza explosiva.

Manifestaciones conductuales del estrés infantil

Señales que permiten reconocer la presencia de estrés infantil, como rechazo a la escuela, cambios de humor, dejadez académica y personal, así como tristeza.

Manifestaciones físicas del estrés infantil

Podemos encontrar la alteración del apetito, cefaleas, náuseas, insomnio, aumento de la caída del cabello, nos permiten identificar un posible caso de estrés infantil.

Manifestaciones psíquicas del estrés infantil

Entre las que destacan la ansiedad, el aburrimiento, la irritabilidad, la tristeza repentina, mediante las cuales se puede pronosticar la presencia de estrés infantil en un niño.

Preparación física.

Perfeccionamiento de las aptitudes psicomotrices del cuerpo humano, las cuales, mediante una estrategia de desarrollo adecuado, mejoran de manera importante, siendo vital para elevar el rendimiento deportivo.

Rendimiento académico

Se puede expresar como la habilidad para lograr los objetivos académicos trazados.

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis específicas

Existe relación entre las actividades físicas y el *componente cognitivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Existe relación entre las actividades físicas y el *componente afectivo* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Existe relación entre las actividades físicas y el *componente fisiológico* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Existe relación entre las actividades físicas y el *componente conductual* en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

3.2. Sistema de variables

Variable 1: Actividades físicas

Para Salazar (2019) la actividad física considera movimientos corporales que pueden ser: aeróbicos, anaeróbicos o de resistencia, que se realizan durante un periodo de tiempo determinado, haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal; esta aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

Variable 2: Nivel de estrés

Según Valero, Vega y Soria (2019) el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDADES FÍSICAS	Para Salazar (2019) la actividad física considera movimientos corporales que pueden ser: aeróbicos, anaeróbicos o de resistencia, que se realizan durante un periodo de tiempo determinado, haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal; esta aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.	Para medir la variable se utilizará un cuestionario que considere las dimensiones y los indicadores.	Actividad física aeróbica	Consumo de oxígeno Capacidad cardiovascular Metabolismo pulmonar	Ordinal: Excelente Bueno Regular Deficiente
			Actividad física anaeróbica	Fortalecimiento muscular Resistencia muscular Capacidad muscular	
			Actividad física de resistencia	Resistencia cardiaca Resistencia pulmonar Actividad circulatoria	
NIVELES DE ESTRÉS	Según Valero, Vega y Soria (2019) el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.	Para medir la variable se utilizará un cuestionario que considere las dimensiones y los indicadores.	Componente cognitivo	Contenidos Capacidades Competencias	Ordinal: Alto Medio Bajo Muy bajo
			Componente afectivo	Emociones Sentimientos Capacidades sociales	
			Componente fisiológico	Funciones Metabolismo Energía	
			Componente conductual	Conductas Actitudes Comportamientos	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Enfoque de la investigación

Para Palomino (2018) el enfoque de investigación se refiere a la naturaleza del proceso investigativo, por lo que existen dos posiciones como vienen a ser el enfoque cuantitativo y el cualitativo.

Por los propósitos investigativos planteados el presente estudio ha asumido el enfoque cuantitativo por lo que se utilizará técnicas estadísticas para procesar y estimar el nivel de relación entre las variables.

4.2. Tipo y nivel de investigación

Tipo de investigación

El tipo de investigación según Ramírez (2017) es la propiedad intrínseca del fenómeno motivo de investigación, es decir comprende la cualidad del fenómeno a estudiar.

Para el caso de nuestro estudio y en función a lo señalado por Carrasco (2012) el tipo de investigación asumido es el básico porque nuestro estudio no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues solo busca ampliar y profundizar el cúmulo de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad estudiada.

Nivel de investigación

Caballero (2016) sostiene que, el nivel de investigación es un término que alude al nivel de profundidad que se pretende abarcar al realizar la investigación.

El estudio desarrollado se ubica en el nivel correlacional porque cuenta con dos variables de estudio, y el objetivo de investigación es establecer el nivel de asociación que existe entre ellas, sin reparar en las causas que lo condicionan.

4.3. Método de investigación

Henostroza (2018) sostiene que se conoce como método de investigación al conjunto de procesos y procedimientos que el investigador debe recorrer para alcanzar sus objetivos previamente formulados.

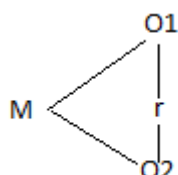
Para el caso del presente estudio se utilizó el método deductivo, porque cada diseño de investigación necesita y requiere un método específico, siendo el deductivo el que corresponde a los estudios desarrollados en el nivel relacional.

4.4. Diseño de investigación

Hernández (2017) sostiene que es un documento que establece los procedimientos a seguir para comprobar las hipótesis, en base a la naturaleza de problema y el objetivo formulado.

El diseño de investigación utilizado es el diseño *básico no experimental del tipo descriptivo correlacional de corte transversal*, porque el objetivo del estudio es estimar el nivel de asociación que existe entre las categorías relacionadas, y justamente, este diseño exige que sean dos las variables de estudio.

Esquema:



Todo diseño de investigación cuenta con un esquema que dirige los procedimientos a seguir para efectivizar cada una de las actividades que se debe seguir en el proceso de la investigación. En el caso del diseño descriptivo correlacional, se debe primero elegir una muestra representativa; luego de ello, elaborar y aplicar cuestionarios, una por cada variable (O1 y O2) y finalmente haciendo uso de estadígrafos de correlación estimar el nivel de asociación entre las variables investigadas (r).

4.5. Población y muestra

Población

Murcia (2018) lo define como el conjunto de individuos, fenómenos o eventos que son motivo de investigación y que proporcionan información sustancial para la realización del trabajo de investigación.

Para el caso de nuestro estudio, la población estuvo conformada por los estudiantes de la IEP “Miguel Grau seminario” matriculados en el año 2021, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1: Población de estudio conformada por estudiantes de la IEP “Miguel Grau Seminario” matriculados en el año 2021

Año	Cantidad (fi)	Porcentaje (f%)
1ro	29	32.9
2do A	30	34,2
2do B	29	32.9
Total	88	100.0

Fuente: Nómina de matrícula 2021

Elaboración: Propia

Muestra

Méndez (2017) señala que por necesidad de factibilidad para la ejecución del proceso de investigación es preferible trabajar investigativamente con una parte de la población, a la que los autores definen como muestra de estudio.

La muestra de estudio lo conformaron 72 estudiantes matriculados en el VI ciclo, que fue calculada utilizando la siguiente fórmula:

N =	88	$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$	
Z =	1.96		
P =	0.5		
Q =	0.5		
d =	0.05		
	n =	71.7507428	

$$n = 72$$

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Ovalle (2017) sostiene que toda técnica implica o comprende un conjunto de procedimientos y competencias investigativas, las que determinan la calidad de la información que se pretende acopiar.

Para viabilizar el recojo de información, el presente estudio utilizó la técnica de la encuesta, que es la que mejor se presta y adecua a las necesidades investigativas.

Instrumentos

Hernández (2017) considera que la técnica de recolección de datos debe ser operativizada a través de la elaboración de medios físicos que permitan registrar lo evidenciado al momento de operativizar la técnica.

Para satisfacer las necesidades investigativas del presente estudio en relación con el acopio de información, se han elaborado cuestionario de información, que han permitido recoger datos de manera práctica y pertinente.

El cuestionario elaborado consta de 3 dimensiones y 18 ítems, seis por cada uno de ellos, considerando alternativas múltiples, tipo Likert, para cada uno de los ítems.

El insumo esencial para elaborar los cuestionarios ha sido la matriz de operacionalización de variables, en la medida que los indicadores son los referentes para estructurar cada uno de los ítems.

4.7. Procesamiento de datos

Los resultados que se obtuvieron en el desarrollo de la investigación obedecen a comprobar las hipótesis, para lo cual se utilizó distintos métodos estadísticos y cognitivos que han permitido sistematizar las conclusiones.

Las herramientas estadísticas, así como las tablas y figuras estadísticas, fueron elaborados según las necesidades y las exigencias investigativas, en ese sentido se consideró hacer uso del software estadístico SPSS V24, la misma que ha permitido sistematizar toda la información.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. A nivel descriptivo

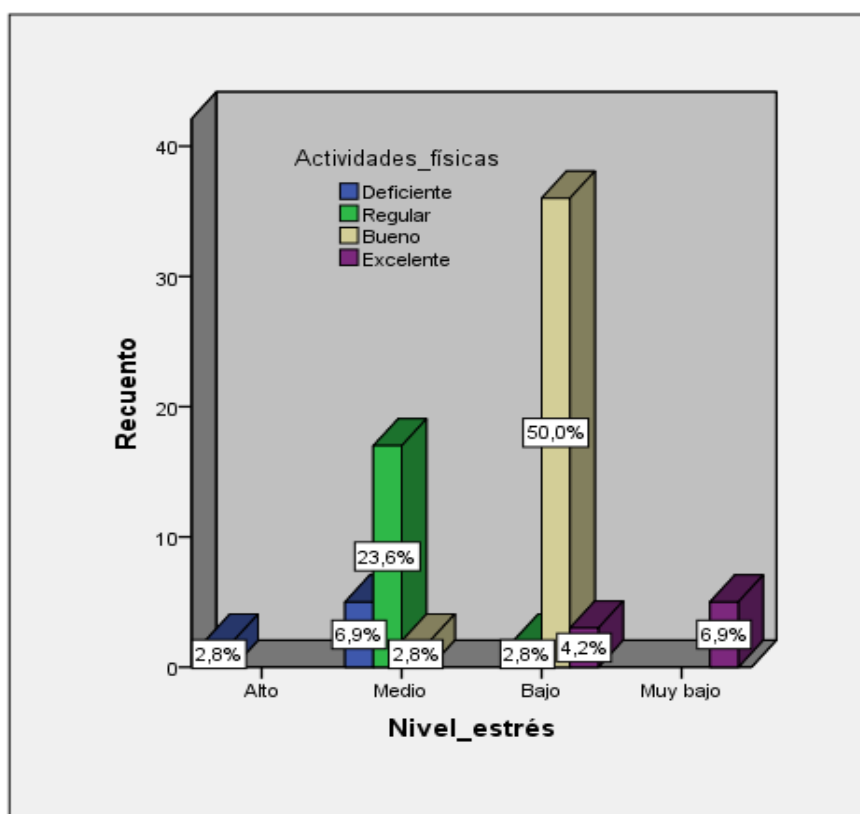
Para el objetivo general

Tabla 2: Resultados registrados entre las actividades físicas y el nivel de estrés

Variables y dimensiones			Actividades físicas				Total
			Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	
Nivel de estrés	Alto	Recuento	2	0	0	0	2
		% del total	2,8%	,0%	,0%	,0%	2,8%
	Medio	Recuento	5	17	2	0	24
		% del total	6,9%	23,6%	2,8%	,0%	33,3%
	Bajo	Recuento	0	2	36	3	41
		% del total	,0%	2,8%	50,0%	4,2%	56,9%
	Muy bajo	Recuento	0	0	0	5	5
		% del total	,0%	,0%	,0%	6,9%	6,9%
Total	Recuento	7	19	38	8	72	
	% del total	9,7%	26,4%	52,8%	11,1%	100,0%	

Nota: n=72 unidades

Figura 1: Resultados entre actividades físicas y nivel de estrés



Se observa en la tabla 2 que el 6,9% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel medio en relación con el nivel de estrés; asimismo, se registra que el 23,6% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto a nivel de estrés. De la misma manera se observa que el 50% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el nivel de estrés y finalmente esta tabla registra que el 6,9% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo del estrés.

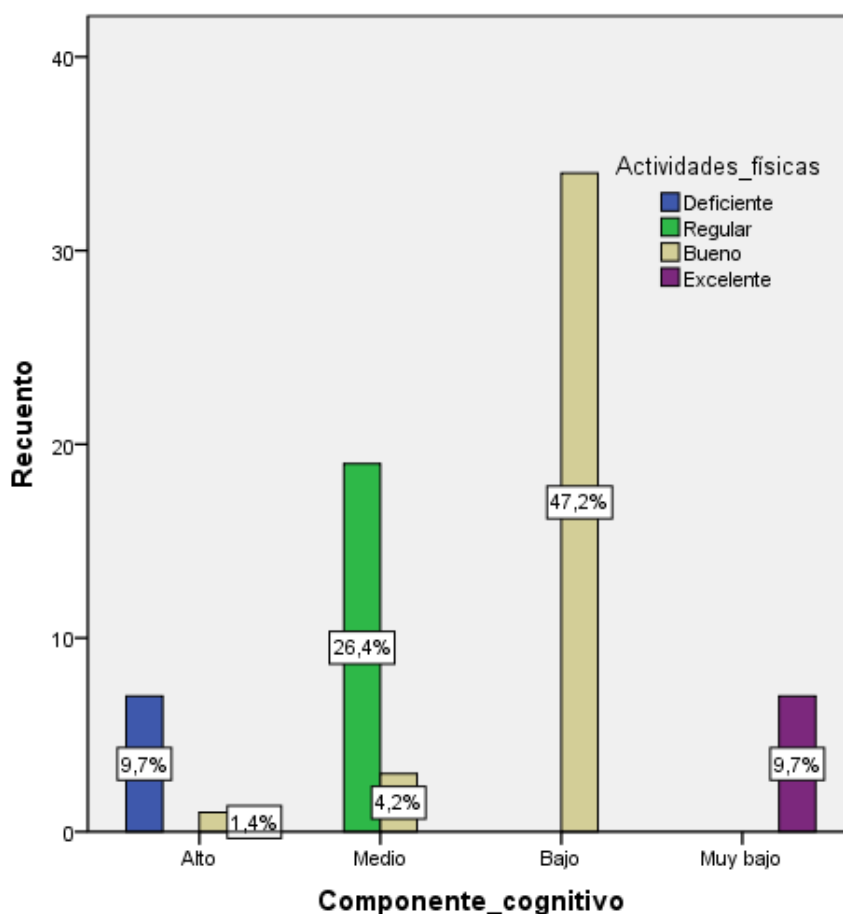
Para el objetivo específico 1

Tabla 3: Resultados registrados entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés

Variables y dimensiones			Actividades físicas				Total
			Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	
Componente cognitivo	Alto	Recuento	7	0	1	1	9
		% del total	9,7%	,0%	1,4%	1,4%	12,5%
	Medio	Recuento	0	19	3	0	22
		% del total	,0%	26,4%	4,2%	,0%	30,6%
	Bajo	Recuento	0	0	34	0	34
		% del total	,0%	,0%	47,2%	,0%	47,2%
	Muy bajo	Recuento	0	0	0	7	7
		% del total	,0%	,0%	,0%	9,7%	9,7%
Total	Recuento	7	19	38	8	72	
	% del total	9,7%	26,4%	52,8%	11,1%	100,0%	

Nota: n=72 unidades

Figura 2: Resultados entre actividades físicas y el componente cognitivo



Se observa en la tabla 3 que el 9,7% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente cognitivo del estrés; asimismo, se registra que el 26,4% de encuestados se ubica en la

valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente cognitivo del estrés. De la misma manera se observa que el 47,2% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente cognitivo del estrés y finalmente esta tabla registra que el 9,7% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente cognitivo del estrés.

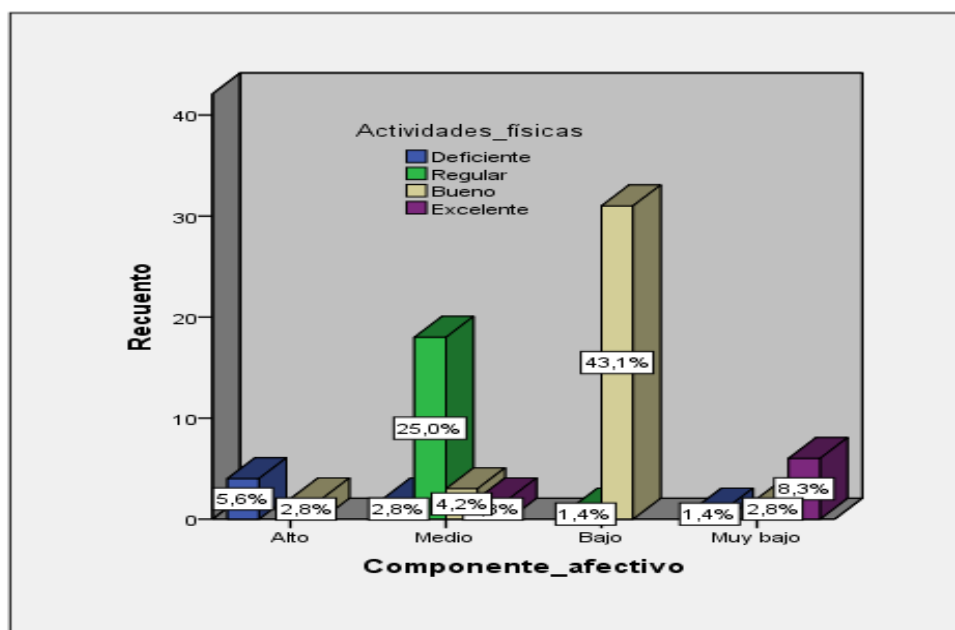
Para el objetivo específico 2

Tabla 4: Resultados sistematizados del contraste entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés

Variables y dimensiones			Actividades físicas				Total
			Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	
Componente afectivo	Alto	Recuento	4	0	2	0	6
		% del total	5,6%	,0%	2,8%	,0%	8,3%
	Medio	Recuento	2	18	3	2	25
		% del total	2,8%	25,0%	4,2%	2,8%	34,7%
	Bajo	Recuento	0	1	31	0	32
		% del total	,0%	1,4%	43,1%	,0%	44,4%
	Muy bajo	Recuento	1	0	2	6	9
		% del total	1,4%	,0%	2,8%	8,3%	12,5%
Total	Recuento	7	19	38	8	72	
	% del total	9,7%	26,4%	52,8%	11,1%	100,0%	

Nota: n=72 unidades

Figura 3: Resultados entre actividades físicas y el componente afectivo



Se observa en la tabla 4 que el 5,6% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente afectivo del estrés; asimismo, se registra que el 25,0% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente afectivo del estrés. De la misma manera se observa que el 43,1% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente afectivo del estrés y finalmente esta tabla registra que el 8,3% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente afectivo del estrés.

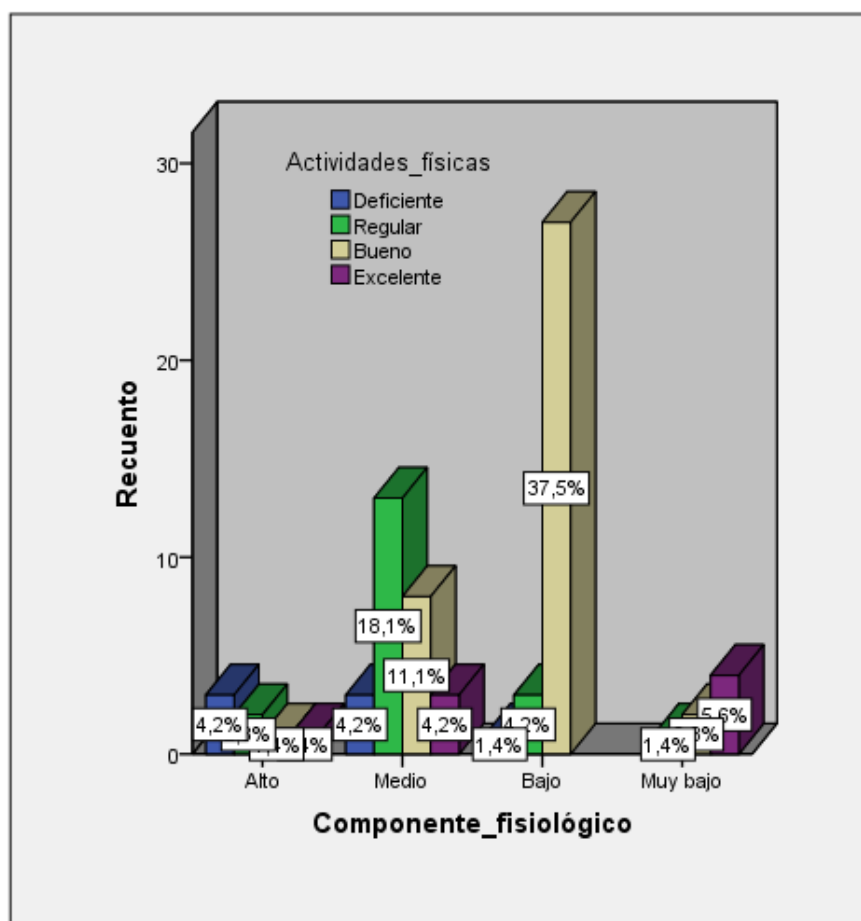
Para el objetivo específico 3

Tabla 5: Resultados registrados entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés

Variables y dimensiones			Actividades físicas				Total
			Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	
Componente fisiológico	Alto	Recuento	3	2	1	1	7
		% del total	4,2%	2,8%	1,4%	1,4%	9,7%
	Medio	Recuento	3	13	8	3	27
		% del total	4,2%	18,1%	11,1%	4,2%	37,5%
	Bajo	Recuento	1	3	27	0	31
		% del total	1,4%	4,2%	37,5%	,0%	43,1%
	Muy bajo	Recuento	0	1	2	4	7
		% del total	,0%	1,4%	2,8%	5,6%	9,7%
Total	Recuento	7	19	38	8	72	
	% del total	9,7%	26,4%	52,8%	11,1%	100,0%	

Nota: n=72 unidades

Figura 4: Resultados entre actividades físicas y el componente fisiológico



Se observa en la tabla 5 que el 4,2% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente fisiológico del estrés; asimismo, se registra que el 18,1% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente fisiológico del estrés. De la misma manera se observa que el 37,5% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente fisiológico del estrés y finalmente esta tabla registra que el 5,6% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente fisiológico del estrés.

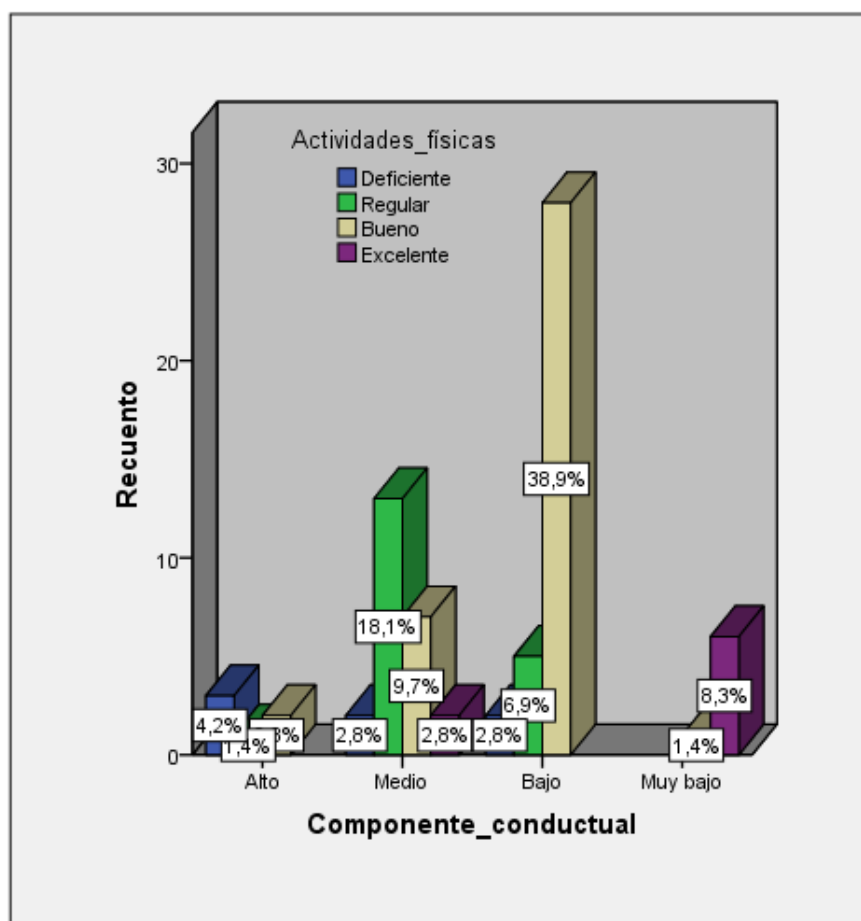
Para el objetivo específico 4

Tabla 6: Resultados registrados del contraste entre las actividades físicas y el componente conductual del estrés

Variables y dimensiones			Actividades físicas				Total
			Deficiente	Regular	Buena	Excelente	
Componente conductual	Alto	Recuento	3	1	2	0	6
		% del total	4,2%	1,4%	2,8%	,0%	8,3%
	Medio	Recuento	2	13	7	2	24
		% del total	2,8%	18,1%	9,7%	2,8%	33,3%
	Bajo	Recuento	2	5	28	0	35
		% del total	2,8%	6,9%	38,9%	,0%	48,6%
	Muy bajo	Recuento	0	0	1	6	7
		% del total	,0%	,0%	1,4%	8,3%	9,7%
Total	Recuento	7	19	38	8	72	
	% del total	9,7%	26,4%	52,8%	11,1%	100,0%	

Nota: n=72 unidades

Figura 5: Resultados entre actividades físicas y el componente conductual



Se observa en la tabla 6 que el 4,2% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente conductual del estrés; asimismo, se registra que el 18,1% de encuestados se ubica en

la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente conductual del estrés. De la misma manera se observa que el 38,9% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente conductual del estrés y finalmente esta tabla registra que el 8,3% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente conductual del estrés.

5.2. A nivel inferencial

Tabla 7: Resultados de la prueba de normalidad de los datos

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividades físicas	,305	72	,000
Componente cognitivo	,277	72	,000
Componente afectivo	,253	72	,000
Componente fisiológico	,249	72	,000
Componente conductual	,280	72	,000
Nivel de estrés	,328	72	,000

Nota: n>50

Para identificar o seleccionar el estadígrafo que debe utilizarse para comprobar las hipótesis ha sido necesario evaluar la prueba de normalidad de los datos, la misma que se ha estructurado de la siguiente manera:

Hipótesis nula (H₀)

Los datos no son distintos a la distribución normal.

Hipótesis alterna (H_a)

Los datos son distintos a la distribución normal.

Valores registrados en la tabla 7:

El p_valor=0,000 en todos los casos

Nivel de significancia: $\alpha=0,005$

Contraste: $p_valor(0,00)<\alpha(0,05)$

Decisión:

Se acepta la Ha y se rechaza la Ho, lo que implica que los datos no configuran la distribución normal, por tanto, el modelo estadístico para realizar la comprobación de las hipótesis corresponde al modelo no paramétrico.

Las variables y las dimensiones son del tipo ordinal categórico y al ser la muestra mayor a 30 unidades, corresponde utilizar el estadígrafo Rho de Spearman.

Comprobación de las hipótesis

Para la hipótesis general:

Hipótesis nula (Ho)

No existe relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis alterna (Ha)

Existe relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Tabla 8: Correlación entre las actividades físicas y el nivel de estrés.

Estadígrafo/variables y dimensiones			Nivel de estrés
Rho de Spearman	Actividades físicas	Coefficiente de correlación	-0,883**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	72

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Resultados registrados en la tabla 8:

Rho=-0,883

Interpretación:

La correlación es negativa (inversa) muy alta, lo que significa que a mayores puntajes en actividades físicas le corresponde menores puntajes en el nivel de estrés.

El p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$ lo que significa que se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Para la hipótesis específica 1:

Hipótesis nula (Ho)

No existe relación entre las actividades físicas y el componente cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis alterna (Ha)

Existe relación entre las actividades físicas y el componente cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Tabla 9: Correlación entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés.

Estadígrafo/variables y dimensiones		Componente cognitivo
Rho de Spearman	Actividades físicas	-0,847**
	Coefficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,000
	N	72

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Resultados registrados en la tabla 9:

Rho=-0,847

Interpretación:

La correlación es negativa (inversa) muy alta, lo que significa que a mayores puntajes en actividades físicas le corresponde menores puntajes en el componente cognitivo del estrés.

El p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$ lo que significa que se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Para la hipótesis específica 2:

Hipótesis nula (Ho)

No existe relación entre las actividades físicas y el componente afectivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis alterna (Ha)

Existe relación entre las actividades físicas y el componente afectivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Tabla 10: Correlación entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés

Estadígrafo/variables y dimensiones		Componente afectivo
Rho de Spearman	Actividades físicas	-0,674**
	Coefficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,000
	N	72

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Resultados registrados en la tabla 10:

Rho=-0,674

Interpretación:

La correlación es negativa (inversa) alta, lo que significa que a mayores puntajes en actividades físicas le corresponde menores puntajes en el componente afectivo del estrés.

El p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$ lo que significa que se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Para la hipótesis específica 3:

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación entre las actividades físicas y el componente fisiológico en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación entre las actividades físicas y el componente fisiológico en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Tabla 11: Correlación entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés

Estadígrafo/variables y dimensiones			Componente fisiológico
Rho de	Actividades físicas	Coefficiente de correlación	-0,458**
Spearman		Sig. (bilateral)	,000
		N	72

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Resultados registrados en la tabla 11:

Rho=-0,458

Interpretación:

La correlación es negativa (inversa) moderada, lo que significa que a mayores puntajes en actividades físicas le corresponde menores puntajes en el componente fisiológico del estrés.

El p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$ lo que significa que se acepta la H_a y se rechaza la H₀.

Para la hipótesis específica 4:

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación entre las actividades físicas y el componente conductual en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación entre las actividades físicas y el componente conductual en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.

Tabla 12: Correlación entre las actividades físicas y el componente conductual del estrés

Estadígrafo/variables y dimensiones			Componente conductual
Rho de	Actividades físicas	Coefficiente de correlación	-0,547**
Spearman		Sig. (bilateral)	,000
		N	72

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Resultados registrados en la tabla 12:

Rho=-0,547

Interpretación:

La correlación es negativa (inversa) moderada, lo que significa que a mayores puntajes en actividades físicas le corresponde menores puntajes en el componente conductual del estrés.

El p_valor=0,00 que es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$ lo que significa que se acepta la H_a y se rechaza la H₀.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En relación con la hipótesis general el resultado obtenido a nivel inferencial registra un valor para $Rho=-0,883$ lo que significa que la correlación es indirecta o inversa muy alta entre las actividades físicas y el nivel de estrés. De la misma manera se observa que el 6,9% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel medio en relación con el nivel de estrés; asimismo, se registra que el 23,6% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto a nivel de estrés. De la misma manera se observa que el 50% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el nivel de estrés y finalmente esta tabla registra que el 6,9% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo del estrés.

Este resultado es similar al obtenido por Granados (2018) quien en su tesis titulado: Relación de las actividades físicas y los niveles de estrés en la IEP "María Bermúdez" del Municipio de Aguascalientes, México, afirma que, existe relación directa entre las variables ($\rho=0,542$; $p_valor=0,00$). Este estudio confirma que los niveles de estrés que presentan los estudiantes pueden ser atendidos de manera efectiva a través de la realización de actividades físicas en la medida que permiten la producción de neurotransmisores que regular los desequilibrios emocionales.

Para el caso de la hipótesis específica 1 el valor de $Rho=-0,847$ lo que significa que la correlación es inversa muy alta entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés, asimismo se observa en la tabla 3 que el 9,7% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente cognitivo del estrés; asimismo, se registra que el 26,4% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente cognitivo del estrés. De la misma manera se observa que el 47,2% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente cognitivo del estrés y finalmente esta tabla registra que el 9,7% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente cognitivo del estrés.

Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Vargas (2018) quien presentó el estudio titulado: Actividad física y atención de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Julio Arancagua" del Municipio de Sinaloa, México, en la que afirma que, la relación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,497$; $p_valor=0,00$). Las conclusiones afirman que las actividades físicas permiten a los estudiantes contar con mejor habilidad emocional para afrontar los problemas de estrés y ansiedad.

Asimismo, respecto a la hipótesis específica 2 el valor obtenido para $Rho=-0,674$ lo que implica que la relación es inversa alta entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés, mientras se observa que en la tabla 4 que el 5,6% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente afectivo del estrés; asimismo, se registra que el 25,0% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente afectivo del estrés. De la misma manera se observa que el 43,1% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente afectivo del estrés y finalmente esta tabla registra que el 8,3% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente afectivo del estrés.

Los resultados presentados son similares a los registrados en el estudio presentado por Sallán (2017) quien en su tesis titulado: Relación de la práctica de actividades físicas y el afrontamiento de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Guillermo Belgrado" del Municipio de Coquimbo. Chile, afirma que, el valor de $\rho=0,672$ lo que significa que la mayoría de los alumnos que realizan actividades físicas con mucha frecuencia, los niveles de estrés se ubican en el nivel bajo lo que implica que este tipo de actividades son muy efectivos para regular la emisión de cortisol que es considerado el neurotransmisor del estrés.

Por otro lado, en lo que compete a la hipótesis específica 3 se obtiene un valor de $Rho=-0,458$ lo que significa que la correlación es inversa moderada entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés, además se observa en la tabla 5 que el 4,2% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente fisiológico del estrés; asimismo, se registra que el 18,1% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente fisiológico del estrés. De la misma manera se observa que el 37,5% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las

actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente fisiológico del estrés y finalmente esta tabla registra que el 5,6% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente fisiológico del estrés.

Los resultados presentados son similares al registrado por Cabañas (2018) quien en su tesis titulado: Las actividades físicas y su relación con los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Mariano Melgar" de Arequipa, afirma que, se ha demostrado que la relación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,559$). El recojo de información a través de cuestionarios demostró que los alumnos que practican regularmente actividades físicas tienen mayor capacidad de afrontamiento y resiliencia para superar las dificultades vinculadas al estrés y la depresión.

Para el caso de la hipótesis específica 4 el valor obtenido para $\rho=-0,547$ lo que significa que la correlación es inversa moderada entre actividades físicas y el componente conductual del estrés, además se observa en la tabla 6 que el 4,2% de estudiantes se ubican en la valoración deficiente respecto a las actividades físicas y en el nivel alto en relación con el componente conductual del estrés; asimismo, se registra que el 18,1% de encuestados se ubica en la valoración regular respecto a las actividades físicas y en el nivel medio respecto al componente conductual del estrés. De la misma manera se observa que el 38,9% de estudiantes se ubica en la valoración bueno respecto a las actividades físicas y en el nivel bajo en relación con el componente conductual del estrés y finalmente esta tabla registra que el 8,3% de estudiantes consideran que las actividades físicas que se practican son excelentes y en ese mismo porcentaje se ubican en el nivel muy bajo en el componente conductual del estrés.

Los resultados descritos son similares a los obtenidos por Bastidas (2018) quien en su tesis titulado: Actividades físicas y su relación con la atención del nivel de estrés en estudiantes de la IEP "José de San Martín" de Huayacachi, Junín, afirma que, existe relación entre las variables ($\rho=0,791$). Queda demostrado que las actividades físicas permiten un estado emocional más tranquilo y regulado debido a la emisión de la dopamina y endorfina lo que inhibe los efectos del cortisol que es el causante del estrés que padecen los estudiantes.

De la misma manera estos resultados son similares al de Valdivieso (2017) quien en su tesis titulado: Efectos de las actividades físicas en el control de los niveles de estrés en alumnos de la IEP "Leoncio Prado" del distrito de Casma, Arequipa, afirma que, la

correlación entre las variables es directa moderada ($\rho=0,473$; $p_valor=0,00$). Se ha demostrado que existe mayor predisposición de los alumnos que practican actividades físicas a superar los problemas relacionados con la ansiedad y la depresión, debido a que la parte emocional se encuentra en equilibrio lo que permite tener mayor capacidad de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Primero.

Las actividades físicas generan que el sistema nervioso a través del cerebro segregue neurotransmisores como la dopamina y la serotonina que permiten disminuir los niveles de cortisol que viene a ser el causante de la aparición e incremento del estrés, por lo que es importante que este tipo de actividades se practique frecuentemente para controlar el estrés y asegurar contar con un equilibrio emocional adecuado que permita regular las emociones en los estudiantes. Estadísticamente existe correlación inversa muy alta entre las actividades físicas y el nivel de estrés ($Rho=-0,883$; $p_valor(0,00) < \alpha(0,05)$). (Tabla 8).

Segundo.

El procesamiento de información demanda el desencadenamiento de procesos cognitivos, las mismas que deben estar reguladas por el sistema neurológico, asegurando que este proceso sea significativo, sin embargo, el desequilibrio emocional causado por el estrés limita y afecta seriamente este proceso por lo que es necesario atender a través de la práctica de actividades físicas este componente. Estadísticamente existe correlación inversa muy alta entre las actividades físicas y el componente cognitivo del estrés ($Rho=-0,847$; $p_valor(0,00) < \alpha(0,05)$). (Tabla 9).

Tercero.

El estrés afecta principalmente la parte emocional y afectiva de las personas, socavando la capacidad de autorregulación de las personas, razón por la cual en algunos casos cuando los niveles de estrés son muy altos, supera la capacidad de afrontamiento de las personas, induciéndolos muchas veces a tomar decisiones que no son racionalmente adecuadas, por lo que existe la necesidad de fortalecer la parte afectiva de los estudiantes. Estadísticamente existe correlación inversa alta entre las actividades físicas y el componente afectivo del estrés ($Rho=-0,674$; $p_valor(0,00) < \alpha(0,05)$).

Cuarto.

Los niveles altos del estrés no solo complican la parte volitiva de las personas, sino que también afectan la parte fisiológica evidenciados en problemas gastrointestinales,

problemas cardiacos, presión alta, úlceras en el estómago, etc., esto debido a que el sistema nervioso permanece en alerta constante ante un supuesto peligro, por lo que el cuerpo humano no trabaja de manera normal, estado que al no ser atendido en forma adecuada puede complicar la salud de los estudiantes. Estadísticamente existe correlación inversa moderada entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés ($Rho=-0,458$; $p_valor(0,00)<\alpha(0,05)$).

Quinto.

La conducta y actitud que asumen los estudiantes que presentan altos niveles de estrés se caracterizan por ser en algunos casos agresivos y en otros de sumisión, en ambos casos, es esencial regular este tipo de manifestaciones conductuales a través de la práctica de actividades físicas las mismas que permiten segregar a través del sudor el cortisol que es justamente el neurotransmisor que causa el estrés. Estadísticamente existe correlación inversa moderada entre las actividades físicas y el componente fisiológico del estrés ($Rho=-0,547$; $p_valor(0,00) <\alpha(0,05)$).

RECOMENDACIONES

Primero.

Los profesores del área de Educación Física que laboran en las distintas instituciones educativas de la educación básica de nuestra localidad deben organizar programas de promoción de actividades físicas en todos los estudiantes, tratando de incorporar en esta práctica a los padres de familia, contribuyendo de esta manera a disminuir los niveles de estrés que presentan la mayoría de las personas.

Segundo.

Es necesario que los especialistas de la UGEL Huamanga deban organizar eventos de capacitación para los profesores del área de Educación Física con la intención de proporcionar información sobre estrategias que permitan incorporar de manera sistemática la práctica de actividades físicas por los agentes educativos, contribuyendo de esta manera en la atención de los problemas causados por el estrés.

Tercero.

En las instituciones educativas se debe promover la práctica frecuente de actividades físicas, con el propósito de disminuir los niveles de estrés que presentan los estudiantes y los profesores, contribuyendo además con esta práctica al afianzamiento de lazos afectivos entre todos los agentes educativos.

Cuarto.

El responsable del área de bienestar ciudadano de la Municipalidad Distrital de Carmen Alto debe promover la realización de actividades que fomenten la práctica de actividades físicas, lo que permitiría atender de manera oportuna y pertinente los problemas afectivos causados por el estrés.

Quinto.

Los responsables del servicio de Tutoría de la institución educativa tomada como área de estudio deben promover la realización de talleres de sensibilización sobre los problemas que genera el estrés en las personas, convocando para ello a especialistas en las áreas de psicología y educación física.

REFERENCIAS

- Baños, J. (2019). *Investigación sobre estrés, enfoque a estrés infantil*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://edusol.info/revista/index.php/cshat/article/view/58>
- Bastidas, M. (2018). Actividades físicas y su relación con la atención del nivel de estrés en estudiantes de la IEP "José de San Martín" de Huayacachi, Junín. 2(2), 1-120. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=13900308>
- Bellido, Castrillo y Villegas. (2017). *Influencia de los niveles de estrés y el desarrollo socio afectivo de los niños y niñas*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/59035/1/alt_01_10.pdf
- Blair y Huang. (2019). *Capacidad Física, Actividad Física, y Limitación Funcional* . Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-articulos/capacidad-fisica-actividad-fisica-y-limitacion-funcional-en-adultos-de-40-anos-y-de-mas-edad-775>
- Blasco, T. (2019). *Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://rpd-online.com/article/view/46/46>
- Caballero, A. (2016). *Investigación científica. Elaboración de informe final de tesis*. Lima: EDCA.
- Cabañas, M. (2018). *Las actividades físicas y su relación con los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Mariano Melgar" de Arequipa*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://cdigital.edu.pe/bitstream/123456789/32418/1/ramoscabanas.pdf>
- Carrasco, S. (2017). *Metodología de la investigación*. Lima: San Marcos.
- Cilloniz, B. (2016). *Técnicas e instrumentos de recojo de datos en investigaciones cuantitativas*. Lima: San Marcos.
- Diburga, M. (2018). *Reconocer y evitar el estrés en los niños*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://pequesymas.com/trastornos/remediar-el-estres-en-los-ninos>
- Dirección de Salud Mental del Hospital Regional de Ayacucho. (2020). *Diagnóstico de niveles de estrés en estudiantes matriculados en instituciones educativas del nivel primario en el Distrito de Ayacucho*. Ayacucho. Obtenido de

<https://hrayacucho.gob.pe/index.php/noticias-y-comunicados/programacion-de-consultorios-externos>

- Fuster, J. (2018). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: Educación Física y Deportes*(41), 94-107. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=298545>
- Granados, S. (2018). Relación de las actividades físicas y los niveles de estrés en la IEP "María Bermudez" del Municipio de Aguascalientes, México. (8), 53-250. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art_3.pdf
- Guerra, H. (2018). *Tratamiento Cognitivo-Conductual del Estrés Postraumático en un caso de violación infantil*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://semanariorepublicano.uchile.cl/index.php/rdp/article/view/17130>
- Henostroza, C. (2018). *Investigación cuantitativa. Métodos y estrategias en la elaboración de tesis y proyectos*. Lima: Mantaro.
- Hernández, R. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Huergo, J. (2019). *Las actividades físicas y su importancia en el tratamiento del estrés*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/el001434.pdf>
- Jaúregui, H. (2018). *Niveles de estrés en niños y niñas y sus efectos en el aprovechamiento escolar*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://sld.cu/saludvida/jovenes/temas.php?idv=63207>
- López, D., Pardo, A., Salvador, G., González, A., Román, B. S.-S., García, J., . . . Cabezas, C. (2012). Cumplimiento de la dieta mediterránea y nivel de actividad física de los usuarios de la web PAFES (Plan de Actividad Física, Deporte y Salud). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 16(4), 123-129. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/58>
- Martínez y Bernal. (2018). *Las actividades físicas y el desarrollo integral*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=53913125>

- Martínez, Loredo y Miranda. (2018). Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *6*(4), 7-14. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://redalyc.org/pdf/3587/358741831002.pdf>
- Mc Millan y Schumacher. (2000). *Investigación educativa*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Méndez, C. (2017). *Elaboración de planes y proyectos de investigación*. Lima: San Marcos.
- Minedu : *Curriculo-Logros de aprendizaje*. (2016). Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Miñarro, L., & Ángel, P. (2009). *Factores psicosociales y práctica de actividad física*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de [https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6703/1/factores psicosociales y actividad física.pdf](https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6703/1/factores-psicosociales-y-actividad-fisica.pdf)
- Mira y Blasco. (2019). *Actividades prácticas de Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/16034/1/actividades_practicas_didactica_efydeporte.ppt
- Monedero y Torres. (2018). Estrés, ansiedad y depresión en niños y niñas y la capacidad de afrontamiento. *51*(6), 334-341. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://elsevier.es/es-revista-progresos-obstetricia-ginecologia-151-articulo-estres-ansiedad-depression-gestantes-controladas-s0304501308710963>
- Montero, M. (2018). *La patología social y las actividades físicas y recreativas*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de https://scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1409-14291997000100004
- Morales, Trianes y Miranda. (2019). Diferencias por sexo y edad en afrontamiento infantil del estrés cotidiano. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *10*(26), 95-110. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://redalyc.org/pdf/2931/293123551006.pdf>
- Murcia, A. (2018). *Técnicas y estrategias en la investigación cuantitativa en Derecho*. Lima: Paidós.

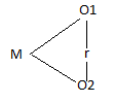
- Olalla, A. (2019). *Estilos de enseñanza y afrontamiento del estrés docente en Educación Infantil: análisis experimental y propuesta de intervención práctica*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3133/1/tfg-b.175.pdf>
- Organización Mundial de la Salud-OMS. (2019). *Actividad física y bienestar integral*. Madrid: OMS.
- Ovalle, M. (2017). *Metodología de la investigación en las ciencias jurídicas*. Lima: Mantaro.
- Palomino, J y Otros. (2018). *Metodología de la investigación. Guía para elaborar un proyecto en salud y educación*. Lima: San Marcos.
- Peláez, Rodríguez y Arrayás. (2019). *Niveles de personalidad, inteligencia emocional y actividad física en alumnos de primero de grado de ciencias de la actividad física y del deporte*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2251>
- Programa Curricular de Educación Primaria*. (2017). Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>
- Ramírez, T. (2017). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Panapo.
- Rivero, Rodríguez y Turón. (2019). *Problemas socio afectivos y niveles de estrés*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://rieoei.org/deloslectores/193333rivero.pdf>
- Rull, Sánchez y Valdés. (2018). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/10308>
- Salazars, S. (2019). Las actividades físicas y la formación intergral de los adolescentes. *Revista Fuentes*(8), 53-83. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art_3.pdf
- Sallán, J. (2017). *Relación de la práctica de actividades físicas y el afrontamiento de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Guillermo Belgrado" del Municipio de Coquimbo. Chile*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de http://terras.edu.ar/biblioteca/17/217gstn_gairin_unidad_3.pdf
- Sandín, B. (2017). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>

- Sell y Spierer. (2018). *Teoría de la actividad física humana y el desarrollo cultural*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://g-se.com/es/fisiologia-del-ejercicio/articulos/-1387>
- Valdivieso, E. (2017). *Efectos de las actividades físicas en el control de los niveles de estrés en alumnos de la IEP "Leoncio Prado" del distrito de Casma, Arequipa*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/1300521>
- Valero y Vega. (2019). *Primer estudio de validez de constructo del inventario de estrés infantil (IEI)*. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://journals.unam.mx/index.php/repi/article/view/18989>
- Valero, Vega y Soria. (2019). Habilidades sociales y estrés infantil. *Revista Mexicana De Biodiversidad*, 1(1), 1-16. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=282221718001>
- Vargas, P. (2018). Actividad física y atención de los niveles de estrés en estudiantes de la IEP "Julio Arancagua" del Municipio de Sinaloa, México. *Educación*, 25(2), 125-250. Recuperado el 21 de 9 de 2021, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/35826>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia interna

TÍTULO: ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MIGUEL GRAU SEMINARIO” DE YANAMA-AYACUCHO 2021

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el componente cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el componente afectivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el componente fisiológico en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el componente conductual en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el componente cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el componente afectivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el componente fisiológico en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el componente conductual en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre las actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación entre las actividades físicas y el componente cognitivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Existe relación entre las actividades físicas y el componente afectivo en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Existe relación entre las actividades físicas y el componente fisiológico en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p> <p>Existe relación entre las actividades físicas y el componente conductual en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho en el año 2021.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Actividades físicas</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad física aeróbica ✓ Actividad física anaeróbica ✓ Actividad física de resistencia <p>Variable 2:</p> <p>Nivel de estrés</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Componente cognitivo ✓ Componente afectivo ✓ Componente fisiológico ✓ Componente conductual 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Correlacional</p> <p>Método de investigación:</p> <p>Deductivo</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>diseño básico no experimental del tipo descriptivo correlacional de corte transversal</p>  <p>Población</p> <p>Estudiantes matriculados en la Institución Educativa Pública “Miguel Grau seminario” en el año 2021.</p> <p>Muestra:</p> <p>72 estudiantes</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Encuesta Cuestionario Análisis e interpretación de datos Tablas Gráficos Estadígrafos de correlación</p>

Anexo 3: Instrumentos

ESTRÉS

INTRODUCCIÓN

El presente instrumento pretende medir el nivel de estrés que tiene un adolescente en base a sus declaraciones.

AUTOR: No identificado

INSTRUCCIONES:

- El desarrollo del presente instrumento es personal.
- Por favor desarrolle el instrumento con la sinceridad que a usted la caracteriza.
- El desarrollo de este test tiene una duración máxima de 10 minutos.
- Para calificar cada reactivo, utilice la siguiente leyenda:

Nunca	Poco frecuente	Frecuentemente	Muy frecuente
1	2	3	4

EJECUCIÓN

N. o	ENUNCIADOS	FRECUENCIA			
		1	2	3	4
1	Problemas de sueño, pesadillas, sueño sin descansar.				
2	Usted dedica tiempo al estudio después de cada clase				
3	Has sentido alguna vez momentos de preocupación y nerviosismo				
4	Con que frecuencia se siente malhumorado o irritable				
5	Has tenido dolores de cabeza o migraña				
6	Con que frecuencia tienes problemas de concentración en clase				
7	Desgano para realizar labores en casa				
8	Tienes problemas para relajarte				
9	Sensación de estar constantemente en estado de tensión y de no hallarse nunca relajado				
10	Se te olvida las cosas fácilmente				
11	Usted reacciona en exceso ante pequeños problemas diarios, tanto en casa como en el colegio				
12	A veces quisiera salir a gritar, cuando te sientes con mucha tarea				
13	Te despiertas por las noches de repente				
14	Últimamente, está comiendo más de la cuenta				
15	Discute mucho con sus compañeros de estudio				
16	Últimamente ha tenido cambios de hábito sin razón alguna.				

Muchas gracias

ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

El presente instrumento pretende medir la actividad física que tiene un adolescente en base a sus declaraciones.

AUTOR: No identificado

INSTRUCCIONES:

- El desarrollo del presente instrumento es personal.
- Por favor desarrolle el instrumento con la sinceridad que a usted la caracteriza.
- El desarrollo de este test tiene una duración máxima de 10 minutos.
- Para calificar cada reactivo, utilice la siguiente leyenda:

Nunca	Poco frecuente	Frecuentemente	Muy frecuente
1	2	3	4

EJECUCIÓN

N. o	ENUNCIADOS	FRECUENCIA			
		1	2	3	4
1	Consideras que al hacer actividades físicas puedes tener algún tipo de lesión				
2	Es algo natural que cuando realizas actividades físicas estás propenso a tener alguna lesión física				
3	Consideras que las actividades físicas previenen las enfermedades				
4	Una estrategia adecuada para evitar padecer enfermedades es la práctica de actividades físicas				
5	Algunos dolores que se presentan en el cuerpo pueden ser aliviadas a través de las actividades físicas.				
6	La práctica de actividades físicas es adecuada para evitar algunos dolores que se presentan en el quehacer diario				
7	Muchas crisis emocionales pueden ser atendidos a través de la práctica de actividades físicas				
8	La práctica de actividades físicas permite el relajamiento corporal y contribuyen a superar las crisis emocionales				
9	Los conflictos del tipo emocional son resueltos a través de la práctica de actividades físicas				
10	Es mejor realizar actividades físicas para atender los conflictos del tipo emocional				
11	La socialización entre los estudiantes se fortalece a través de la práctica de actividades físicas				
12	La socialización permite que los estudiantes puedan desarrollar las prácticas de actividades físicas de manera conveniente				

13	El hacinamiento que se presentan en algunas áreas de la institución genera problemas emocionales				
14	Es conveniente que se implementen estrategias para evitar el hacinamiento de los estudiantes en algunas áreas de la institución.				
15	La monotonía es un factor que genera problemas de desequilibrio emocional				
16	Una estrategia adecuada para evitar la monotonía es la práctica de actividades físicas				
17	La saturación de algunas actividades escolares causa problemas afectivos en los estudiantes				
18	Es necesario evitar saturar a los estudiantes con trabajos académicos y promover la práctica de actividades físicas.				

Muchas gracias

BASE DE DATOS

	ESTRÉS																M	ACTIVIDAD FÍSICA																		M
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	24	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	49
2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	18	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	60
3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	20	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	55
4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	23	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	55
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	57
6	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	21	3	4	4	3	3	4	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	60
7	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	56
8	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	1	4	1	4	18	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	59
9	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	23	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	44
10	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	22	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	56
11	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	21	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	59
12	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	20	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	54
13	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	22	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	56
14	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2	3	1	4	1	17	3	2	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	57
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	60
16	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	24	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	49
17	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	18	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	60
18	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	20	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	55
19	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	23	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	53
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	57
21	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	21	3	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	58
22	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	56
23	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	1	4	1	4	18	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	61	
24	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	23	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	44	
25	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	22	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	58
26	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	21	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	59	

27	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	20	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	58	
28	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	22	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	56	
29	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2	3	1	4	1	17	3	2	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	57	
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	60	
31	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	24	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	53	
32	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	18	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	62	
33	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	20	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	57	
34	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	23	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	57	
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	57	
36	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	21	3	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	58	
37	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	54	
38	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	1	4	1	4	18	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	59	
39	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	23	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	44	
40	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	22	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	56
41	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	21	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	55
42	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	20	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	54	
43	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	22	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	56	
44	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	4	1	17	3	2	4	4	3	2	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	55	
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	60	
46	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	24	3	2	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	51	
47	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	18	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	60	
48	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	20	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	55	
49	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	23	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	55	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	57	
51	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	21	3	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	58	
52	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	54	
53	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	1	4	1	4	18	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	59	
54	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	23	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	44	

55	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	22	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	56	
56	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	21	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	55
57	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	20	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	54
58	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	22	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	56	
59	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	4	1	17	3	2	4	4	3	2	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	55
60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	60
61	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	24	3	2	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	51
62	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	18	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	60
63	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	20	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	55
64	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	23	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	55
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	57
66	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	21	3	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	58
67	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	54	
68	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	1	4	1	4	18	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	59
69	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	23	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	44
70	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	22	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	56
71	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	21	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	55
72	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	20	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	54

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Arturo Nuñez Zavala, identificado con DNI N° 70785471 y Wilder Rosmell Yanasupo Casas, identificado con DNI N° 70238734; egresados de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, declaramos bajo juramento haber realizado la tesis titulada: Actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa “Miguel Grau Seminario” de Yanama-Ayacucho 2022. De la siguiente manera:

1. La tesis fue elaborada en el marco de la ética de la investigación de nuestra autoría.
2. Obedeciendo las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas la tesis no es copia, total ni parcial.
3. La investigación en la tesis no es auto plagio por lo que no fue presentada ni publicada anteriormente para la obtención de algún grado académico o título profesional.
4. La información que se presenta son resultados reales de acuerdo a la experimentación realizada en la tesis, que constituirán aportes para posteriores investigaciones.

De identificarse fraude (información falsa), plagio (información sin citar autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones deriven, cumpliendo la normatividad vigente de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.

Ayacucho, 27 de diciembre de 2022



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 047-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MIGUEL GRAU SEMINARIO" DE YANAMA-AYACUCHO 2021**, presentado por los bachilleres **Arturo NUÑEZ ZAVALA y Wilder Rosmell YANASUPO CASAS**, en primera instancia "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la Facultad de Ciencias de la Educación, con **resultado de informe final del software turnitin de 20% de índice de similitud, por tanto, aprobado.**

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CU, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 16 de noviembre de 2022

c.c.: Archivo

CBO/mqa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Clodoaldo Berrocal Ordaza
Dr. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO

Memorando n°. 046-2022-DI-FCE

Al : Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 14 de noviembre de 2022.

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.
Escuela Profesional	Educación Física.
Especialidad	Educación Física.
Tipo de trabajo académico	Tesis para título profesional de Licenciado.
Título del trabajo académico	Actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de la institución educativa "Miguel Grau Seminario" de Yanama-Ayacucho 2021*
Apellidos y nombres del/la bachiller	NUÑEZ ZAVALA, ARTURO
Código	06160107
DNI	70785471
Apellidos y nombres del/la bachiller	YANASUPO CASAS, WILDER ROSMELL
Código	06160106
DNI	70238734
Identificador de la entrega	1954134507
Fecha de recepción	14 de noviembre de 2022
Fecha de verificación	14 de noviembre de 2022

Informe de Originalidad

Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
20%	Internet: 20% Publicaciones: 1% Trabajo del estudiante: 10%	APROBADO

*El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

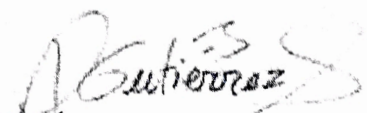
** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO Nº 03V -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní
Docente Instructor

ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MIGUEL GRAU SEMINARIO" DE YANAMAAYACUCHO 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

9%

2

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

3%

3

Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

3%

4

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

www.um.es

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

1library.co

Fuente de Internet

1%

9	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 30 words

ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MIGUEL GRAU SEMINARIO” DE YANAMAAYACUCHO 2021

por Nuñez Zavala, Arturo Yanasupo Casas, Wilder Rosmell

Fecha de entrega: 14-nov-2022 06:32p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1954134507

Nombre del archivo: Tsis_Arturo_NU_EZ_ZAVALA_y_Wilder_Rosmell_YANASUPO_CASAS.pdf (708K)

Total de palabras: 19904

Total de caracteres: 100233

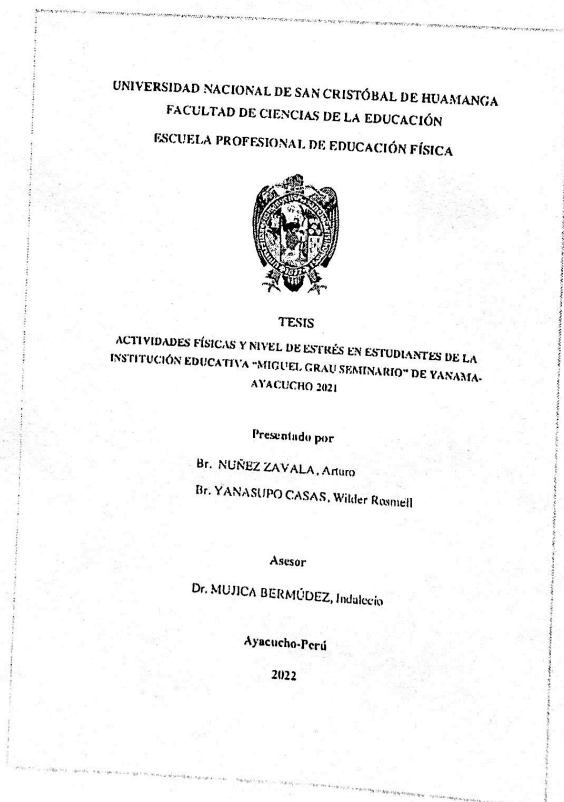


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Nuñez Zavala, Arturo Yanasupo Casas, Wilder Rosmell
Título del ejercicio: Educación Física
Título de la entrega: ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES D...
Nombre del archivo: Tsis_Arturo_NU_EZ_ZAVALA_y_Wilder_Rosmell_YANASUPO_CA...
Tamaño del archivo: 708K
Total páginas: 74
Total de palabras: 19,904
Total de caracteres: 100,233
Fecha de entrega: 14-nov.-2022 06:32p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 1954134507





FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL BACHILLER ARTURO NUÑEZ ZAVALA, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los siete días del mes de diciembre del año dos mil veintidós, siendo a horas las ocho de la noche, se reunieron en el aula virtual, el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana (Director de Escuela), el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembro) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MIGUEL GRAU SEMINARIO" DE YANAMA - AYACUCHO 2021**, presentada por el Bachiller en Ciencias de la Educación alumno Arturo NÚÑEZ ZAVALA, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por el recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó al aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por el sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas las nueve con veinte minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron el el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana (Director de Escuela), el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembro) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 23 de diciembre de 2022.

Registro N° 3693-2022
Recibo de Tesorería N° I - 48236334
CBO/acc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
Clodoaldo Berrocal Ordaya
DR. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL BACHILLER WILDER ROSMELL YANASUPO CASAS, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los siete días del mes de diciembre del año dos mil veintidós, siendo a horas las ocho de la noche, se reunieron en el aula virtual, el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana (Director de Escuela), el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembro) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MIGUEL GRAU SEMINARIO" DE YANAMA – AYACUCHO 2021**, presentada por el Bachiller en Ciencias de la Educación alumno Wilder Rosmell YANASUPO CASAS, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por el recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó al aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por el sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas las nueve con veinte minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron el el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana (Director de Escuela), el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembro) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 23 de diciembre de 2022.

Registro N° 3692-2022
Recibo de Tesorería N° I - 48300474
CBO/acc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Clodoaldo Berrocal Ordaya
Dr. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO