

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS:

**Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios -
UNSCH, Ayacucho 2024**

**Para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:

Bach. Gilder ASTO APAZA

Bach. Antonio Marco HERRERA BORDA

ASESOR:

Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ

AYACUCHO - PERÚ

2024

A Dios y a mi madre por darme la vida y brindarme su apoyo incondicional y su paciencia.

A mi querida familia por ser mi motor y motivo para culminar mi carrera.

Gilder

A Dios y a mis padres por su apoyo incondicional y su paciencia. Agradecer a mis docentes por su conocimiento y enseñanza brindadas.

Antonio

Agradecimiento

Gracias a mi Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, alma máter, fuente de sabiduría y enseñanza dónde me forme para ser un profesional con vocación de servicio.

A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación, específicamente al director de la Escuela Profesional de Educación Física y a la plana docente, por los conocimientos y enseñanzas que nos brindaron en nuestra formación profesional.

A los docentes de la Escuela de Educación Física y Educación Inicial por brindarnos facilidades para la aplicación de los instrumentos de recojo de datos. A los estudiantes de educación física y educación inicial, por su buena voluntad y responsabilidad para facilitarnos datos confiables y continuar con el informe de investigación.

Nuestro reconocimiento especial al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, asesor de la presente investigación, por su exigencia y perseverancia en este trabajo de investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria	li
Agradecimiento	lii
Índice	lv
Índice de tablas	vi
Índice de anexos	vii
Resumen	viii
Abstrac	ix
Introducción	10
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Descripción de la situación problemática	11
1.2 Formulación del problema	12
1.2.1 Problema general	12
1.2.2 Problemas específicos	12
1.3 Formulación de objetivos	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
1.4 Justificación	13
1.4.1 Justificación teórica	13
1.4.2 Justificación práctica	14
1.4.3 Justificación metodológica	15
II MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes	15
2.2 Bases teóricas	17
2.2.1 Estrés	17
2.2.2 Estrés académico	18
2.2.3 Dimensiones del estrés académico	19
2.2.3.1 Estresores	19
2.2.3.2 Síntomas	19
2.2.3.3 Estrategias de afrontamiento	20
2.2.4 Estrés académico en el ámbito universitario	20

2.2.5	Actividad física	21
2.2.6	Principios FITT de la actividad física	22
2.2.7	Niveles de actividad física	23
2.2.8	Tiempo de práctica de actividad física en la juventud y adultez	24
2.2.9	Métodos para medir la intensidad de actividad física	24
2.2.1	Dimensiones de la actividad física	25
2.3	Bases conceptuales	26
III.	METODOLOGÍA	27
3.1	Hipótesis	27
3.2	Variables	27
3.3	Operacionalización de la variable	28
3.4	Tipo y nivel de investigación	29
3.5	Métodos	29
3.6	Diseño de investigación	29
3.7	Población y muestra	30
3.8	Muestra y técnica de muestreo	31
3.9	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	32
3.10	Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.11	Técnicas para el procesamiento de la información	33
3.12	Aspectos éticos	34
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
4.1	Resultados a nivel descriptivo	35
4.2	Resultados a nivel inferencial	38
4.2.1	Prueba de normalidad	38
4.2.2	Prueba de hipótesis general	38
4.2.3	Prueba de hipótesis específica 1	39
4.2.4	Prueba de hipótesis específica 2	40
4.2.5	Prueba de hipótesis específica 3	41
4.3	Discusión de resultados	42
	CONCLUSIONES	45
	RECOMENDACIONES	46
	REFERENCIAS	47
	ANEXOS	51

Índice de tablas

Tabla 1.	Población de estudiantes de las escuelas profesionales: Educación Física y Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024-II.	30
Tabla 2.	Muestra de estudiantes de las escuelas profesionales: Educación Física y Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024- II.	31
Tabla 3.	Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024	35
Tabla 4.	Dimensión estresores y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024	35
Tabla 5.	Dimensión síntomas y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024	36
Tabla 6.	Dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024	37
Tabla 7.	Prueba de normalidad según la técnica de Kolmogorov-Smirnov para una muestra	38
Tabla 8.	Resultado de la hipótesis general: estrés académico y actividad física	39
Tabla 9.	Resultado de la hipótesis específica 1: dimensión estresores y actividad física	40
Tabla 10.	Resultado de la hipótesis específica 2: dimensión síntomas y actividad física	41
Tabla 11.	Resultado de la hipótesis específica 3: dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física	42

Índice de anexos

Anexo 1.	Matriz de consistencia	52
Anexo 2.	Inventario SISCO	53
Anexo 3.	Ficha técnica del inventario SISCO	58
Anexo 4.	Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	59
Anexo 5.	Confiabilidad de los instrumentos	62
Anexo 6.	Validez de los instrumentos	66
Anexo 7.	Base de datos	77
Anexo 8.	Imágenes	82

Resumen

La tesis tuvo como objetivo establecer la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024. La investigación fue de tipo básico y nivel correlacional, para ello se aplicó el diseño no experimental transversal correlacional. Participaron 200 estudiantes universitarios a quienes se aplicó dos cuestionarios: uno para el estrés académico y otro para la actividad física. Los resultados a nivel descriptivo establecen que los estudiantes presentaron estrés moderado (67,5%) y estrés severo (32,5%). Por otra parte, en la variable actividad física manifestaron nivel leve (16%); nivel moderado (80,5%) y nivel vigoroso (3,5%). A nivel inferencial, los resultados demuestran una muy baja correlación (Rho de Spearman = ,001) y con una significación $p = ,991 > 0,05$. Se concluye que el estrés académico no se correlaciona con la actividad física moderada que practican los estudiantes; posiblemente se requiere que ejecuten actividad física vigorosa en sus tiempos libres para ver efectos en disminuir el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: actividad física, estrés académico; estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of the thesis was to establish the relationship between academic stress and physical activity in students of Physical Education and Early Childhood Education-UNSCH, Ayacucho 2024. The research was of basic type and correlational level, for which the non-experimental transversal correlational design was applied. Two questionnaires were applied to 200 university students: one for academic stress and the other for physical activity. The descriptive results establish that the students presented moderate stress (67.5%) and severe stress (32.5%). On the other hand, in the physical activity variable, they showed mild level (16%); moderate level (80.5%) and vigorous level (3.5%). At the inferential level, the results show a very low correlation (Spearman's Rho = .001) and a significance $p = .991 > 0.05$. It is concluded that academic stress does not correlate with the moderate physical activity practiced by students; possibly it is required that they perform vigorous physical activity in their free time to see effects in decreasing academic stress in university students.

Key words: Physical activity, academic stress; university students.

Introducción

En el contexto universitario, el estrés académico se ha convertido en un fenómeno cada vez más común, afectando significativamente el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. En la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), ubicada en la histórica ciudad de Ayacucho, esta problemática no es la excepción. A medida que las demandas académicas aumentan, los estudiantes enfrentan una presión constante que puede llevar a consecuencias negativas tanto en su salud mental como física.

En este escenario, la actividad física emerge como una herramienta potencialmente eficaz para mitigar los efectos del estrés. Diversos estudios sugieren que el ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el estado emocional y cognitivo de los individuos. Este trabajo analiza la relación entre el estrés académico y la actividad física entre los estudiantes de la UNSCH, buscando comprender cómo el ejercicio físico puede servir como un mecanismo de afrontamiento eficaz.

A través de los resultados obtenidos no solo busca contribuir al conocimiento académico, sino también ofrecer soluciones prácticas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios en Ayacucho.

La tesis respeta la estructura propia para este tipo de estudio; presenta el planteamiento del problema: en el que se da a conocer la identificación del problema de las variables de investigación, la formulación del problema, los objetivos y la justificación.

En el marco teórico: presenta un listado de autores en términos de antecedentes, las bases teorías importantes y el marco conceptual.

La metodología: está el planteamiento de las hipótesis, las variables de estudio, el tipo, nivel y diseño de la investigación, población, muestra, métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez, confiabilidad; así como, el procesamiento de la información y los aspectos éticos.

Se presenta los resultados: a nivel descriptivo e inferencial y de ello se traduce en la discusión. Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la situación problemática

El estrés académico en estudiantes universitarios es un problema global que afecta a jóvenes en todo el mundo. Las presiones por obtener buenas calificaciones, cumplir con plazos ajustados, manejar cargas de trabajo pesadas y la preocupación por el futuro profesional son factores comunes que contribuyen al estrés académico. Este tipo de estrés puede llevar a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, así como a un rendimiento académico deficiente.

Paralelamente, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como un medio efectivo para reducir el estrés y mejorar la salud mental y física en general. Sin embargo, a pesar de sus beneficios conocidos, muchos estudiantes universitarios no participan en suficiente actividad física debido a limitaciones de tiempo, falta de instalaciones o motivación, y un enfoque predominante en las responsabilidades académicas.

Auerbach, et al., (2018) dio a conocer que los resultados del proyecto “WHO World Mental Health International College Student WMH-ICS 2018”, evidenciaron que la presencia de problemas relacionados a la salud mental en estudiantes universitarios fue de un 31%, siendo la depresión (18.5%) y de ansiedad generalizada (16.7%) los más frecuentes en esta etapa de formación universitaria. Barraza (2003) dieron a conocer que los problemas de ansiedad y depresión generan cansancio, escaso interés para el estudio y desmotivación para las actividades académicas, afectando de manera profunda el rendimiento académico; incluso asociado a problemas emocionales que potencian el estrés

A nivel mundial, las universidades enfrentan el desafío de promover entornos que apoyen tanto el éxito académico como el bienestar físico y mental de los estudiantes. La necesidad de abordar el equilibrio entre el estudio y la actividad física es crucial para desarrollar estudiantes saludables y resilientes. Aunque hay estudios que exploran estos temas en contextos específicos, se requiere una comprensión más profunda y comparativa a nivel internacional para desarrollar intervenciones efectivas que puedan implementarse en diversas realidades educativas y culturales.

Por otra parte, el estilo de vida sedentario se presenta como una amenaza significativa. La OMS (2022) indicaba que, en 2016, el 81 % de los adolescentes en el mundo, de edades entre 11 y 17 años, no alcanzaron el nivel aconsejado de actividad física. Este problema se hace más evidente en las adolescentes, con un 85 % sin cumplir las recomendaciones de la OMS, frente al 78 % de los chicos.

Las investigaciones llevadas a cabo con estudiantes universitarios en Perú coinciden con los descubrimientos encontrados en la región. Particularmente, los estudiantes informan por sí mismos, en su mayoría, niveles de estrés académico que van de medios a medianamente altos. Asimismo, entre los principales factores de estrés se destacan la carga excesiva de trabajo académico y las evaluaciones realizadas por los profesores (Chávez & Peralta, 2019; Teque- Julcarima et al., 2020).

En la región Ayacucho, existen escasas investigaciones sobre el estrés académico y la actividad física en la educación superior, se requiere realizar más estudios que aborden el tema de los factores que generan el estrés académico y la asociación que pudiera tener con la salud mental y corporal. Por ello se ha planteado el problema de investigación siguiente:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024?
- b) ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024?
- c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Medir la relación entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.
- b) Medir la relación entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

c) Medir la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación teórica

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Este tipo de estrés puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo la presión para obtener buenas calificaciones, la carga de trabajo abrumadora y la falta de tiempo para relajarse y descansar. El estrés académico puede tener efectos negativos en la salud física y mental de los estudiantes, lo que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general. La actividad física es una estrategia eficaz para manejar y reducir el estrés académico. La investigación ha demostrado que el ejercicio regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y aumentar la capacidad de concentración y enfoque. Además, la actividad física puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo cual es crucial para el rendimiento académico y la salud en general.

La justificación teórica para la relación entre el estrés académico y la actividad física se basa en varios principios psicológicos y fisiológicos. Desde el punto de vista psicológico, el ejercicio puede proporcionar una distracción temporal de los problemas y preocupaciones académicas, lo que permite a los estudiantes despejar su mente y volver a sus estudios con una perspectiva renovada. Además, la actividad física puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, lo cual es importante para enfrentar los desafíos académicos.

Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física estimula la liberación de endorfinas, que son neurotransmisores que promueven una sensación de bienestar y reducen la percepción del dolor. Además, el ejercicio regular puede ayudar a regular los niveles de cortisol, una hormona del estrés que puede tener efectos negativos en el cuerpo cuando se encuentra en niveles elevados durante períodos prolongados. En conclusión, la actividad física es una herramienta valiosa para manejar y reducir el estrés académico. Al incorporar el ejercicio regular en su rutina diaria, los estudiantes pueden mejorar su salud física y mental, lo que a su vez puede contribuir a un mejor rendimiento académico y una mayor satisfacción general con la vida estudiantil.

1.4.2 Justificación práctica

La justificación práctica para la relación entre el estrés académico y la actividad física se basa en la implementación de estrategias concretas que pueden ser aplicadas en la vida diaria de

los estudiantes universitarios para mejorar su manejo del estrés y su rendimiento académico. La actividad física es una herramienta práctica y accesible que puede ser incorporada en la rutina diaria de los estudiantes para ayudar a mitigar los efectos del estrés académico. Una de las formas prácticas de incorporar la actividad física es a través de la integración de pequeños bloques de ejercicio en el horario diario (descansos activos) con la finalidad de mejorar la circulación y la oxigenación al cerebro, lo que puede aumentar la productividad y la concentración al volver a las actividades académicas.

Además, las instituciones superiores pueden ofrecer talleres y programas que enseñen técnicas de manejo del tiempo y habilidades de estudio junto con la promoción de la actividad física. Al enseñar a los estudiantes universitarios cómo equilibrar eficazmente su carga académica con el autocuidado, incluida la actividad física, se les equipa mejor para manejar el estrés de manera efectiva. Finalmente, desde un punto de vista práctico, la actividad física puede ser un medio económico y de fácil acceso para manejar el estrés.

1.4.3 Justificación metodológica

La justificación metodológica para estudiar la relación entre el estrés académico y la actividad física se centra en cómo los métodos de investigación pueden ser estructurados para evaluar efectivamente los impactos y las interacciones entre estas dos variables. Es fundamental emplear metodologías que permitan una comprensión clara y detallada de cómo la actividad física puede servir como una herramienta para mitigar el estrés académico y mejorar el rendimiento y bienestar de los estudiantes universitarios. Implica el uso de los cuestionarios validados para la región Ayacucho y pueden proporcionar evidencia robusta y multidimensional. Esto incluye estudios longitudinales y diseños experimentales para comprender la relación entre el estrés académico y la mejora del bienestar de los estudiantes universitarios.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Internacionales

La investigación realizada en Ecuador por Salazar (2022) sobre la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Educación Física. La muestra conformó 30 estudiantes. Para recabar los datos empleó un cuestionario para medir los niveles de actividad física y el estrés académico. Los resultados demostraron que la práctica de actividad física fue alta en el 53,3% de estudiantes; en tanto, mostraron estrés académico moderado el 33,3 % de estudiantes; concluyendo que si existe una correlación negativa débil.

Un estudio desarrollado en Chile por Barrera et al. (2023) relacionaron niveles de estrés académico y la frecuencia del ejercicio físico en estudiantes universitarios de Educación Física y Kinesiología. El estudio fue cuantitativo y de nivel correlacional. Participaron 257 estudiantes mediante una muestra no probabilística intencional. Encuestaron mediante el cuestionario SISCO (estrés académico) y el cuestionario IPAQ (actividad física). Los resultados establecieron que los estudiantes de Educación Física practican con mayor frecuencia actividad física que los estudiantes de Kinesiología y presenta altos niveles de estrés académico; asimismo, concluyeron que hay presencia de correlación entre la frecuencia de ejercicio físico y los niveles de estrés académico.

Una investigación realizada en España por Gelvez (2023) tuvo por objetivo medir el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios con la actividad física. Desarrollaron un estudio y diseño correlacional, aplicaron un formulario online considerando tres aspectos: información sociodemográfica, práctica de actividad física y estrés académico. Los resultados resaltantes demuestran que la mayoría de estudiantes mostró nivel de estrés académico alto y un nivel de actividad física bajo. A nivel inferencial, las correlaciones de ambas variables no fueron estadísticamente significativos: Rho de Spearman (-0,349) y nivel de significancia $p=0,080 > 0,05$).

Un estudio desarrollado en España por Muñoz-Donoso (2023) sobre la práctica regular de actividad física y su posible asociación con el nivel de estrés académico durante las semanas de exámenes finales. Desarrolló un estudio observacional descriptivo y transversal. Participaron 37 estudiantes universitarios comprendidos entre 21 años aproximadamente de la carrera de Kinesiología. La actividad física se midió mediante la acelerometría y el nivel de estrés académico con el Inventario SISCO. Los resultados, expresaron que los varones presentaron un menor puntaje en la prueba SISCO (2.9 ± 0.3) y las mujeres un puntaje mayor (3.2 ± 0.5) $p=0.0055$. En

general ambos sexos demostraron insuficiente actividad física por la sobrecarga de actividades académicas. En conclusión, en los periodos de exámenes presentan niveles de moderado a severo estrés y; por tanto, practican menos tiempo de actividad física.

Nacionales

En el ámbito peruano, se identificó la investigación de Ñahui (2023) quien analizó la posible asociación entre la actividad física y los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Abordó el nivel no experimental y correlacional transversal. Participaron 144 estudiantes de la carrera de Educación Física. Empleó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física y la Escala de Estrés Percibido. Como resultado halló una correlación negativa débil entre actividad física y estrés (Rho de Spearman = $-.160$, $p = .125$). La actividad física en tiempo libre tuvo una correlación negativa leve con el estrés (Rho = $-.158$, $p = .130$). La actividad física durante desplazamientos mostró una correlación negativa leve con el estrés (Rho = $-.101$, $p = .336$). Las conclusiones del estudio expresaron que la práctica de actividad física podría tener influencia en el estrés, siendo una relación indirecta, asimismo, no existe tendencia que la actividad física sirva para disminuir el estrés. Sin embargo, la practica sedentaria podría incrementar el estrés.

Se identificó en Lima el estudio desarrollado por Núñez (2022), mediante el enfoque cuantitativo y diseño correlacional transversal analizó las variables actividad física y el estrés académico en 100 estudiantes universitarios de las carreras de Educación Inicial, de Educación Secundaria y de Educación Primaria durante el año 2022. Toda vez que la encuesta realizada fue durante el periodo pos pandemia por el Covid 19, los resultados alcanzados expresaron a nivel general, un nivel de significancia $p = .023 < .05$, y un coeficiente de Rho = $-.255$. Se deduce que hay una conexión significativa negativa entre la actividad física y la presencia de estrés académico. En la dimensión Estresores y AF ($p = .042 < .05$ Rho= $-.228$); en la dimensión Síntomas y AF ($p = .038 < .05$ Rho= $-.233$); en la dimensión Estrategias de afrontamiento y AF ($p = .041 < .05$ Rho= $-.229$). Concluyó que la una asociación débil y negativa entre ambas variables y que la relación no condiciona disminuir el estrés académico mediante la actividad física.

Otro estudio de investigación se halló haber realizado en Lima por Castillo y Vivancos (2019) quienes midieron la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Para el caso abordaron el diseño no experimental correlacional. Participaron 230 estudiantes (muestreo no probabilístico intencional). Los

resultados evidenciaron que el 62.6 % tuvieron hábitos alimentarios adecuados; mientras que el 63.5 % mostraron nivel moderada de actividad física y el 59.1 % estrés académico moderado. La correlación Rho de Spearman demostró que si existe correlación entre hábitos alimentarios y estrés académico ($p < .05$). Asimismo, asociación entre actividad física y estrés académico ($p < .05$). La conclusión relevante estableció que los estudiantes que mantuvieron adecuados hábitos alimenticios y práctica moderada de actividad física, presentaron mayor control de estrés académico.

Regionales

Se identificó en Ayacucho la tesis de Cusi y Alarcón (2023) quienes analizaron el nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. El diseño cuantitativo empleado fue correlacional transversal. Conformaron la muestra 44 estudiantes. A nivel inferencial, obtuvo una significancia bilateral $p = 0,060 > 0,05$. Concluyeron que no existe asociación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Otra tesis identificada en Ayacucho fue la de Aguilar y Blas (2023) quienes analizaron el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Aplicaron el diseño no experimental correlacional. La muestra fueron 213 estudiantes de la carrera de Enfermería durante el semestre académico 2022. Recogieron datos mediante la encuesta y como instrumento el inventario SISCO y el inventario de estrategias de afrontamiento. La conclusión arribada expresó que si hubo correlación positiva media entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes encuestados.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estrés

El estrés es una expresión común en el mundo actual. Es un concepto complejo y vigente, sobre el cual no hay una definición unánime. Se percibe y siente como una reacción negativa interna y externa que provoca un desequilibrio en quienes lo sufren, debido a la discrepancia entre la presión de las situaciones del día a día y la capacidad de la persona para manejarla. El factor estresante en sí mismo no es lo que causa el estrés, sino la percepción que tiene la persona sobre dicho factor (Williams & Cooper, 2004). Esta percepción surge cuando la persona siente que las exigencias de las actividades del entorno superan sus posibilidades de realizarlas o cumplirlas y siente presión mental que se expresa en acciones corporales de cansancio, falta de energía y abatimiento.

Las situaciones que predisponen a una persona al estrés pueden estar influenciados por su singularidad, abarcando aspectos como la personalidad, la autoestima y la resistencia física. Por consiguiente, un mismo factor de estrés puede ser percibido de manera distinta en dos personas, lo que demuestra que las reacciones a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, reflejando la capacidad de adaptación de cada persona (Domingues Hirsch et al., 2018). El estrés se manifiesta en todos los aspectos de la vida de la persona, incluso en el ámbito educativo. La persona bajo estrés manifiesta un desajuste interno que influye tanto en el funcionamiento psicológico como fisiológico, provocando impactos directos en las actitudes y el comportamiento (Guadarrama Guadarrama et al., 2012).

De lo señalado en párrafos arriba, el estrés es una reacción natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Es el modo en que el organismo se prepara para enfrentar circunstancias complejas con mayor concentración, fuerza y energía. Presenta ciertas características en la persona:

a) Reacciones físicas: El estrés activa el sistema nervioso simpático, desencadenando la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Esto puede provocar un incremento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración.

b) Reacciones emocionales: El estrés puede generar diversas emociones, tales como ansiedad, irritabilidad, frustración y enojo.

c) Reacciones cognitivas: El estrés puede influir en la capacidad para pensar claramente, tomar decisiones y concentrarse.

d) Respuestas conductuales: El estrés puede ocasionar cambios en el comportamiento, como evitar situaciones estresantes, comer en exceso o consumir alcohol o drogas.

El estrés puede ser agudo o crónico. El estrés agudo es una reacción a corto plazo ante un evento específico, mientras que el estrés crónico es una respuesta prolongada a situaciones estresantes constantes. La gestión adecuada del estrés es crucial para mantener una buena salud física y mental en la persona.

2.2.2 Estrés académico

El estrés académico para Silva-Ramos (2020) es una condición que ocurre cuando el estudiante percibe de manera negativa (distrés) las exigencias de su entorno. Esto sucede cuando las situaciones que enfrenta durante su proceso educativo le resultan estresantes y siente que pierde el control para manejarlas. En ocasiones, pueden aparecer síntomas físicos como ansiedad, fatiga e insomnio, así como consecuencias académicas como bajo rendimiento,

falta de interés profesional, ausentismo e incluso abandono de los estudios.

El estrés académico, según Barraza (2009), se describe como un proceso que comienza cuando el estudiante percibe las demandas del entorno educativo como estresantes. Esto provoca un desequilibrio sistémico (situación de estrés) que produce síntomas incómodos (señales del desequilibrio), lo que lleva al estudiante a aplicar diversas estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio perdido. También considera a la condición que manifiestan los estudiantes cuando los docentes le demandan ciertas exigencias académicas referidas al aprendizaje, presentación de tareas y rendición de exámenes. (Barraza- Macías, 2010).

2.2.3 Dimensiones del estrés académico

Para el presente estudio, las dimensiones del estrés académico están basados en Barraza- Macías (2018); quien después de varios de investigaciones sobre estrés académico y haber validado un cuestionario funcional; presenta tres grandes procesos durante el proceso que dura el estrés académico.

2.2.3.1 Estresores

Los estresores es una de las dimensiones del estrés académico, son factores o situaciones que pueden desencadenar una reacción de estrés en una persona. Estos pueden ser de naturaleza física, emocional, cognitiva o ambiental, y su impacto varía dependiendo de las experiencias y características individuales. Algunos de los estresores más comunes incluyen la presión en el estudio, eventos traumáticos en el contexto académico, conflictos con otras personas, cambios importantes en la vida, preocupaciones financieras, problemas de salud, problemas emocionales, entre otros. La presencia de estresores puede activar la respuesta de estrés del organismo, provocando una serie de cambios tanto fisiológicos como psicológicos, que están diseñados para ayudar al individuo a enfrentar la situación que percibe como amenazante o desafiante. Los indicadores de los estresores son: sobrecarga académica, la personalidad del docente, los sistemas de evaluación del docente, el tiempo de actividades o tareas académicas (Barraza- Macías, 2010).

2.2.3.2 Síntomas

Otra dimensión del estrés académico son los síntomas, son manifestaciones o señales que indican la existencia de una enfermedad, trastorno, cambio conductual y comportamental de la persona. Estas manifestaciones pueden ser notadas por la persona que las experimenta, por un profesional de la salud u otros observadores. Los síntomas pueden ser de naturaleza física, emocional o mental y pueden diferir en intensidad y duración. Funcionan como indicadores valiosos para diagnosticar y tratar problemas de salud, ya que brindan información

sobre el estado del cuerpo o de la mente. Es crucial considerar que los síntomas pueden ser comunes a varias condiciones y que su interpretación precisa requiere una evaluación médica o profesional adecuada. Algunos ejemplos incluyen: dolores de cabeza, fatiga o falta de energía, ansiedad o nerviosismo, irritabilidad o cambios de humor frecuentes, dificultad para dormir o trastornos del sueño, problemas gastrointestinales como malestar estomacal o diarrea, mareos o sensación de desmayo, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, palpitaciones cardíacas o aumento de la frecuencia cardíaca, cambios en el apetito como aumento o pérdida de peso. Los indicadores de esta dimensión son: fatiga crónica, depresión, ansiedad y problemas de concentración (Barraza- Macías, 2010).

2.2.3.3 Estrategias de afrontamiento

La dimensión estrategias de afrontamiento son los procedimientos, planificación o métodos que una persona utiliza para lidiar con situaciones que generan estrés, ya sean problemas, amenazas o exigencias que consideran desafiantes. Estas estrategias pueden ser tanto mentales como de comportamiento, y su elección depende de cómo la persona perciba e interprete la situación estresante. Por ejemplo, algunas personas optan por un afrontamiento activo, que consiste en enfrentar el problema de manera directa y tomar acciones concretas para solucionarlo. Este enfoque puede incluir planificar acciones, buscar soluciones y tomar decisiones. Otros pueden optar por la aceptación, reconociendo y asumiendo la realidad de la situación sin intentar cambiarla, lo que les ayuda a adaptarse mejor a las circunstancias. Buscar apoyo social es otra estrategia común, que implica buscar ayuda, orientación o consuelo en amigos, familiares u otras fuentes de apoyo. Esto puede ofrecer un sentido de conexión y pertenencia, así como perspectivas adicionales sobre cómo manejar la situación estresante. Los indicadores de esta dimensión son: elaboración de un plan, resolución de problemas y control de emociones (Barraza- Macías, 2010).

2.2.4 Estrés académico en el ámbito universitario

El estrés académico en los espacios universitarios es un tema que ha sido estudiado por varios autores y expertos en psicología, educación y sociología. Implica el cambio social a un ambiente nuevo y personas de variadas complejidades conductuales, el cambio a un ambiente nuevo y lleno de expectativas nuevas; por tanto, representa una experiencia estresante que lleva a enfrentar situaciones que modificarán la forma de abordar el aprendizaje, el estudio y la vida personal. Estos cambios pueden incrementar el riesgo de que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés, manifestándose en una variedad de experiencias como nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y sensaciones similares (Escobar Zurita, et

al., 2018). Los estresores académicos generan un desequilibrio sistémico que se refleja en diversos síntomas; es el estudiante quien debe implementar estrategias para restaurar ese equilibrio (García et al., 2017). Se sabe que las personas en general, enfrentan reacciones de estrés a lo largo de su vida; no obstante, si la respuesta estresante es continua, puede agotar sus reservas y derivar en problemas que afectan directamente a sus actividades académicas. Para Sánchez-Villena (2018) el estrés académico es más intenso en estudiantes de educación superior debido a las mayores exigencias académicas. Las actividades realizadas durante el trayecto académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, trabajos de campo, entre otras; son eventos constantes en el proceso de aprendizaje universitario; sin embargo, cuando hay una sobrecarga, el estrés emerge como una respuesta del cuerpo a las demandas escolares y personales, siendo cruciales las repercusiones en los ámbitos académico, físico, psicológico y social.

Los rasgos más comunes del estrés académico universitario incluyen:

- a) Presión por obtener buenas calificaciones: los estudiantes a menudo sienten la necesidad de cumplir con altas expectativas académicas, lo que puede generar ansiedad y estrés.
- b) Carga de trabajo elevada: la cantidad de tareas, proyectos, exámenes y otras responsabilidades académicas puede ser abrumadora para los estudiantes, lo que contribuye al estrés.
- c) Administración del tiempo: la dificultad para equilibrar el tiempo entre estudios, trabajo, actividades sociales y descanso puede generar estrés.
- d) Preocupaciones financieras: la preocupación por pagar la matrícula, los libros y otros gastos relacionados con la universidad puede ser una fuente de estrés para muchos estudiantes.
- e) Transición a la vida universitaria: adaptarse a un nuevo entorno, hacer nuevos amigos y vivir lejos de la familia puede ser estresante para los estudiantes que recién ingresan en la universidad.
- f) Expectativas futuras: la incertidumbre sobre las oportunidades laborales y la carrera profesional después de la graduación también puede ser una fuente de estrés.

2.2.5 Actividad física

La OMS (2024) puntualiza que la actividad física es todo movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos que necesariamente está regulado por un gasto energético determinado. Esta definición implica comprender que la actividad física que realizamos a diario puede requerir mayor o menor gasto energético. Desde la postura física, implica un acto motor

sistémico que requiere de la participación de los diferentes sistemas del organismo humano. En situación vivencial, se refiere a la acción corporal desde diferentes objetivos ya sea social, cultural, motor, salud y autoestima que tiene la persona para realizarlo durante un periodo de tiempo y a una intensidad determinada, esta actividad puede ser laboral, estilo de vida, compromiso deportivo, fin de mejora de la salud del cuerpo, labores domésticas y bienestar personal. Se sabe que la actividad física moderada como la intensa benefician la salud. Entre las actividades físicas más habituales se destacan caminar, andar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas, según su capacidad, pueden realizarlas y disfrutarlas. Si bien la actividad física es positiva para la salud y el bienestar, la falta de práctica incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud.

Asimismo, la OMS (2024) señala que la inactividad física y los hábitos sedentarios juntos contribuyen al aumento de las ENT y representan una carga para los sistemas de salud. Aumentar los niveles de actividad física tendrá un efecto positivo en la salud y el bienestar, además de ayudar a alcanzar las metas globales relacionadas con las ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (OPS, 2019). Sin embargo, para lograrlo se requerirán más compromisos e inversiones por parte de los diferentes países del mundo; innovaciones y contribuciones de entidades no estatales; coordinación y colaboración entre diversos sectores; y la guía y el seguimiento constante de la OMS.

2.2.6 Principios FITT de la actividad física

Aznar y Webster (2006) enfatizan que la "cantidad" de actividad física que una persona realiza está determinada por los elementos del principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

- a) Frecuencia (nivel de repetición):** se refiere a cuántas veces una persona lleva a cabo actividades físicas (generalmente expresado en número de veces por semana).
- b) Intensidad (nivel de esfuerzo):** es el grado de esfuerzo que requiere la actividad física (normalmente descrita como leve, moderada o vigorosa).
- c) Tiempo (duración):** es el tiempo que dura cada sesión de actividad física.
- d) Tipo:** es la clase específica de ejercicio que la persona elige realizar (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Estos elementos pueden ajustarse para modificar la "cantidad" de actividad física. Esta cantidad suele medirse en términos de gasto energético (consumo de calorías). Se observa que, con una actividad física más intensa, la persona puede quemar calorías a un ritmo más

rápido, lo que puede disminuir el tiempo necesario para gastar una cantidad determinada de calorías.

Otros principios importantes de la actividad física son:

- a) **Sobrecarga:** se refiere al peso o la resistencia aplicada en cada ejercicio, implicando una carga mayor para el cuerpo de la que está acostumbrado, con el objetivo de mejorar la condición física.
- b) **Progresión:** es el método mediante el cual una persona debe incrementar la sobrecarga para fomentar una mejora continua de su condición física (a menudo llamada sobrecarga progresiva). Consiste en un aumento gradual ya sea en la frecuencia, la intensidad o el tiempo, o una combinación de estos tres elementos. La progresión debe ser paulatina para garantizar seguridad. Un incremento demasiado rápido puede causar lesiones o fatiga innecesaria, lo que puede desmotivar o llevar a la persona a abandonar la actividad.

Los autores mencionan dos medidas importantes a tener en cuenta en la práctica de actividades físicas; por una parte, el aspecto cuantitativo, referido al consumo de energía requerida para ejecutar la actividad corporal que se controla mediante el volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad y, por otro parte, el aspecto cualitativo, referido al tipo de actividad a practicar, el objetivo y el espacio de ejecución.

2.2.7 Niveles de actividad física

Según Serón et al., (2010) los niveles de actividad física se presentan en:

- a) Nivel de actividad física alto:
 - Reporte semanal de cualquier combinación de caminatas o actividades de intensidad moderada o alta, alcanzando un mínimo de 3.000 MET-min/semana.
 - Actividad vigorosa reportada al menos 3 días a la semana, sumando al menos 1.500 MET-min/semana.
- b) Nivel de actividad física moderado:
 - Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa con una duración de al menos 20 minutos diarios.
 - Reporte de 5 o más días de actividad moderada y/o caminata por al menos 30 minutos diarios.
 - Descripción de 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas, alcanzando al menos 600 MET-min/semana.
- c) Nivel de actividad física bajo:
 - Se define cuando el nivel de actividad física del individuo no se clasifica en las categorías

alta o moderada.

2.2.8 Tiempo de práctica de actividad física en la juventud y adultez

La OMS (2021) sugiere seguir estas pautas para la actividad física en las personas entre 18 a 64 años, lo que comprende en esta etapa a los estudiantes universitarios:

- Todos los jóvenes y adultos deben involucrarse en actividades físicas de manera regular.
- Es necesario que los jóvenes y adultos acumulen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de ambas intensidades, para lograr beneficios significativos para la salud.
- Además, los jóvenes y adultos deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta, trabajando todos los grandes grupos musculares al menos dos veces por semana, ya que esto aporta beneficios adicionales para la salud.
- Los jóvenes y adultos tienen la opción de exceder los 300 minutos de actividad aeróbica moderada, o los 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de ambas intensidades cada semana, para obtener aún más beneficios para la salud.

2.2.9 Métodos para medir la intensidad de actividad física

La intensidad de actividad física según Macías (2021) es el nivel de esfuerzo que realiza una persona cuando ejecuta una actividad determinada como caminar, correr o levantar un peso repetidamente. Según la autora existe diferentes métodos o procedimientos validados y eficaces para medir el esfuerzo físico; entre ellos se resume las siguientes:

a) Volumen máximo de oxígeno (VO₂max)

Macías (2021) señala que la capacidad aeróbica se determina por el volumen máximo de oxígeno, ya que cuanto más oxígeno se pueda transportar a los músculos por unidad de tiempo, mejor será el rendimiento de la persona. Se mide en ml/kg/min y la forma más precisa de calcularlo es mediante pruebas de esfuerzo realizadas en un laboratorio especializado. Estas pruebas implican realizar una actividad física con un esfuerzo que se incrementa gradualmente hasta alcanzar el máximo posible.

Una prueba que mide es el test de Cooper, consiste en una prueba de 12 minutos donde se debe cubrir la mayor distancia posible en un terreno plano. Al finalizar la prueba, se aplica la siguiente ecuación: $VO_{2max} = 0.0268 \times \text{distancia (metros)} - 11.3$

Por ejemplo, si se recorrieron 2,000 metros en 12 minutos, el VO₂max sería de 42.3 ml/kg/min

($0.0268 \times 2,000 \text{ metros} - 11.3 = 42.3 \text{ ml/kg/min}$). Este resultado se valora según una tabla estandarizada a nivel mundial.

b) Frecuencia cardíaca (FC)

Macías (2021) menciona que la frecuencia cardíaca corresponde al número de latidos que el corazón realiza en un minuto y se puede medir fácilmente gracias a varios dispositivos que registran las pulsaciones. Es importante calcular la frecuencia cardíaca máxima (FCmax), que representa la cantidad máxima de latidos que el corazón puede alcanzar durante un esfuerzo máximo. Existen fórmulas para calcularla si no se dispone de un valor real obtenido mediante una prueba de máxima intensidad. Una de las más comunes para adultos es: $FC_{\text{max}} = 220 \text{ menos la edad}$. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una mujer de 38 años sería de 182 latidos por minuto ($220 \text{ menos } 38 \text{ años} = 182 \text{ latidos por minuto}$). La frecuencia cardíaca objetivo para actividades de intensidad moderada oscila entre el 50 y el 70% de la frecuencia cardíaca máxima, mientras que, para una actividad física intensa, está entre el 70 y el 85%.

c) Prueba del habla

Macías (2021) expresa que esta técnica es una de las más simples de ejecutar, ya que no necesita cálculos ni la intervención de otra persona. Consiste en hablar o cantar en voz alta durante el ejercicio para evaluar la facilidad o dificultad que se experimenta.

- Intensidad leve: La persona puede conversar sin problemas mientras se ejercita.
- Intensidad moderada: La persona puede hablar, aunque con cierta dificultad, al realizar la actividad.
- Intensidad vigorosa: La persona jadea o se queda sin aliento, lo que impide mantener una conversación fácilmente.

2.2.10 Dimensiones de la actividad física

Las dimensiones de la actividad física para fines de la investigación se miden en niveles de intensidad de trabajo físico practicado en una semana de 7 días. Están basados en el cuestionario de actividad física de Kowalski, et al., (1997). Se organiza del modo siguiente:

a) Actividad física durante el transporte a la universidad

Estas actividades están organizadas en cómo y en qué se traslada a la universidad y retorno al domicilio (caminando, en bicicleta o en transporte público). Estas actividades se miden por el nivel de intensidad desplegado durante la semana.

b) Actividad física durante las clases

Estas actividades están organizadas en el tipo de actividad practicada o ejecutada: actividad física dentro del aula, actividad física fuera del aula en el receso y; actividad física fuera del aula, como caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras. Estas actividades se miden por el nivel de intensidad desplegado durante la semana.

c) Actividad física en tiempo libre

Estas actividades físicas se organizan en función del tiempo de dedicación en el tiempo libre o de libre disponibilidad, pueden ser en la mañana, tarde, noche y el fin de semana (sábado y domingo). Estas actividades se miden por el nivel de intensidad desplegado durante la semana.

2.3 Bases conceptuales

Estrés académico

Se refiere a la condición que ocurre cuando el estudiante percibe de manera negativa (distrés) las exigencias de su entorno. Esto sucede cuando las situaciones que enfrenta durante su proceso educativo le resultan estresantes y siente que pierde el control para manejarlas.

Dimensiones del estrés académico

Son procesos que se presentan en el transcurso del estrés en el ámbito de estudio universitario; presenta tres dimensiones: síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento.

Actividad física

Es el movimiento corporal que se origina en los músculos esqueléticos y que necesitan de energía orgánica de los sistemas del cuerpo humano.

Actividad física vigorosa

Necesitan de esfuerzo mayor, generan una respiración acelerada y un gran aumento de la frecuencia cardíaca.

Actividad física moderada

Necesitan de poco esfuerzo corporal y fisiológico, requiere una respiración que se acelera y generan una sudoración ligera y con una frecuencia cardíaca mediana.

Actividad física leve

No necesitan de esfuerzo corporal su práctica, manteniendo la frecuencia cardíaca normal.

III. METODOLOGÍA

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

Existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

3.2 Variables

3.2.1 Variable 1: estrés académico

Condición que manifiestan los estudiantes cuando los docentes le demandan ciertas exigencias académicas referidas al aprendizaje, presentación de tareas y rendición de exámenes. (Barraza- Macías, 2018). Presenta tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

3.2.2 Variable 2: Actividad física

La OMS puntualiza que la actividad física es todo movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos que necesariamente está regulado por un gasto energético determinado. (OMS, 2024).

3.3 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
V1 Estrés académico	Condición que manifiestan los estudiantes cuando los docentes le demandan ciertas exigencias académicas referidas al aprendizaje, presentación de tareas y rendición de exámenes. (Barraza- Macías, 2018)	“Inventario SISCO” Instrumento que mide el estrés académico. Versión de 21 ítems; mide las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	- Sobrecarga académica. - Personalidad del docente. - Evaluación - Tiempo	Niveles de estrés: Estrés normal: 1 Estrés leve: 2 Estrés moderado: 3 Estrés severo: 4 Estrés crónico: 5
			Síntomas	- Fatiga crónica. - Depresión. - Ansiedad. - Problemas de concentración.	
			Estrategias de afrontamiento	- Resolución de problemas. - Control de emociones. - Elaboración de plan.	
V2 Actividad física	La OMS puntualiza que la actividad física es todo movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos que necesariamente está regulado por un gasto energético determinado. (OMS, 2024)	“Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” (PAQ-A). Mide el nivel de actividad física del estudiante en el lapso de una semana. Presenta tres dimensiones y 10 ítems.	Actividad física durante el transporte a la universidad	- Traslado a la universidad. - Retorno a la universidad.	Niveles de intensidad de actividad física 1= Intensidad leve. 2= Intensidad moderada. 3= Intensidad vigorosa.
			Actividad física durante las clases	- Dentro del aula. - Fuera del aula.	
			Actividad física en tiempo libre	- Mañana. - Tarde. - Noche. - Sábado y domingo.	

3.4 Tipo y nivel de investigación

La investigación fue de tipo básica; Rodríguez (2011) enfatiza que este tipo de investigación analiza las variables de estudio desde el sustento científico, que sirve para formular las hipótesis, analizar y formular conclusiones. Se enfoca en el estudio científico cuyo fin es ampliar el conocimiento teórico sin un objetivo aplicado inmediato. Su propósito principal es entender los principios y leyes que subyacen a los fenómenos y procesos, sin buscar soluciones directas prácticas o comerciales. Este tipo de investigación es crucial para el avance científico, ya que ofrece la base teórica y conceptual necesaria para futuras investigaciones aplicadas y el desarrollo tecnológico.

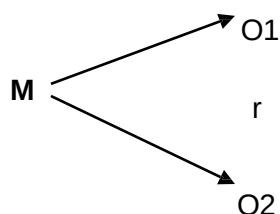
El nivel de la investigación se apoyó en el nivel correlacional. Polanía et al. (2020) la definen que “Tiene como propósito conocer la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (p. 28).

3.5 Método

El procedimiento hipotético-deductivo inicia con deducciones generales y posteriormente llega a una conclusión concreta. En el proceso se puso a prueba la hipótesis para comprobar si es verdadera o falsa; si es afirmativa, permite ampliar la teoría existente (produciéndose así un avance cíclico del conocimiento); además, el planteamiento de posibles soluciones a los problemas identificados. (Bernal, 2010).

3.6 Diseño de investigación

Ramos (2020) y Polanía et al. (2020), menciona que este diseño examina la posible relación o asociación que pudiera existir entre dos o más variables; para ello, debe plantearse una hipótesis que establezca la relación. Posteriormente, mediante técnicas estadísticas inferenciales se mide la relación. El diseño se esquematiza del modo siguiente:



Donde:

M: muestra; **O1:** variable 1; **O2:** variable 2; **r:** relación entre las variables de estudio.

3.7 Población y muestra Población

La población es definida como la agrupación de personas, objetos o situaciones limitadas y accesibles, que sustentará el referente para la determinación de la muestra, esta población cumple se toma en cuenta de acuerdo a la naturaleza de la investigación (Hernández y Mendoza, 2018). Para el estudio la población constituyó los estudiantes de las escuelas profesionales de Educación Física y Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, durante el semestre académico 2024-II.

Tabla 1

Población de estudiantes de las escuelas profesionales: Educación Física y Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024-II

Facultad de Ciencias de la Educación			
N° de estudiantes de la EP de Educación Física		N° de estudiantes de la EP de Educación Inicial	
<u>CICLO</u>	<u>MATRICULADOS</u>	<u>CICLO</u>	<u>MATRICULADOS</u>
CICLO 1	71	CICLO 1	60
CICLO 2	6	CICLO 2	3
CICLO 3	55	CICLO 3	73
CICLO 4	23	CICLO 4	15
CICLO 5	34	CICLO 5	11
CICLO 6	37	CICLO 6	46
CICLO 7	12	CICLO 7	8
CICLO 8	28	CICLO 8	17
CICLO 9	15	CICLO 9	5
CICLO 10	45	CICLO 10	50
TOTAL	326	TOTAL	288

Fuente: secretaría de la EP de Educación Física y Educación Inicial- 2024

3.8 Muestra y técnica de muestreo

La muestra según Hernández et al. (2014) “es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p. 175). Para el estudio la muestra correspondió al tipo no probabilístico.

Técnica de muestreo

Para determinar a los participantes se recurrió a la técnica de muestreo por conveniencia (Hernández et al., 2014); siendo un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación”. En este caso, en el muestreo por conveniencia, la muestra estuvo formada por los casos o participantes disponibles a los cuales se tuvo acceso.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de las escuelas profesionales: Educación Física y Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024-II

Facultad de Ciencias de la Educación			
N° de estudiantes de la		N° de estudiantes de la	
EP de Educación Física		EP de Educación Inicial	
Serie 200	50	Serie 200	50
Serie 300	50	Serie 300	50
Total	100	Total	100

Fuente: secretaría de la EP de Educación Física y Educación Inicial- 2024

En resumen, la muestra seleccionada estuvo conformada por 200 estudiantes: 100 estudiantes de la EP de Educación Física de los ciclos V y VI y 100 estudiantes de la EP de Educación Inicial de los ciclos V y VI de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH correspondiente al semestre académico 2024-II.

Criterios de inclusión: los estudiantes que asisten a las clases de manera permanente. Criterios de exclusión: los estudiantes que no asisten a las clases.

3.9 Técnica e instrumentos para la recolección de datos Técnica

Para el estudio se hizo uso de la encuesta, definida por Medina et al. (2023) como una técnica investigativa que sirve “para recopilar información de un gran número de personas. Se trata de una herramienta versátil y accesible que permite a los investigadores obtener información sobre comportamientos, actitudes, opiniones y demografía de una población objetivo”. (p. 23).

Instrumentos

La investigación aplicó el cuestionario, definida como la herramienta o instrumento para recopilar información, siempre en cuando sea bien diseñado y ejecutado. (Medina et al. (2023). Por el número de variables se aplicó dos cuestionarios:

a) Se aplicó el “Inventario SISCO SV-21”. Segunda versión de 21 ítems (Barraza, 2018). Tiene por finalidad medir los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Está organizado en tres dimensiones: a) Dimensión 1: estresores (constituida por 7 preguntas); b) Dimensión 2: síntomas (constituida por 7 preguntas) y; c) Dimensión 3: estrategias de afrontamiento (constituida por 7 preguntas). La valoración del instrumento sigue el rango siguiente:

Niveles de estrés:

- Normal = 1 Pto.
- Estrés leve = 2 Pto.
- Estrés moderado = 3 Pts.
- Estrés severo = 4 Pts.
- Estrés crónico = 5 Pts.

b) El “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” PAQ-A (Kowalski et al. 1997), el cuestionario para adolescentes fue adaptado para estudiantes universitarios; valora la intensidad de la actividad física que practica durante los últimos 7 días de la semana y consta de tres dimensiones:

- Actividad física durante el transporte a la universidad: consta de tres ítems.
- Actividad física durante las clases: consta de tres ítems.
- Actividad física en tiempo libre: consta de cuatro ítems.

La valoración de los ítems puntúa en nivel de actividad física de la siguiente manera:

- c) Nivel de actividad física leve = 1 punto.
- d) Nivel de actividad física moderada = 2 puntos.
- e) Nivel de actividad física vigorosa = 3 puntos.

3.10 Validez y confiabilidad de los instrumentos Validez

Hernández et al. (2014) precisan que “la validez se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir”. (p. 201). Se realizó la validez del cuestionario de Actividad Física para estudiantes universitarios; mientras que, para el Inventario SISCO se consideró la ficha técnica correspondiente.

Instrumentos	Expert o 1	Expert o 2	Experto 3	Valor total
Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios PAQ-A (Kowalski et al. 1997)	97%	83%	85%	88,3%
“Inventario SISCO SV-21”. Segunda versión de 21 ítems (Barraza, 2018).	Los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < ,01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de ,280 y el mayor de ,671 (Barraza, 2018).			

Confiabilidad

Para que un instrumento sea confiable debe medirse de manera reiterada y obtener resultados similares (Hernández et al., 2014); por tal razón, se sometió a la fiabilidad estadística utilizando la técnica estadística alfa de Cronbach, obteniendo los valores siguientes

Instrumentos	Valor	Consistencia interna
“Inventario SISCO SV-21”. Segunda versión de 21 ítems (Barraza, 2018).	,798 ,85	Aceptable (Barraza, 2018)
“Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” PAQ-A (Kowalski et al. 1997)	,715	Aceptable

3.11 Técnicas para el procesamiento de la información

Después de recoger los datos de los participantes en el estudio, se organizó en hojas de cálculo Excel y, posteriormente se analizó mediante el software SPSS versión 27. El análisis descriptivo se presentó en tablas cruzadas. Los resultados inferenciales, se presentó en tablas: prueba de normalidad de los datos y a través de la prueba no paramétrica Rho de Spearman se estableció la no existencia o asociación entre las variables de estudio.

3.12 Aspectos éticos

Respetando las normas éticas en investigación, se solicitó autorización para la ejecución de la investigación. Se solicitó el consentimiento informado de los participantes; asimismo, se respetó la autoría de los autores citados, utilizando las normas de redacción y de referencias.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados descriptivos

Tabla 3

Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

			Actividad Física			Total
			Nivel leve	Nivel moderado	Nivel vigoroso	
Estrés Académico	Moderado	Recuento	21	110	4	135
		% del total	10,5%	55,0%	2,0%	67,5%
	Severo	Recuento	11	51	3	65
		% del total	5,5%	25,5%	1,5%	32,5%
	Total	Recuento	32	161	7	200
		% del total	16,0%	80,5%	3,5%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

La tabla 3, evidencia que los estudiantes presentaron estrés moderado (67,5%) y estrés severo (32,5%). Por otra parte, en la variable actividad física manifestaron nivel leve (16%); nivel moderado (80,5%) y nivel vigoroso (3,5%). Por consiguiente, se deduce que un estrés académico moderado guarda relación con la práctica de actividad física de nivel moderado.

Tabla 4

Dimensión estresores y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

			Actividad Física			Total
			Nivel leve	Nivel moderado	Nivel vigoroso	
Estresores	Moderado	Recuento	14	83	4	101
		% del total	7,0%	41,5%	2,0%	50,5%
	Severo	Recuento	14	66	3	83
		% del total	7,0%	33,0%	1,5%	41,5%
	Crónico	Recuento	4	12	0	16
		% del total	2,0%	6,0%	0,0%	8,0%
	Total	Recuento	32	161	7	200
		% del total	16,0%	80,5%	3,5%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

La tabla 4, evidencia que los estudiantes presentaron en la dimensión estresores: estrés moderado (50,5%); estrés severo (41,5%) y estrés crónico (8,0%). Por otra parte, en la variable actividad física manifestaron nivel leve (16%); nivel moderado (80,5%) y nivel vigoroso (3,5%). Por consiguiente, se deduce que la dimensión estresores de nivel moderado y severo guarda relación con la práctica de actividad física de nivel moderado.

Tabla 5

Dimensión síntomas y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

			Actividad Física			Total
			Nivel leve	Nivel moderado	Nivel vigoroso	
Síntomas	Leve	Recuento	3	18	2	23
		% del total	1,5%	9,0%	1,0%	11,5%
	Moderado	Recuento	27	109	4	140
		% del total	13,5%	54,5%	2,0%	70,0%
	Severo	Recuento	2	34	1	37
		% del total	1,0%	17,0%	0,5%	18,5%
	Total	Recuento	32	161	7	200
		% del total	16,0%	80,5%	3,5%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH.

La tabla 5, evidencia que los estudiantes presentaron en la dimensión síntomas: estrés leve (11,5%); estrés moderado (70,0%) y estrés severo (18,5%). Por otra parte, en la variable actividad física manifestaron nivel leve (16%); nivel moderado (80,5%) y nivel vigoroso (3,5%). Por consiguiente, se deduce que la dimensión síntomas de nivel moderado guarda relación con la práctica de actividad física de nivel moderado.

Tabla 6

Dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

		Actividad Física				
			Nivel leve	Nivel moderado	Nivel vigoroso	Total
Estrategias de afrontamiento	Leve	Recuento	0	2	0	2
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%
	Moderado	Recuento	21	112	3	136
		% del total	10,5%	56,0%	1,5%	68,0%
	Severo	Recuento	10	38	4	52
		% del total	5,0%	19,0%	2,0%	26,0%
	Crónico	Recuento	1	9	0	10
		% del total	0,5%	4,5%	0,0%	5,0%
	Total	Recuento	32	161	7	200
		% del total	16,0%	80,5%	3,5%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicado a los estudiantes universitarios-UNSCH

La tabla 6, evidencia que los estudiantes presentaron en la dimensión estrategias de afrontamiento: estrés leve (1,0%); estrés moderado (68,0%) y estrés severo (26,0%) y estrés crónico (5,0%). Por otra parte, en la variable actividad física manifestaron nivel leve (16%); nivel moderado (80,5%) y nivel vigoroso (3,5%). Por consiguiente, se deduce que la dimensión estrategias de afrontamiento de nivel moderado guarda relación con la práctica de actividad física de nivel moderado.

4.2 Resultados a nivel inferencial

4.2.1 Prueba de normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad según la técnica de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra		Actividad Física	Estrés Académico
N		200	200
Parámetros normales a,b	Media	1,88	3,33
	Desv.	,425	,470
	Desviación		
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,456	,431
	Positivo	,349	,431
	Negativo	-,456	-,250
Estadístico de prueba		,456	,431
Sig. asin. (bilateral) ^c		,000	,000
a. La distribución de prueba es normal.			
b. Se calcula a partir de datos.			
c. Corrección de significación de Lilliefors.			

Los resultados de la tabla 7, muestran que la significancia de $p = ,000 < 0,05$, demostrando que los datos obtenidos presentan una distribución no normal; en consecuencia, para procesar los datos de la prueba de hipótesis se realizó mediante la técnica estadística no paramétrica Rho de Spearman.

4.2.2 Prueba de hipótesis general

a) Hipótesis:

- **Ha:** Si existe relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.
- **Ho:** No existe relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

b) Nivel de significancia: $p = 0,05$

- c) **Prueba estadística:** Rho de Spearman.
- d) **Decisión estadística:** si $p < 0,05$ se rechaza H_0 y se acepta H_a ; si $p > 0,05$ se acepta H_0 y se rechaza H_a .
- e) **Resultado:**

Tabla 8

Resultado de la hipótesis general: estrés académico y actividad física

			Estrés Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1,000	,001
		Sig. (bilateral)	.	,991
		N	200	200
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,001	1,000
		Sig. (bilateral)	,991	.
		N	200	200

Los resultado de la tabla 8, mediante la técnica estadística Rho de Spearman muestra que el nivel de significancia obtenido es $p = ,991 > 0,05$ y se toma la decisión de rechazar la hipótesis alterna (H_a) y aceptar la hipótesis nula (H_0); el coeficiente de correlación muestra un valor de ,001 interpretado como “muy baja correlación”; por consiguiente, se concluye que no existe relación significativa entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

4.2.3 Prueba de hipótesis específica 1

a) Hipótesis:

- **Ha:** Si existe relación significativa entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.
- **Ho:** No existe relación significativa entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024

- b) **Nivel de significancia:** $p = 0,05$
- c) **Prueba estadística:** Rho de Spearman.
- d) **Decisión estadística:** si $p < 0,05$ se rechaza H_0 y se acepta H_a ; si $p > 0,05$ se acepta H_0 y se rechaza H_a .
- e) **Resultado:**

Tabla 9

Resultado de la hipótesis específica 1: dimensión estresores y actividad física

			Estresores	Actividad Física
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	-,078
		Sig. (bilateral)	.	,273
		N	200	200
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	-,078	1,000
		Sig. (bilateral)	,273	.
		N	200	200

Los resultado de la tabla 9, mediante la técnica estadística Rho de Spearman muestra que el nivel de significancia obtenido es $p = ,273 > 0,05$ y se toma la decisión de rechazar la hipótesis alterna (H_a) y aceptar la hipótesis nula (H_0); el coeficiente de correlación muestra un valor de $-,078$ interpretado como “muy baja correlación negativa”; por consiguiente, se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión estresores y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

4.2.4 Prueba de hipótesis específica 2

a) **Hipótesis:**

- **H_a :** Si existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.
- **H_0 :** No existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024

- b) **Nivel de significancia:** $p = 0,05$
- c) **Prueba estadística:** Rho de Spearman.
- d) **Decisión estadística:** si $p < 0,05$ se rechaza H_0 y se acepta H_a ; si $p > 0,05$ se acepta H_0 y se rechaza H_a .
- e) **Resultado:**

Tabla 10

Resultado de la hipótesis específica 2: dimensión síntomas y actividad física

			Síntomas	Actividad Física
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1,000	,048
		Sig. (bilateral)	.	,500
		N	200	200
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,048	1,000
		Sig. (bilateral)	,500	.
		N	200	200

Los resultado de la tabla 10, mediante la técnica estadística Rho de Spearman muestra que el nivel de significancia obtenido es $p = ,500 > 0,05$ y se toma la decisión de rechazar la hipótesis alterna (H_a) y aceptar la hipótesis nula (H_0); el coeficiente de correlación muestra un valor de ,048 interpretado como “muy baja correlación”; por consiguiente, se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión síntomas y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

4.2.5 Prueba de hipótesis específica 3

a) **Hipótesis:**

- **H_a :** Si existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.
- **H_0 :** No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024

- f) **Nivel de significancia:** $p = 0,05$
- g) **Prueba estadística:** Rho de Spearman.
- h) **Decisión estadística:** si $p < 0,05$ se rechaza H_0 y se acepta H_a ; si $p > 0,05$ se acepta H_0 y se rechaza H_a .
- i) **Resultado:**

Tabla 11

Resultado de la hipótesis específica 3: dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física

		Estrategias de afrontamiento		Actividad Física
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,010
		Sig. (bilateral)	.	,886
		N	200	200
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,010	1,000
		Sig. (bilateral)	,886	.
		N	200	200

Los resultado de la tabla 10, mediante la técnica estadística Rho de Spearman muestra que el nivel de significancia obtenido es $p = ,886 > 0,05$ y se toma la decisión de rechazar la hipótesis alterna (H_a) y aceptar la hipótesis nula (H_0); el coeficiente de correlación muestra un valor de ,010 interpretado como “muy baja correlación”; por consiguiente, se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024.

4.3 Discusión de resultados

Da acuerdo al objetivo general: establecer la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024; los resultados evidencian que no existe correlación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial. Demostrado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,001 (muy baja correlación) y con una significación $p = ,991 > 0,05$.

Estos resultados guardan mínima semejanza con Salazar (2022) quien midió la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Educación Física. Los resultados demostraron que la práctica de actividad física fue alta en el 53,3% de estudiantes; en tanto, mostraron estrés académico moderado el 33,3 % de estudiantes; concluyendo que si existe una correlación negativa débil. De la conclusión del autor y el nuestro, se deriva que el estrés académico presenta otros factores que se asocian a un incremento del estrés académico; pero que la actividad física no es un factor para su disminución.

Otro estudio desarrollado en Chile por Barrera et al. (2023) sobre niveles de estrés académico y frecuencia del ejercicio físico en estudiantes universitarios de Educación Física y Kinesiología. Los resultados establecieron que los estudiantes de Educación Física practican con mayor frecuencia actividad física que los estudiantes de Kinesiología y presentan altos niveles de estrés académico; asimismo, concluyeron que hay presencia de correlación entre la frecuencia de ejercicio físico y los niveles de estrés académico. Este estudio no guarda similitud de resultados con el nuestro, se interpreta una vez más que la actividad física en sus diferentes intensidades no es un mecanismo de disminución de estrés académico.

Los resultados y conclusiones de Gelvez (2023) guardan relación con nuestros resultados; demostró que la mayoría de estudiantes españoles (muestra seleccionada) mostraron nivel de estrés académico alto y un nivel de actividad física bajo. A nivel inferencial, las correlaciones de ambas variables no fueron estadísticamente significativas: Rho de Spearman (-0,349) y nivel de significancia $p=0,080 > 0,05$. El estudio demuestra que la actividad física no es una actividad que reduzca el estrés académico de los estudiantes universitarios; al parecer, el estrés académico genera mayor producción de cortisol y; por tanto, sentimientos de fatiga crónica (cansancio permanente), sentimientos de depresión y tristeza; ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Desgano para realizar las actividades académicas.

Los resultados de Muñoz-Donoso (2023) también guardan semejanza con nuestros resultados sobre la práctica regular de actividad física y la asociación con el nivel de estrés académico durante las semanas de exámenes finales. Los resultados, expresaron que los varones presentaron un menor puntaje en la prueba SISCO (2.9 ± 0.3) y las mujeres un puntaje mayor (3.2 ± 0.5) $p=0.055$. En general ambos sexos demostraron insuficiente actividad física por la sobrecarga de actividades académicas. En conclusión, en los periodos de exámenes presentan niveles de moderado a severo estrés y; por tanto, practican menos tiempo de actividad física.

En el ámbito peruano, la investigación de Ñahui (2023) analizó la asociación entre la actividad física y los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Como resultado halló una correlación negativa débil entre actividad física y estrés (Rho de Spearman = $-.160$, $p = .125$). La actividad física en tiempo libre tuvo una correlación negativa leve con el estrés (Rho = $-.158$, $p = .130$). La actividad física durante desplazamientos mostró una correlación negativa leve con el estrés (Rho = $-.101$, $p = .336$). Las conclusiones del estudio expresaron que la práctica de actividad física podría tener influencia en el estrés, siendo una relación indirecta, asimismo, no existe tendencia que la actividad física sirva para disminuir el estrés. Sin embargo, la práctica sedentaria podría incrementar el estrés. También el estudio de Ñahui (2023) demuestra que la actividad física podría tener influencia en bajar el estrés académico, pero dependerá del nivel de estrés y las condiciones de vida de cada estudiante.

Otro estudio similar al nuestro es el de Núñez (2022), quien estableció que hay una conexión significativa negativa entre la actividad física y la presencia de estrés académico. En la dimensión Estresores y AF ($p = .042 < .05$ Rho= $-.228$); en la dimensión Síntomas y AF ($p = .038 < .05$ Rho= $-.233$); en la dimensión Estrategias de afrontamiento y AF ($p = .041 < .05$ Rho= $-.229$). Concluyó que hay una asociación débil y negativa entre ambas variables y que la relación no condiciona disminuir el estrés académico mediante la actividad física.

A nivel de la región, la tesis de Cusi y Alarcón (2023) analizaron el nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados guardan semejanza con el nuestro ya que, a nivel inferencial, obtuvo una significancia bilateral $p = 0,060 > 0,05$, concluyendo que no existe asociación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Otra tesis que no guarda similitud con el nuestro es la de Aguilar y Blas (2023) quienes analizaron el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. La conclusión arribada expresó que si hubo correlación positiva media entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes encuestados. Estos resultados muestran que el estrés académico en algunos estudiantes puede ser regulado por la actividad física y en otros no.

Las limitaciones del estudio es que los instrumentos aplicados muchas veces no son respondidos con la seriedad del caso y pueden variar en las apreciaciones.

CONCLUSIONES

Las conclusiones arribadas según los resultados obtenidos y basados en los objetivos establecidos; se concluye:

Para la hipótesis general

No existe correlación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024. Demostrado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,001 (muy baja correlación) y con una significación $p = ,991 > 0,05$

Para la hipótesis específica 1

No existe correlación entre la dimensión estresores y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024. Demostrado con el estadígrafo Rho de Spearman = -,078 (muy baja correlación negativa) y con una significación $p = ,273 > 0,05$

Para la hipótesis específica 2

No existe correlación entre la dimensión síntomas y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024. Demostrado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,048 (muy baja correlación) y con una significación $p = ,500 > 0,05$

Para la hipótesis específica 3

No existe correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial-UNSCH, Ayacucho 2024. Demostrado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,010 y con una significación $p = ,886 > 0,05$

RECOMENDACIONES

1. A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, implementar programas de control del estrés académico para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.
2. A los estudiantes universitarios mejorar los estilos de vida para mejorar su rendimiento académico.
3. A la Facultad de Ciencias de la Educación, programar charlas para mejorar el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Referencias

- Aguilar, O. y Blas, E. (2023). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2022*. Tesis de Licenciatura.
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5502>
- Auerbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green, J., Hasking, P., Murray, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Stein, D., Vilagut, G., Zaslavsky, A., Kessler, R., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia* Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Salud. España.
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*, Hermosillo. Memoria VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza Macías, A. (2009). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. Recuperado a partir de
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza Macias, A. (2010). INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivo para el Estudio del Estrés Académico. México: ECOFARM. URL:
<http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barrera Montenegro, G., Cuevas Trujillo, M. P., Espinosa Rojas, T., Miranda Flores, D., Flores Ferro, E., & Monrroy Montecinos, K. (2023). Relación de actividad física y ejercicio físico con el estrés académico en estudiantes de Educación Física y Kinesiología de Chile. *Revista Educación Física Chile*, (275). Recuperado a partir de
<https://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2433>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.
- Castillo, L. A. y Vivancos, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés*

- académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. Tesis de Licenciatura. Universidad privada Unión. Perú.
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>
- Chávez, J. R., & Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Cusi, E. y Alarcón, F. I. (2023). *Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023*. Tesis de Licenciatura. Universidad nacional de San Cristóbal de Huamanga.
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6448>
- Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., & Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), e0370014.
- Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- García García, P., Cano Fajardo, L. E., López Guevara, S. J., Castillo Muraira, Y., Gutiérrez Sánchez, G., & Jiménez Martínez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Paraninfo Digital*, 11(27). Recuperado de <http://www.index-f.com/para/n27/118.php>
- Guadarrama Guadarrama, R., Márquez Mendoza, O., Mendoza Mojica, S. A., Veytia López, M., Serrano García, J. M., & Ruiz Tapia, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/34794>
- Gelvez, R. M. (2023). *Actividad física y estrés académico del alumnado universitario. Un caso de estudio*. Tesis de Máster. Universidad Internacional de Andalucía. España. Recuperado a partir de
https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8613/1560_Gelvez.pdf?sequence=1
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Kowalski, K., Crocker, P. & Donen, R. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric Exercise*.
<https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>
- Medina, M. A., Rojas, C., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Editorial: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C
<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltran, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos*, 49, 22–28.
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Ñahui Rojas, H., Casimiro Urcos, J., Soto Hilario, J., Salazar Musayón, J., & Pareja Paredes, L. (2023). Actividad física y estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42(1).
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3099>
- Núñez. C. A. (2022). *Actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, año 2022*. Tesis de pregrado. UNMSM.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/22138>
- OMS (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- OMS (2022). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. 2022 [acceso 2024 Jul 8]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
[OMS \(2024\). La actividad física. Centro de prensa. 24 de junio de 2024.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para*

un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>

Polanía, C. L., Cardona, F. A., Castañeda, G. I., Vargas, I. A., Calvache, O. A. y Abanto, W. I. (2020). *Metodología de Investigación Cuantitativa & Cualitativa. Aspectos conceptuales y prácticos para la aplicación en niveles de educación superior*. Trujillo: Institución Universitaria Antonio José Camacho. Universidad César Vallejo.

Ramos Galarza, C. (2020). Los Alcances de una Investigación. *CienciAmérica*, 9, 1-5.

<https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Rodríguez, W. (2011). *Guía de investigación científica*. Universidad de ciencias y humanidades. (libro digital). Recuperado de

<https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/23>

Salazar Casamen, S. M. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 260–270. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.2244>

Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.

Serón, P., Muñoz, S. & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Teque-Julcarima, M. S., Gálvez, N. C., & Salazar, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43- 48.

Williams, S., & Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales*. México: El Manual Moderno.

Anexo

Declaración Jurada de autenticidad

Nosotros, Gilder Asto Apaza y Antonio Marco Herrera Borda bachilleres de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, identificados con DNI N° 45423124 y 70254378 respectivamente, autores de la tesis titulada: “Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024”. Declaramos que:

- 1) Somos autores de la tesis.
- 2) Hemos actuado con ética y respeto a las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas. La tesis no presenta plagio.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) La información de los resultados son evidencias reales y constituirán aportes a la sociedad.

De identificarse datos falsos, plagio, piratería o falsificación, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Ayacucho, 23 de octubre de 2024.



Gilder Asto Apaza
Borda DNI: 45423124



Antonio Marco Herrera
DNI: 70254378

Anexo 1
Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cuál es la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024? Problemas específicos: a) ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024? b) ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de	Objetivo general Establecer la relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. Objetivos específicos: a) Medir la relación entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. b) Medir la relación entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de	Hipótesis general Existe relación entre estrés académico y actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. Hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. b) Existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la actividad física en estudiantes de	Variable 1 Estrés académico Dimensiones: - Estresores. - Síntomas. - Estrategias de afrontamiento. Variable 2 Actividad física Dimensiones: - Intensidad leve. - Intensidad moderada. - Intensidad vigorosa.	Tipo Básico. Nivel Correlacional. Diseño Correlacional transversal. Población Estudiantes de las escuelas profesionales de Educación Física y Educación Inicial de la facultad de Ciencias de Educación- UNSCH, durante el semestre 2024-II Muestra Estudiantes de la serie 400 de las escuelas profesionales de Educación Física (50) y Educación Inicial (50) de la facultad de Ciencias de Educación- UNSCH, durante el semestre

Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024? c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024?	Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. c) Medir la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024.	Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024. c) Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la actividad física en estudiantes de Educación Física y Educación Inicial- UNSCH, Ayacucho 2024.		2024-II Técnica Encuesta Instrumentos - Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios. - Inventario SISCO.
---	--	--	--	--

Anexo 2

Inventario SISCO SV-21

Estimado (a) estudiante, el cuestionario que tienes en la mano tiene el objetivo de conocer el nivel de estrés que manifiestas durante el desarrollo de tus actividades académicas. Te pido que respondas con la sinceridad del caso.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de tensión, preocupación, nerviosismo o frustración (estrés)?

☐ Si

☐ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido; en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

Iniciamos con el cuestionario:

Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar algunos estudiantes. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					
La personalidad y el carácter de los/as docentes que me imparten clases.					
La forma de evaluación de los/as docentes (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).					
El nivel de exigencia de los/as docentes.					
El tipo de trabajo que me piden los/as docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as docentes.					
La poca claridad que tengo sobre lo que transmiten los/as docentes.					

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos/as estudiantes cuando están estresados/as. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	C N	A V	C S	S
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído/a).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Desgano para realizar las actividades académicas.					

Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	C N	A V	C S	S
Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.					
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver la situación que me preocupa.					

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.					
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de actividades concretas.					
Fijarme o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					

Gracias por tus respuestas.

Anexo 3
Ficha técnica: Inventario SISCO SV-21

Nombre:	“Inventario SISCO” para el estudio sobre el estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.
Nombre Abreviado:	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Año	2018
Procedencia	México
Estructura	Este instrumento está constituido por 21 ítems distribuidos de la siguiente manera. Para esta escala de clase Likert con 5 categorías de valores (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre), identifican la continuidad sobre los factores externos dando valores (estímulos estresores).
Dimensiones	Estresores (7 ítems) Síntomas (7 ítems) Estrategias de afrontamiento (7 ítems)
Empleo	Colectivo o Individual.
Permanencia	20 – 25 m. aprox.
Destinatarios	Universitarios
Objetivo	Analiza y mide el estrés académico
Forma de medición	De 0 a 48% nivel leve del estrés. De 49% a 60% nivel moderado del estrés. Del 61% al 100% nivel severo de estrés.
Confiabilidad	El inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.
Análisis de consistencia interna	Los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la

Anexo 4
CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

Estimado (a) estudiante, deseamos saber cuál es la **intensidad*** de **actividad física**** que realizaste durante los últimos 7 días de la semana que pasó.

Recuerda:

1. No hay respuestas buenas o malas. ES IMPORTANTE que marques con una (X) la respuesta que identifique la práctica física que consideras que practicaste. Por favor hazlo con la sinceridad del caso.

Definimos los términos *actividad física e intensidad* para que puedas responder adecuadamente:

**Actividad física	Es todo acto corporal como caminar, correr, practicar deporte, nadar, bailar, practicar fitness, pausas activas, entre otras; que impliquen desgaste de energía, aceleración de la frecuencia cardíaca.
*Intensidad de actividad física:	<u>Intensidad leve:</u> es la actividad física suave que realizas y te permite conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que estás realizando, tu respiración es normal, no acelera la frecuencia cardíaca ni llegas a evidenciar sudoración; por ejemplo: caminar. <u>Intensidad moderada:</u> es la actividad física que realizas, en el que te permite una conversación medianamente fluida, aumenta tu respiración más de lo normal, tu frecuencia cardíaca es mediana y produce sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo moderado. <u>Intensidad vigorosa:</u> es aquella actividad física que no te permite conversar con fluidez, respiras con dificultad, frecuencia cardíaca alta y produce mayor sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo alto y respiras con dificultad.

I. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD
Traslado a la universidad

1. En los últimos siete días, usualmente cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Traslado a otros lugares dentro o fuera de la universidad

2. En los últimos siete días, usualmente cuando te dirigiste a otros lugares (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Retorno al domicilio

3. En los últimos siete días, usualmente cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

II. **ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES**

Actividad física dentro del aula

1. En los últimos siete días, usualmente durante las clases en el aula, realizaste actividad física como: descansos activos (ejercicios por unos diez minutos), dinámicas, técnicas de relajación u otra actividad física que puedes catalogar:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	

De intensidad vigorosa	
------------------------	--

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física fuera del aula (receso)

2. En los últimos siete días, usualmente durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física fuera del aula

3. En los últimos siete días, usualmente fuera del aula; la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

III. **ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE**

Actividad física en la mañana

4. En los últimos siete días, usualmente durante la mañana, la actividad física que realizaste como: jugar deportes, ir al gimnasio, correr, bailar, entre otras; fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en la tarde

5. En los últimos siete días, usualmente durante las tardes, la actividad física que realizaste como: jugar deportes, ir al gimnasio, correr, bailar, entre otras; fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en la noche

6. En los últimos siete días, usualmente durante las noches, la actividad física que realizaste como: jugar deportes, ir al gimnasio, correr, bailar, entre otras; fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física los días sábado y domingo

7. En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Gracias por tu atención.

Anexo 5
Confiabilidad de los instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
(PAQ-A)

Resumen de procesamiento de
casos

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,715	10

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pregunta_1	16,65	11,510	,384	,694
Pregunta_2	16,57	11,166	,517	,679
Pregunta_3	16,39	10,158	,605	,655
Pregunta_4	16,74	10,565	,481	,675
Pregunta_5	16,39	10,431	,408	,687
Pregunta_	16,35	10,601	,388	,690

6				
Pregunta_7	16,09	10,538	,459	,678
Pregunta_8	16,35	10,419	,429	,683
Pregunta_9	16,30	11,767	,236	,713
Pregunta_10	16,13	12,209	,027	,761

Inventario SISCO SV-21

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,798	21

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Síntomas1	64,26	57,202	,595	,733
Síntomas2	64,96	54,134	,496	,730
Síntomas3	64,17	61,423	,063	,765
Síntomas4	64,30	59,858	,186	,755
Síntomas5	64,13	57,937	,262	,751
Síntomas6	64,43	52,348	,792	,711
Síntomas7	64,87	59,755	,333	,746
Estresores8	64,78	57,542	,581	,734
Estresores9	64,57	55,984	,417	,738
Estresores10	64,43	59,348	,189	,756
Estresores11	64,91	57,174	,349	,743
Estresores12	65,13	59,209	,183	,757

Estresores13	65,70	64,040	-,097	,772
Estresores14	65,17	59,877	,177	,756
Estrestegias15	65,13	62,573	,011	,765
Estrategias16	64,61	58,522	,412	,741
Estrategias17	64,48	60,079	,225	,752
Estrategias18	64,65	56,237	,409	,738
Estrategias19	64,48	55,625	,525	,731
Estrategias20	64,57	58,166	,253	,751
Estrategias21	64,52	56,261	,515	,733

Anexo 6

Validez de instrumento

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Apellidos y nombres del experto : GUTIERREZ JERI YURI
Grado académico : MAGISTER
Institución en el que labora : UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA
Fecha : 14/10/2024
Escuela profesional : Educación Física.
Título de la tesis : Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSC, Ayacucho 2024.
Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio y registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

N°	ÍTEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SÍ	NO	
DIMENSIÓN 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de práctica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado a otros lugares dentro o fuera de la universidad En los últimos siete días, usualmente cuando te dirigiste a otros lugares (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (receso) En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
06	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases en la losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada	X		

	De intensidad vigorosa			
DIMENSIÓN 3: Actividad física en tiempo libre				
0 7	Actividad física en la mañana En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
0 8	Actividad física en la tarde En los últimos siete días, durante la tarde, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
0 9	Actividad física en la noche En los últimos siete días, durante la noche, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
1 0	Actividad física los días sábado y domingo En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

Sugerencias: -----



Firma del experto

Instrumento de evaluacion : Cuestionario de actividad fisica para estudiantes universitarios (PAQ-A)

ASPECTOS DE LA VALIDACION

INDICADORES	Criterios	DEFICIENTE				MEDIA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. CLARIDAD	La información es clara y precisa.																				99
2. OBJETIVIDAD	La información es objetiva y no está influenciada por intereses.																				98
3. ACTUALIDAD	La información es actual y refleja la realidad.																				90
4. ORGANIZACIÓN	La información está organizada de manera lógica y coherente.																				98
5. SUFICIENCIA	La información es suficiente para comprender el tema.																				98
6. ENTENDIBILIDAD	La información es entendible y fácil de comprender.																				97

PROMEDIO DE VALORACION : 97%
OPINION DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena

Nombres y Apellidos	YURI GUTIERREZ JERI	
DNI	43940690	
Especialidad	EDUCACION FISICA	
Grado Académico	MAGISTER	
Mencion	ADMINISTRACION DE LA EDUCACION	

Lugar y Fecha	Ayacucho 14 de octubre de 2024	
---------------	--------------------------------	---

TABLA DE EVALUACION DE EXPERTO

Apellidos Y nombres del experto	Edwin H. Eyzaguirre Maldonado
Grado académico	Doolor
Institución en el que labora	Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga
Fecha	21 de octubre de 2024
Escuela profesional	: Educación Física.
Título de la tesis	: (stress académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSH, Ayacucho 2024).
Bachilleres	: Gilder Asto Apaza y Antonio Marm Herrera Borda

En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio V registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

N°	ITEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
DIMENSION 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de práctica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado a otros lugares dentro o fuera de la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a otros lugares (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSION 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (recreo) En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras,) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
06	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases, en la hora deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras; la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSION 3: Actividad física en tiempo libre				

07	Actividad tr.slca en la maffana En los Ultimos siete dfas, durante la maiiana, la actividad fisica que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
08	Actividad tr.slca en la tarde En los Ultimos siete dfas, durante las tardes, la actividad ffsica que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
09	Actividad tr.slca en la noche En los Ultimos siete dfas, durante las noches, la actividad fisic.a que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
10	Actividad tr.slca losd(as s3badoy domingo En los Ultimos siete dfas, durante los dfas sabado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad fisica que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

Sugerencias: _____

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios(PAQ·A)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CONTRINOS	BUENOS				REGULAR				MUY BUENO				MUY BUENO			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
1. CLARIDAD	El ítem es claro y preciso														X		
2. OBJETIVIDAD	El ítem mide lo que se pretende medir														X		
3. ACTUALIDAD	El ítem es actual y relevante														X		
4. ORGANIZACIÓN	El ítem está bien organizado														X		
5. SUFICIENCIA	El ítem es suficiente para medir lo que se pretende medir														X		
6. INDEPENDENCIA	El ítem es independiente de los demás ítems														X		
7. CONSISTENCIA	El ítem es consistente con los demás ítems														X		
8. COHERENCIA	El ítem es coherente con los demás ítems														X		

PROMEDIO DE VALORACIÓN : 83%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) (Muy Buena

Nombres y Apellidos	Edwin Hector Eyzaguirre Maldonado
DNI	08124092
Especialidad	Educación Física
Grado Académico	Doctor
Mención	Educación

Lugar y Fecha	Ayacucho, 21 de octubre de 2024	
		Firma

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Apellidos y nombres del **experto** : Mujica Bermudez, Indalecio

Grado académico : Doctor

Institución en el que labora : Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga

Fecha : 17/10/2024

Escuela profesional : Educación Física.

Título de la tesis : Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSH, Ayacucho 2024.

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio y registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

Ítem	frEMS	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		Sí	No	
DIMENSIÓN 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de practica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los ultimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte publico) la actividad ffsica que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado a otros lugares dentro o fuera de la universidad En los ultimos siete días, usualmente cuando te dirigiste a otros lugares (caminando, en bicicleta o en transporte publico) la actividad ffsica que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los ultimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte publico) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los ultimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad ffsic.a: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (receso) En los ultimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

0 6	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases en la sala deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada	x		
--------	---	---	--	--

	Deintensidad vigorosa			
OIMENSIÓN 3: Actividad física en tiempo libre				
0 7	Actividad física en la mañana En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue: Deintensidad leve Deintensidad moderada Deintensidad vigorosa	X		
0 8	Actividad física en la tarde En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue: Deintensidad leve Deintensidad moderada Deintensidad vigorosa	X		
0 9	Actividad física en la noche En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue: Deintensidad leve Deintensidad moderada Deintensidad vigorosa	X		
1 0	Actividad física los días sábado y domingo En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue: Deintensidad leve Deintensidad moderada Deintensidad vigorosa	X		

Sugerencias: _____



 Firma del experto

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

ASPECTOS DE LA VALUACIÓN

INDICADORES	Criterios	DEFICIENTE				MEDIA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90		
1. CLARIDAD	Estimulador físico																				
2. OBJETIVO	Estimulador físico																				
3. ACTUALIDAD	Adecuación de la práctica																				
4. ORGANIZACIÓN	Organización de la práctica																				
5. SUFICIENCIA	Completa la práctica																				
6. EFECTIVIDAD	Efectividad de la práctica																				
7. CONSISTENCIA	Consistencia de la práctica																				

PROMEDIO DE VALORACIÓN : 85%
OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena!

Nombres y Apellidos	Indalecio Mujica Bermudez	
DNI	28277182	
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Administración de la Educación	

Lugar y Fecha

Ayacucho 17 de octubre de 2024


Firma

101	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
102	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
103	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
104	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
105	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3
106	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
107	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
108	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
109	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3
110	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3
111	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3
112	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
113	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
114	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
115	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
116	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3
117	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
118	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
119	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
120	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
121	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
122	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
123	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
124	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
125	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
126	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
127	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
128	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
129	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3
130	1	1	3	1	2	3	2	1	2	3
131	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1
132	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
133	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
134	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
135	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
136	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
137	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
138	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2
139	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
140	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3
141	1	1	3	1	3	3	2	1	2	3
142	1	2	3	2	2	1	3	2	3	1
143	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
144	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1
145	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
146	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
147	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
148	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
149	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
150	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
151	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
152	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3
153	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
154	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3
155	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
156	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
157	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
158	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
159	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
160	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
161	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3
162	1	1	3	1	3	3	2	1	2	3
163	1	2	3	2	2	1	3	2	3	1
164	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
165	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
166	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
167	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
168	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
169	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
170	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
171	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3
172	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
173	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
174	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
175	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
176	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
177	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
178	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
179	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1
180	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
181	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
182	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
183	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
184	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
185	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2
186	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
187	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
188	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
189	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3
190	1	1	3	1	2	3	2	1	2	3
191	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1
192	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
193	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
194	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
195	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
196	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2
197	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3
198	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1

199	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
200	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2

ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES																					
Estudian tes	ESTRESORES							SINTOMAS							ESTRATEGIAS						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
1	4	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	5	2	5	4	3	2	3	3	4	4
3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
5	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3
6	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
7	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5
8	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5
9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
10	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3
11	4	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	3
12	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	3
13	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4
14	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
15	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
16	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3
17	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
18	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
19	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	5	5
20	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
21	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3
22	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	3	3	5	4	3	4	5	4	3	4
23	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
24	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	5
25	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	3	2	5	3	3	5	4	3	4	4	5
26	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
27	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5
28	3	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	3
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
30	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3
31	4	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4
32	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	3
33	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4
34	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3
35	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4
36	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	4
37	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
38	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5
39	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	4
40	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3
41	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	3	2	4	4
42	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3
43	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	5	4
44	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	3	5
45	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	4	5
46	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2
47	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3
48	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	3	4	5	3	3	4	5	4	3	4
49	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
50	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3
51	3	2	5	4	4	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	4	3	3	5	3
52	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	4	5
53	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
54	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	3	2	4	4
55	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3
56	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4
57	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	4	5
58	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	3	5
59	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2
60	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3
61	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
62	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3
63	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	5	3
64	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	4	5
65	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	5	5
66	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
67	5	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3
68	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	5	4	3	4	5	4	3	4
69	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
70	4	3	2	2	1	4	3	3	5	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	5
71	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2
72	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3
73	4	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4
74	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	3
75	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4
76	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3
77	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2							

97	4	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4
98	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	3
99	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4
100	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3

101	4	3	2	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4
102	3	3	2	5	4	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	2	3	4	3	3	5	4
103	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	
104	4	1	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5	
105	4	3	5	4	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	5	5	5	5	5	4	
106	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	
107	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	
108	3	2	5	4	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	
109	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	5	
110	4	1	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	3	5	
111	4	3	5	4	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	4	
112	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	
113	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	
114	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	1	3	4	5	3	3	4	5	4	3	
115	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
116	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	
117	3	2	5	4	4	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	4	3	3	5	3	
118	4	3	5	4	5	5	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	4	5	
119	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	
120	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	
121	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
122	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	
123	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	4	5	
124	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	3	5	
125	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	2	
126	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	
127	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	
128	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
129	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	
130	3	2	5	4	4	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	4	3	3	5	3	
131	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	4	5	
132	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	
133	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	4	
134	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
135	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	
136	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	4	5	
137	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	3	5	
138	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	
139	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	
140	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	
141	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
142	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	5	3	
143	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	4	5	
144	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	2	3	5	3	5	5	5	5	
145	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	
146	5	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	
147	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	5	4	3	4	5	4	3	
148	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
149	4	3	2	2	1	4	3	3	5	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	5	
150	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	
151	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	
152	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	
153	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	
154	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	
155	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	
156	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	
157	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	4	
158	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	
159	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5	
160	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	4	
161	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	
162	3	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	5	4	3	4	4	3	2	4	4	
163	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
164	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	5	
165	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	4	4	3	5	
166	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	3	5	5	4	5	
167	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2	
168	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	
169	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	3	4	5	3	3	4	5	4	3	4	
170	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	
171	4	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	5	3	
172	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	2	4	3	2	4	3	3	
173	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	
174	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
175	4	3	2	2	1	4	3	4	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	
176	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	3	
177	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	
178	4	2>																				

196	3	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	4
197	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
198	4	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	5	5	4	4	5
199	4	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	4
200	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3

Anexo 8

Imágenes









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° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios - UNSCH, Ayacucho 2024**, presentado por los estudiantes **Gilder ASO APAZA** y **Antonio Marco HERRERA BORDA**, "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 28% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

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-CF, 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 estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 11 de noviembre de 2024 y boleta de venta electrónica N° 10-00019783 y N° 10-00019784.

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

Ayacucho, 13 de noviembre de 2024

c.c.: Archivo
VRTH/mqa



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

Dr. VÍCTOR RAMÍREZ TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

22%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	12%
	Trabajo del estudiante	
2	hdl.handle.net	3%
	Fuente de Internet	
3	www.amdiabetes.org	1%
	Fuente de Internet	
4	revibiomedica.sld.cu	1%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE	1%
	Trabajo del estudiante	
6	revistas.umce.cl	1%
	Fuente de Internet	
7	revistamentor.ec	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.upla.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	

9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1 %
	Trabajo del estudiante	
10	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC	1 %
	Trabajo del estudiante	
11	ruc.udc.es	<1 %
	Fuente de Internet	
12	www.ti.autonomadeica.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
13	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León	<1 %
	Trabajo del estudiante	
14	dev.scielo.org.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
15	repositorio.upn.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
16	Submitted to Submitted on 1690816854579	<1 %
	Trabajo del estudiante	
17	caacsx.uson.mx	<1 %
	Fuente de Internet	
18	repositorio.unsa.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
19	repositorio.unsch.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	

20	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Nacional de Itapúa Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Virtual Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad de Yacambú Trabajo del estudiante	<1 %
28	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios-UNSCH, Ayacucho 2024

por Gilder Asto Apaza y Antonio Marco Herrera Borda

Fecha de entrega: 12-nov-2024 03:06p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2517428606

Nombre del archivo: Borrador_Gilder_y_Marco.docx_EDICI_N.pdf (2.8M)

Total de palabras: 22625

Total de caracteres: 95871



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES GILDER ASTO APAZA Y ANTONIO MARCO HERRERA BORDA, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los veintidós días del mes de noviembre del año dos mil veinticuatro, siendo a horas las cuatro de la tarde, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Mg. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios – UNSCH, Ayacucho 2024**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos **GILDER ASTO APAZA Y ANTONIO MARCO HERRERA BORDA**, 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 los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas las cinco con treinta minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Mg. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 28 de noviembre de 2024.

Registro N° 2833 y 2832-2024
Recibo de Tesorería N°s 005-00041217 y 005-00041215
Libro N° 05, folios 117 y 118
VRTH/acc.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DE VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO