

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios,
UNSCH, Ayacucho - 2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de:
Licenciado en Educación Física

Presentado por:

Bach. Ericson Cusi Carrillo
Bach. Fray Ivan Alarcon Arango

Asesor:

Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní

Ayacucho - Perú

2023

DEDICATORIA

A mis queridos padres por el constante
apoyo y darme la oportunidad de formarme.

Ericson

A toda mi familia por su constante apoyo.

Fray Ivan

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, de habernos acogido todo este tiempo de nuestra formación, y de contar con excelentes profesional quienes guiaron nuestro proceso.

Así también se agradece a mi facultad de estudios y escuela especializada en educación física, por la calidad de enseñanza, entre ellos su plana docente y administrativa. Al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní, por ser ejemplo de superación y motivación, y su compromiso de forjar buenos profesionales

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE	iii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Descripción de la situación problemática.....	4
1.2. Formulación del problema.....	6
1.2.1. Problema general.....	6
1.2.2. Problemas específicos.....	6
1.3. Formulación de objetivos	6
1.3.1. Objetivo general.....	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación.....	7
1.4.1. Justificación teórica.....	7
1.4.2. Justificación práctica.....	7
1.4.3. Justificación metodológica	7
II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes	8
2.1.1. Antecedentes Internacionales	8
2.1.2. Antecedentes nacionales	9
2.1.3. Antecedentes regionales o locales	10
2.2. Bases teóricas	10
2.2.1. Definición de actividad física	10
2.2.2. Tipos de actividad física	13
2.2.3. Beneficios de la actividad física	17
2.2.4. Definición del estrés	18
2.2.5. Causas del estrés.....	20
2.2.6. Faces del estrés.....	21
2.2.7. Consecuencia del estrés.	22
2.2.8. Definición del estrés académico	22
2.2.9. Tipos de reacciones del estrés académicos	24
2.2.10. Consecuencia del estrés académico.....	26
2.3. Bases conceptuales	27

III. METODOLOGÍA	28
3.1. Formulación de hipótesis.....	28
3.1.1. <i>Hipótesis general</i>	28
3.1.2. <i>Hipótesis específico</i>	28
3.2. Variables.....	28
3.3. operacionalización de variables	29
3.4. Tipo y nivel de investigación.....	30
3.4.1. <i>Tipo de investigación: cuantitativa básica</i>	30
3.4.2. <i>Nivel de investigación: correlacional</i>	30
3.5. Métodos: hipotético deductivo.	30
3.6. Diseño: no experimental.....	31
3.7. Población y muestra	32
3.8. Técnicas e instrumentos	33
3.9. Prueba de validez y confiabilidad de instrumentos	34
3.10. Técnica de procesamiento de datos	35
3.11. Aspectos éticos.....	35
IV. RESULTADOS Y DISCUSIONES.....	36
4.1. Resultados descriptivos	36
4.2. Resultados inferenciales	42
DISCUSIÓN.....	48
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS	53
ANEXOS	60

Índice de tablas

Tabla 1: Prueba de fiabilidad	35
Tabla 2: Tabla de frecuencia de la actividad física	36
Tabla 3: Tabla de frecuencia de estrés académico	36
Tabla 4: Tabla del estrés académico por dimensiones	37
Tabla 5: Tablas cruzadas entre el nivel de actividad física y el estrés académico	38
Tabla 6: Tabla cruzada de nivel de Actividad Física y Reacciones Físicas	39
Tabla 7: Tabla cruzada de nivel de Actividad Física y Reacciones Psicológicas	40
Tabla 8: Tabla cruzada de nivel de Actividad física y reacciones comportamentales	41
Tabla 9: Correlación del nivel de actividad física y estrés académico.....	43
Table 10: Correlación de nivel de actividad física y reacciones física.....	44
Tabla 11: Correlación de nivel de actividad Física y Reacciones Psicológicas.....	45
Tabla 12: Correlación de nivel de Actividad Física y las reaccionescomportamentales.	47

Índice de anexos

Anexo N°. 01: Matriz de consistencia.....	61
Anexo N°. 02: Instrumentos.....	63
Anexo N°. 03: Fiabilidad del instrumento.....	66
Anexo N°. 04: Validez de instrumento.....	67
Anexo N°. 06: Imágenes.....	72

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación del nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023; la metodología de investigación empleada fue desde un enfoque cuantitativo, con tipo de investigación básica descriptivo, correlacional, de diseño no experimental; considerando la encuesta para la obtención de datos, y aplicando el IPAQ y el Inventario de SISCO como instrumento. La muestra fue de 44 estudiantes entre varones y mujeres. Considerando la metodología de investigación se aplicó la prueba estadístico paramétrico de Pearson. Donde la hipótesis se valoró con un nivel de confianza de 95% y significancia 0,05. Y, como resultado general se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,060$ lo que indica que el valor de $p > 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula. Y por tanto la conclusión general determina que no existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023

Palabras clave: Actividad física, deporte, estrés, recreación.

ABSTRACT

The general objective of the research was to determine the relationship between the level of physical activity and level of academic stress in university students, UNSCH, Ayacucho-2023; The research methodology used was from a quantitative approach, with a descriptive, correlational, non-experimental design type of basic research; considering the survey to obtain data, and applying the IPAQ and the SISCO Inventory as an instrument. The sample was 44 students, including men and women. Considering the research methodology, Pearson's parametric statistical test was applied. Where the hypothesis was evaluated with a confidence level of 95% and significance 0.05. And, as a general result, a level of bilateral asymptotic significance of $p = 0.060$ is observed, which indicates that the value of $p > 0.05$, therefore, we reject the alternative hypothesis and accept the null hypothesis. And therefore the general conclusion determines that there is no significant relationship between the level of physical activity and the level of academic stress in in university students, UNSCH, Ayacucho-2023

Key words: Physical activity, sport, stress, recreation.

INTRODUCCIÓN

Actualmente la salud mental de los estudiantes es preocupante debido a los últimos acontecimientos suscitados en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, (2021) “La pandemia de COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, en tanto que aumenta la demanda de atención de salud mental, El estudio, que abarca 130 países”. Es decir, que el mundo entero atravesó un modo de vida muy diferente a lo habitual, prácticamente los derechos de libre movilización y recreación fueron restringidos, sumergiéndolos a permanecer en casa y ejercer las clases virtuales por temor a la pandemia. Siendo razones suficientes para generar el estrés, y el estrés académico. Sumándose a la pandemia otros agentes estresores, entre ellos la carga académica, inactividad física, etc.

El estrés es una respuesta negativa fisiológica acontecida específicamente en el sistema nervioso, ciencia encargada de su estudio la psicología del ser humano, quien cumple la función de realizar estudios de los agentes estimulantes que son como punto de partida en las consecuencias en problemas psicológicos.

El estrés es un fenómeno que guarda relación con los estilos de vida de los seres humanos, la manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, pero, por el contrario, aquellos que no logren manejar estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos.

El Perú no es ajeno a este problema, en donde sus ciudadanos de las diferentes edades lo vivencian por ello generando diferentes interrogantes para que logren responder a cerca de cómo

superarlo. Claramente se vio con mayor notoriedad el estrés académico, a causa de hábitos sedentarios, carga académica, falta de actividades deportivas, falta de actividades recreativas, siendo esto un problema psicológico que preocupa a la sociedad y la comunidad investigativa

Y, Ayacucho no es la excepción, donde en los últimos años los procesos de enseñanza y aprendizaje fueron virtuales, lo mismo aplico la universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, en donde los estudiantes pasaban mayor tiempo en casa y pegados literalmente a los aparatos electrónicos generando un mal hábito de vida transformándoles en personas sedentarios con poca actividad física, y bien se sabe que esto es un factor o una causa que ocasiona el estrés por ende el estrés académico.

Por tal problema, es necesario considerar a la práctica de la actividad física como un mecanismo de confrontación al estrés académico. Puesto que, mejorara y previene considerablemente enfermedades degenerativas no transmitidas tanto físicas como de salud mental, al respecto:

Ramírez y otros (2004) coinciden en que “puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (p. 69). Y, Ballester y otros (2022) mencionan que la AF permite “el aumento de las emociones positivas y del afecto positivo, mejora de la atención, mayor sensación de compromiso e intención de ejercicio futuro y disminución del afecto negativo y de respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés” (p. 73).

Siendo así importante conocer el nivel de relación de la actividad y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la UNSCH de la facultad de Derecho.

Con la finalidad de conocer el nivel de relación y luego proponer soluciones.

La presente investigación conforma cuatro capítulos. I, plantea la situación problemática; II, responde al marco teórico; el III, muestra la hipótesis y variables, IV, plasma la metodología de

estudio, y V, muestra los resultados, la discusión; y, finalmente establece las conclusiones y sugerencias; además de la referencia y los anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

Actualmente, la sociedad es un centro lleno de ocupaciones laborales, problemas financieros, carga académica y entre otros factores, son causas que transforma el comportamiento emocional y desnivela el equilibrio de los sucesos psicológicos del individuo, ocasionando como defecto el estrés en sus diferentes tipos, de acuerdo al contexto donde pasan mayor tiempo. Según la Organización Mundial de la Salud, (2021) “La pandemia de COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, en tanto que aumenta la demanda de atención de salud mental, El estudio, que abarca 130 países”.

El estrés es una respuesta negativa fisiológica acontecido específicamente en el sistema nervioso, ciencia encargada de su estudio la psicología del ser humano, quien cumple la función de realizar estudios de los agentes estimulantes que son como punto de partida en las consecuencias en problemas psicológicos.

Entonces, hablar del estrés es una tarea que involucra diversos fenómenos suscitados en la fisiología, tal es el caso de los factores internos determinantes que ocasiona dicha enfermedad y, por otra parte, están los agentes externos o sucesos del contexto exterior quienes influenciarán el estrés y determinarán su grado de complejidad. Y, en este contexto, resaltaremos el problema del estrés académico, que últimamente viene siendo materia de estudio y una consecuencia crítica que viene perjudicando a la población estudiantil, en sus diferentes niveles académicos y en las diferentes edades.

El estrés es un fenómeno que guarda relación con los estilos de vida de los seres humanos, la manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, pero, por el contrario, aquellos que no logren manejar estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos.

El estrés está inmerso en nuestra vida cotidiana por lo cual transmitimos actitudes negativas tanto en ámbito académico o cotidiano. En la actualidad el estrés viene tomando mayor influencia en el ser humano siendo un problema psicológico influenciados por diversos factores como es el caso de los horarios académicos, estilos de vida, sobre carga de trabajos, las clases virtuales, la pandemia, déficit en lo económico.

El Perú no es ajeno a este problema, en donde sus ciudadanos de las diferentes edades lo vivencian por ello generando diferentes interrogantes para que logren responder a cerca de cómo superarlo. Claramente se vio con mayor notoriedad el estrés académico, a causa de hábitos sedentarios, carga académica, falta de actividades deportivas, falta de actividades recreativas, siendo esto un problema psicológico que preocupa a la sociedad y la comunidad investigativa

Y, Ayacucho no es ajena a estos problemas a específicamente en el sector educativo por lo que los últimos años los procesos de enseñanza y aprendizaje pasaron de ser principal a virtual en donde los estudiantes pasan mayor tiempo en casa y pegados literalmente a los aparatos electrónicos esto genero un mal hábito de vida

transformándoles en personas sedentarios, bien se sabe que esto es un factor o una causa que ocasiona el estrés por ende el estrés académico

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023?
2. ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023?
3. ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación del nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.
2. Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

3. Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

1.4. Justificación

Esta investigación pretende demostrar la relación que existe el nivel de la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de Derecho y ciencias políticas de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), Ayacucho-2024.

1.4.1. Justificación teórica

La investigación permite presentar conceptos y enfoques teóricos relacionados con las variables en estudio, que contribuirán a su conocimiento, surgiendo nuevos saberes que podrían fortalecer los ya existentes; también, la formulación de conclusiones y recomendaciones útiles a futuras investigaciones relacionadas con la práctica deportiva y el estrés académico.

1.4.2. Justificación práctica

La presente investigación puede contribuir con la praxis de la variable condicionante (independiente) a solucionar problemas referidos al estrés académico con la aplicación de la práctica deportiva.

1.4.3. Justificación metodológica

Es importante establecer la influencia de la práctica deportiva en el estrés académico para fortalecer las capacidades emocionales, factor determinante en el rendimiento académico, ya que con la práctica del deporte se segrega hormonas que ayudan a regular y combatir el estrés. Por lo tanto, la investigación servirá como método fundamental para la elaboración de futuras investigaciones relacionados con las variables de estudio.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Barraza (2005), en su trabajo de investigación “*Características del Estrés Académico en lo alumnos de Educación Media Superior. Mexico: Mexico D.F.*” Realizo un estudio de tipo explicativo y descriptivo, utilizado como método la encuesta y cuestionario, con una muestra de 356 alumnos. Finalmente, concluyo que el Estrés Académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobre carga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajos que les pide.

Jerez y Oyarzo (2015), en su investigación “*Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de los Lagos Osorno*” realizó una investigación de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de nivel descriptivo, con una población de 250 alumnos de la universidad de Los Lagos de Osorno, empleando la técnica de encuesta e instrumento el inventario SISCO. Llegando a una conclusión de que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes en el área de la salud, indicando un mayor estrés en el género femenino, existiendo diferencias por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales.

Kloster y Perrotta (2019), en su tesis “*Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*” realizo una investigación de enfoque cuantitativo de diseño transversal, nivel descriptivo, con una muestra de 163 estudiantes universitarios entre los 17 y los 38 años, para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Concluyendo se puede afirmarse que los estudiantes de los últimos

años emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los estudiantes de primer año.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ortíz (2016), en su tesis *“Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología”* realizó una investigación de tipo cuantitativo de diseño correlacional, de nivel descriptivo, con una población de 140 estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres, Lima – Perú, empleando la encuesta como instrumento. Finalmente concluyeron que el desarrollo de actividades deportivas no se relaciona con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés.

Ballena y Bravo (2019), en su tesis *“Estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima Este”* emplearon una investigación de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional, de nivel descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y el inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macías. La muestra estuvo conformada por 178 estudiantes de ambos sexos con edades de 16 a 47 años. Se concluye, que el estrés académico no evidencia alguna forma de asociación con la práctica de actividad física de los estudiantes en este estudio en particular.

Huaracallo (2021) en su tesis *“Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno”* realizó una investigación con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, en la ciudad de Puno, con

una población de 524 estudiantes, sometiendo a una recolección de datos mediante una encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario. Llegando a una conclusión que existe una relación positiva alta entre la actividad física y el estrés académico.

2.1.3. Antecedentes regionales o locales

Yupanqui y Cajamarca (2018) en su trabajo de investigación “*Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la serie 200, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018*” realizó una investigación con un enfoque cuantitativo de tipo aplicativo de nivel descriptivo – correlacional y de diseño transversal retro prospectivo, con una población de 325 estudiantes, el instrumento utilizado fue el test de estrés que fue sometido a prueba de validez y confiabilidad por Barraza (2010). Llegando a una conclusión que existe relación entre las variables nivel de estrés (moderado y alto) y rendimiento académico, aceptando la hipótesis de investigación ($p < 0.05$), a su vez descartando la hipótesis nula.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de actividad física

Según, Ministerio de Salud (MS, 2017) “es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias” (p. 18). Es decir, la actividad física es toda acción que implica movimientos intencionales por el cuerpo humano, llevando el desgaste de energía.

De mismo modo, la actividad física es la capacidad del hombre que le permite ejercer trabajos motores, viéndose reflejando en; actividades lúdicas, actividades que persiguen un fin (programas), actividades deportivas, actividades de trabajo, y en la formación educativa. (Hernández y Recoder, 2015).

Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4). En otras palabras, la AF es la acción del sistema locomotor producida voluntariamente que produce desgaste de energía, y donde por general incluye las definiciones del ejercicio físico.

En la misma línea, Cintra y Balboa (2011) mencionan que, “la actividad física va a ser todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador” y “es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio” (p. 3).

La actividad física es todo movimiento del cuerpo, sin importar el grado de intensidad en que este se realiza. Puesto que, el simple hecho de desplazarse de un lugar a otro involucra el trabajo del sistema locomotor (músculo y hueso) dándose el consumo de energía. La organización mundial de la salud (OMS, 2020) menciona que, la actividad física es el trabajo en conjunto del cuerpo, con un desgaste de energía.

Entonces, en la actividad física se incluye la práctica de deportes en sus diferentes disciplinas de manera recreativa en su tiempo libre.

a. Actividad física no estructurada

“No estructurada. Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas” (MS, 2017, p. 18).

b. Actividad Física estructurada

“Estructurada. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle” (MS, 2017, P. 18). Es decir, son todas las actividades cotidianas planificadas, organizadas, sistematizadas con una determinada finalidad

c. Actividad física moderada (aeróbicas).

Requieren del trabajo corporal con un menor desgaste de energía, y que se lleva a cabo de manera gradual y paulatino, con mayor presencia de oxígeno en la sangre.

Las actividades físicas moderadas son como, caminar rápido distancias no muy cortas, trotar, andar en bicicletas a velocidad normal, caminatas, bailar, tareas domésticas, transportar pesos livianos, y entre otros.

d. Actividad física intensa.

las AF que requieren mayor esfuerzo del cuerpo incluidos algunos ejercicios aeróbicos. Según Bravo (2015) “es aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala, excavación de zanjas o desplazamiento de cargas pesadas” (p. 76). Es decir, las AF intensas requieren mayor consumo de energía que involucra mayor esfuerzo en los procesos metabólicos. Por lo tanto, en estas actividades se encuentran como bailes aeróbicos, futbol, basquetbol, natación, voleibol, otros deportes similares, correr con mayor esfuerzo, levantar pesos pesados, cavar, pedalear rápido la bicicleta, entre otros.

2.2.2. Tipos de actividad física

Existen diferentes tipos de actividad física, 1. “Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol”, 2. “Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar”, 3. “Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar” y 4. “Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar” (MS, 2017, P. 18). En otras palabras, las actividades físicas están relacionadas a diferentes tipos, siendo de trabajo cardiovascular, fuerza, flexibilidad, y de coordinación.

2.2.2.1. Actividades de mantenimiento del hogar y jardinería

“las actividades cotidianas consideran lavar, planchar, cocinar, entre otras y tales actividades pueden ser realizadas por los integrantes del hogar o por choferes, jardineros o mozos, entre otros, a los cuales puede denominárseles a cada uno trabajador doméstico” (ENUT, 2009, citado en García y Limas, 2015, p. 7). En otras palabras, las actividades de mantenimientos del hogar y jardinería son quehaceres de la casa, trabajo cotidiano como lavar, planchar, cocinar, y entre otras que pueden ser realizados por los integrantes de la familia, o sino por otros que prestan sus servicios como las amas de casa, choferes, jardineros, entre otros.

Según Begoña y Leris (2002) las actividades del hogar “no se circunscribe únicamente a fregar, limpiar, comprar, cocinar, arreglar desperfectos, coser, planchar, llevar la economía, etc., sino que también se extiende al cuidado de personas ancianas, personas enfermas y al cuidado y educación de las hijas e hijos” (p. 29). Es decir, las actividades de la casa no solo incluyen deberes de limpiar, cocinar, y entre sus otras semejanzas, porque también se incluye la atención de personas vulnerables del hogar, como adultos mayores, los hijos, etc.

Según, Cruz roja española (2008) “cocinar, estudiar, realizar las tareas propias del mantenimiento del hogar, etc., son actividades de la vida cotidiana que realizamos dentro de nuestras casas” (p. 2).

2.2.2.2. Actividades ocupacionales

Riviére (2009) menciona que “las ocupaciones se suelen definir como el paquete de tareas que conforman el ámbito de una determinada actividad laboral” y “las ocupaciones se pueden analizar en términos de los objetos sobre los que se aplican las tareas que contienen, en función de la complejidad de esas tareas” (p.91-114). Es decir, las actividades ocupacionales se entienden como deberes a realizarse, y que se puede analizar de acuerdo a las tareas que se realizan.

Según Belchí (2012) “la ocupación se desarrolla a lo largo del tiempo suponiendo un continuo en el hacer del sujeto donde los contextos sociales, físicos, culturales y personales varían e interactúan entre sí” y “la ocupación desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa está influida por los contextos sociales físicos culturales personales y temporales estableciéndose un abanico de ocupaciones que varían en sí misma y se entretajan con otras” (p. 7).

De las Heras de Pablo (2015) afirma que “la ocupación humana denota la participación y desempeño en las distintas actividades y tareas que entregan significado a una necesidad individual o colectiva de sentirse competente y satisfecho al pertenecer al mundo social” (p. 128).

Es decir, las actividades ocupacionales se reflejan en distintas acciones de interés individual y grupal, sintiéndose competente y satisfecho al involucrarse en la sociedad. Alvarez, y otros (2010) mencionan que es “aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura” (p. 4). En otras palabras, son que haceres en donde el sujeto participa el día a día.

2.2.2.3. Actividades de transporte

Mely (2019) “el transporte consiste en el desplazamiento de personas o bienes en el espacio físico, facilita la movilidad, dota de accesibilidad a los territorios y tiene una importancia significativa” y “el transporte desde una visión global, está integrado por tres elementos fundamentales: la infraestructura, el vehículo y la empresa que presta tal servicio u operación” (p. 1). Es decir, el transporte es un medio que permite desplazarse de un punto a “a” a otro punto, esta acción puede realizarse haciendo uso de vehículos motorizados o no, o solo caminando. Y, desde una vista global se comprende de tres elementos: infraestructura, vehículo y empresa que presta servicio.

“existen dos clases de transporte: primero, el de productos manufacturados o materias primas a, o desde el lugar de venta o de producción. Segundo, el de las personas que necesitan recorrer la distancia que separa físicamente los lugares donde deben desarrollar las actividades” (Lane, 1976, mencionado por Islas 2007, p. 19). Es decir, que existen dos clases de transporte, uno que ofrecen servicios previo pago y el otro es el hecho de que las personas necesitan trasladarse para realizar una actividad. Entonces, la actividad de transporte puede ser visto de diferentes perspectivas, dependiendo de las ciencias que lo defina. Pero, en cuanto a las actividades físicas, aceptamos que es un medio de traslado, que nos permite desplazarnos de un lugar a otro, ya sea con movilidad o a pie.

Bien, las actividades de transportes se definen como la acción de trasladarse o desplazarse, haciendo uso de medios de transportes como vehículos motorizados (motos lineales, autos, empresas de transportes, etc.) o ya sea vehículos no motorizados como las bicicletas.

2.2.2.4. Actividades de tiempo libre

Suárez y otros (2019) “en general podemos decir que tiempo libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales. El individuo se siente libre. Libre en su doble aspecto de “libre de” y “libre para”” y “Esto nos permite identificar el tiempo libre como aquel en que actuamos por nuestra propia voluntad, por nuestros impulsos y según nuestros deseos e inclinaciones” (p. 45). En otras palabras, el tiempo libre es un espacio donde las personas se sienten libre de hacer algo, estando libre de su trabajo o algo obligatorio y estar libre para hacer una actividad fuera de sus obligaciones.

Casas (2014) menciona que “habitualmente, por libre se entiende aquel tiempo dispuesto por las personas con cierta libertad, es decir, cuando no está vinculado a un trabajo profesional, a una obligación o a una necesidad” (p. 118). Es decir, el tiempo libre o estar libre es un espacio de libertad para destinar a acciones que queremos, libre de obligaciones.

2.2.2.5. Actividades sedentarias

“El término sedentarismo desde un punto de vista antropológico, proviene del latín “sedre” o la acción de “tomar asiento” y que en aquellos tiempos se utilizaba para diferenciar a una población que era nómada” y “la conducta sedentaria también es definida como toda actividad con un gasto energético pobre” (Pedraza, 2019, p, 328). Por tanto, el término “sedentario” desde las ciencias antropológicas se define para describir a un grupo humano que se establecían en un lugar a diferencia de los sedentarios. Y, asociados a la actividad física se observa que son actividades con un gasto de energía pobre.

Sigle (2019) menciona que “desde el punto de vista de ciencias relacionadas con el ejercicio y la salud es el estado que implica un nivel de actividad menor al necesario para

mantener una condición física saludable (menos de 1,5 METS: poco movimiento, comportamiento o actitud sedentaria” (p. 4). Es decir, se considera una actividad sedentaria cuando una persona realiza poco movimiento, con consumo de oxígeno por el cuerpo menor a 1,5 METS.

“El sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético $< 1,5$ METs (MET = equivalente metabólico basal; $1 \text{ MET} = \sim 3,5 \text{ mlO}_2 / \text{kg}/\text{min}$) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras” (Leiva, y otros, 2017, p. 459). En otras palabras, el sedentarismo se define como actividades con un gasto de energía menor a 1,5 METs, donde se observa en acciones de ver la televisión, estar sentados, conducir, entre otras actividades relacionadas. Entonces, pasar tiempo estudiando, ya sea en las aulas, en la casa, y otros lugares, son considerados actividades sedentarias.

2.2.3. Beneficios de la actividad física

Barbosa y Urrea (2018) “El deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental” (p. 153). Para Cintra y Balboa (2011) los beneficios de la práctica de actividad; “da más vitalidad y energía, mejora el sistema inmunológico, retarda o evita enfermedades crónicas, controla el peso corporal, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas” (p. 6).

En la misma línea, Ramírez y otros (2004) coinciden en que “puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (p. 69). Y,

Ballester y otros (2022) mencionan que la AF permite “el aumento de las emociones positivas y del afecto positivo, mejora de la atención, mayor sensación de compromiso e intención de ejercicio futuro y disminución del afecto negativo y de respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés” (p. 73).

Es decir, que la práctica de la actividad física permite tener mejor estado de ánimo, fortalece las defensas del cuerpo, confronta las enfermedades no transmitidas, contrarrestar el estrés, la depresión, ansiedad, y también permite la socialización con otros.

2.2.4. Definición del estrés

El estereotipo según Regueiro (2018) son “reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada” (p. 1). Es decir, que el cuerpo reacciona a un cambio o una situación vivenciada para posteriormente convivir con eso, prácticamente nuestro organismo entra en una etapa de superación. Pero, si el sujeto no cuenta con habilidades de aceptación y superación, afrontara las consecuencias que este genera en la salud, tanto física, psicológica y comportamental.

Naranjo, (2009) “El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental” (p. 2) efectivamente dicho problema ha sido muy preocupante en todos los aspectos de la salud corporal y tanto psicológico.

Melgosa (1995) “el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p. 19) de tal modo que el problema mencionado se comprende porque afecta a la mente y al cuerpo del ser humano cuando está en una actividad.

Perez (2017) “El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda” (p. 19) el estrés sin duda son respuestas negativas llevando a cabo a las alteraciones o el descontrol de una persona.

Regueiro (2018) “define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia”. (p.1) De tal modo que la enfermedad estará relacionada con la adaptación del ser humano con todos sus actos de responsabilidad para la existencia.

Moadel y otros(2019) afirma, “que el estrés en su forma más simple, puede describirse como la reacción de la persona a los cambios o exigencias de su vida”. (p. 2) en esencia el problema mencionado en la cita anterior se puede afirmar que es una enfermedad que afecta principalmente cuando una persona está bastante saturada con las actividades diarios lo cual conlleva a experimentar diferentes alteraciones en su existencia personal.

Entonces, el estrés es una respuesta natural de afrontamiento y a la vez una reacción negativa fisiológica acontecido específicamente en el sistema nervioso, ciencia encargada de su estudio la psicología del ser humano, quien cumple la función de realizar estudios de los agentes estimulantes que son como punto de partida en las consecuencias en problemas psicológicos.

Y, hablar del estrés es una tarea que involucra diversos fenómenos suscitados en la fisiología, tal es el caso de los factores internos determinantes que ocasiona dicha enfermedad y, por otra parte, están los agentes externos o sucesos del contexto exterior quienes influenciaran el estrés y determinaran su grado de complejidad. Y, en este contexto, resaltaremos el problema del estrés académico, que últimamente viene siendo

materia de estudio y una consecuencia crítica que viene perjudicando a la población estudiantil, en sus diferentes niveles académicos y en las diferentes edades.

2.2.5. Causas del estrés

Najarro (2009) menciona que “cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas, y el estrés producido por la persona misma” (p. 178).

1. Agentes estresantes externas
2. Situaciones internas o propios

Regueiro (2018) plasma “estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, pérdida de un ser querido, etc. Estímulos Internos: pertenecen al dominio psicofísico del individuo, como, por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos” (p. 11)

1. Estímulos externos.
2. Estímulos internos.

2.2.4.1. Agentes estresores

Los estresores son hechos que generan el estrés, y se da en distintos niveles, en donde otros individuos son susceptibles a los diferentes acontecimientos, y los de más se amedrantan al problema. Para la mayoría de las personas los estresores son: discusiones con las amistades, problemas familiares, exceso de horas laborales aislamiento social, mega culpas, entre otros factores o causas que ocasionan el estrés, en este caso el estrés académico.

Cabanach (2012) describe los estresores como “cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona la cual causa un impacto o impresión en el organismo humano.” (p. 02). A sí mismo, los estresores no solamente aparecen en momentos fúnebres o difíciles, también se da en la vida cotidiana o en los momentos de felicidad y de éxito.

2.2.6. *Fases del estrés*

“Fase de reacción de alarma: el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta. Fase de resistencia: el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa. Fase de agotamiento: la energía de adaptación es limitada, continúa o adquiere más intensidad” (Regueiro, 2018, p. 5).

1. Fase de reacción

En este punto, se da el estímulo y es el primer encuentro donde el sujeto asimilara lo sucedido y expresara sus emociones y acciones con una intensidad de acuerdo a la magnitud de lo sucedido.

2. Fase de resistencia

En esta etapa, se mostrará la negación, el encierro y ocultamiento de las expresiones sentimentales, sintiéndose desolado, decaído y resentido. Es una fase intermedia de ausentismo de si mismo, una desconexión de lo que solía ser.

3. Fase de agotamiento

En esta etapa el sujeto entrara en un estado de fatiga y depresión, que conlleva a efectos secundarios (ira, nerviosismo, tensión, etc.). es una fase terminal que decide lo que es y lo que se busca ser.

2.2.7. Consecuencia del estrés.

Rosales (2014) “En general, el estrés se relaciona con determinadas enfermedades de naturaleza cardiovascular, gastrointestinal, dermatológica, y/o metabólica” (p. 6) efectivamente el estrés está ligado con padecimientos del corazón, con el sobre peso y problemas de ansiedad.

Venancio (2018) “Agotamiento: El organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación. Queda inhibida la provisión de reservas, lo que trae como consecuencia enfermedades e incluso la muerte” (p. 34) coincidiendo en la mención anterior evidentemente el cuerpo va perdiendo su modo de respuesta ya que no hay un buen abastecimiento de nutrientes.

2.2.8. Definición del estrés académico

Bien, un hecho en estos dos últimos años generó y agravaron más la situación del estrés académico, a causa de las clases virtuales que vendrían ser el sobre cargo de los trabajos en de lecturas, análisis, ensayos, informes, trabos de investigación (artículos científicos, monografías, proyecto de tesis, etc.) que se incrementaron significativamente a comparación de los años anteriores de la pandemia ocasionados por el virus del COVID 19.

Pero, haciendo un estudio histórico del estrés y el estrés académico, recabaremos informaciones quienes resaltan la antigüedad de este mal psicológico que vino aquejando al ser humano. Por lo tanto, es de suma importancia conocer diferentes perspectivas de diversos investigadores respecto a la conceptualización del estrés académico, con sus diferentes características y fenómenos.

Berrío y Mazo (2011) “el estrés suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés académico y estrés laboral. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y

eventos académicos”. (p. 1) efectivamente, la carga académica genera respuestas negativas psicológicas, ocasionando desbalance del estado anímico y emocional, afectando de algún modo la concentración en las actividades académicas.

Román y otros (2008) citan a (Maldonado, hidalgo y otero, 2000) mencionado que el estrés académico, “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos” (p. 2).

Rivas y otros, (2013) resalta que “el estrés es una condición natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado y se encuentra bajo presión y puede causar diferentes tipos de efectos: uno positivo, cuando el nivel de estrés es bajo, y uno negativo cuando es muy alto”. (p. 163) de modo que el estrés es causado por diferentes grados, tales como el sobre carga laboral, académico, las rutinas diarias.

Águila (2015), respecto al estrés académico resalta, “primero: el alumno se ve sometido, son consideradas estresores, al admitir que desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento” (p. 170).

De modo que este problema que presentan los estudiantes es principalmente de carácter psicológico, influenciado por diversos factores, al respecto el autor deja descubierto tres puntos importantes que en efecto son fundamentales para entender sobre.

2.2.9. Tipos de reacciones del estrés académicos

Las reacciones del estrés académicos se dejan evidenciar en la parte física, psicológica y conductuales de los estudiantes. Naranjo (2009) menciona que “sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales” (p. 171). “Cuando la persona funciona por debajo del umbral óptimo del estrés, el organismo está subestimado, poco solicitado física, psicológica y biológicamente” (Najarro, 2009, p. 174).

1. Área cognitiva

Las reacciones psicológicas como síntomas del estrés se hacen presente cuando las personas o el estudiante muestra, dificultades de mantenerse atento en una actividad de trabajo o de actividades académicas, la retención de conocimientos o experiencias se presenta más bajo de lo normal evidenciándose en el recuerdo a corto y largo plazo, (Najarro, 2009).

2. Área emotiva aumenta la inquietud de mantenerse paciente, tolerante y democrático empático, aparición de ideas depresivas suicidas, y existe el bajoneo de la autoestima haciendo sentir inferior a quien esta estresado (Najarro, 2009).

3. Área conductual

Najarro (2009) resalta que las personas con estrés presentan conductas no habituales, empiezan a experimentar cambios en sus comportamientos, como contar con falta de entusiasmo en las tareas o en las sus actividades rutinarias y cotidianas, empiezan a ausentarse con mayor frecuencias de las clases, sienten la necesidad de

descansar después de cada actividad, a pesar de la ausencia del descaste físico post tarea, las conductas habituales cambian, y existe la presencia de la frustración que genera irritación y esto conlleva a la agresividad

Por otra parte, Regueiro lo clasifica en síntomas “síntomas cognitivos, síntomas físicos, síntomas emocionales y síntomas conductuales” (Regueiro, 2018, p. 17). Es decir, las reacciones del cuerpo lo dividen por síntomas, donde se evidencia las reacciones físicas, psicológicas y de las conductas, cada uno distinguidos por sus características.

a. Reacciones físicas

“Dolores de cabeza, diarrea o estreñimiento, náuseas y mareos, dolores de pecho o palpitaciones rápidas, pérdida o disminución de deseo sexual, frecuentes enfermedades respiratorias” (p. 17). En otras palabras, las reacciones físicas frente al estrés académico se reflejan en dolores de la cabeza, problemas digestivos, vómitos y mareos, dolores en la caja torácica, latidos rápidos del corazón, pérdida o desgano de tener relaciones con genitales, problemas respiratorios, entre otros.

b. Reacciones cognitivas

“Pérdida de memoria, incapacidad para concentrarse, juicio pobre, ver solo lo negativo, pensamientos ansiosos y apresurados, preocupación constante” (p. 17). Es decir, el estrés académico se evidencia en cambios cognitivos, siendo notorio la pérdida de memoria, falta de concentración en las clases, juicio pobre de apreciación, concebir solo el lado negativo, tener pensamientos repentinos y apresurados, preocupación constante y entre otros.

c. Reacciones emocionales

“cambios de humor, irritabilidad, agitación, incapacidad para relajarse, sentirse abrumado, sensación de soledad y aislamiento, depresión y infelicidad general” (p. 17). En otras palabras, las reacciones emocionales pueden cambiar el estado de humor muy bruscamente y también conlleva a los problemas de respiración, problemas para tomar un descanso adecuado y echarse la culpa de algo que no es, también aislarse de la sociedad sintiéndose con baja autoestima, donde uno se siente completamente deprimido y sin gozar de la felicidad.

d. Reacciones comportamentales

“comer de más o de menos, dormir de más o de menos, aislarse del grupo social, procrastinar o ser negligente con la responsabilidad, usar drogas, cigarro o alcohol para relajarse, hábitos nerviosos (morderse las uñas)” (p. 17). Es decir que las reacciones comportamentales Afectan en la mala alimentación de comer en exceso o poco, así mismo afecta en el descanso o sueño que generalmente no llegan a dormir muy bien, alejándose de grupo que solía juntarse diariamente, también se acostumbra dejar las cosas que deberían de realizar hoy lo posponen para el día siguiente otro, consumen sustancias alucinógenas en la mala manía de morderse las uñas.

2.2.10. Consecuencia del estrés académico.

“El estrés académico afecta directamente al funcionamiento mental y físico del estudiante, ya que al verse sometido a una sobre exigencia académica se le dificulta su adecuado rendimiento intelectual, social y emocional” (Guerrero, 2017, p. 37). Russek (2016) mencionan que “el estrés académico puede desencadenar en una serie de trastornos

psicológicos, problemas comportamentales y deserción académica” (p. 7). Respecto al enunciado las consecuencias del estrés académico son a causas de diferentes personalidades.

2.3. Bases conceptuales

Actividad física: la actividad física es toda acción que implica movimientos intencionales por el cuerpo humano, llevando el desgaste de energía. La AF es la acción del sistema locomotor producida voluntariamente que produce desgaste de energía, y donde por general incluye las definiciones del ejercicio físico. En donde encontramos actividades de mantenimiento de hogar y jardinería, actividades ocupacionales, actividades de transporte, actividades de tiempo libre y actividades sedentarias.

Estrés académico: se define como estrés académico al malestar psicofisiológico y fisiológico del estudiante, generalmente accionadas por una sobrecarga académica y asociadas a otras causas, que agravan su situación. Frente a este mal, el estrés académico es evidenciado en situaciones físicas, situaciones emocionales, y situaciones comportamentales.

III. METODOLOGÍA

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

3.1.2. Hipótesis específico

1. Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.
2. Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.
3. Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

3.2. Variables

Independiente

Nivel de actividad física

Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).

Dependiente

Estrés académico

Berrío y Mazo (2011) El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (p. 1).

3.3. operacionalización de variables

Variables	Difinición conceptual	Difinición operacional	Dimensiones	Indicarores	Escala y valoración
INDEPENDIENTE nivel de la actividad física	Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).	Se realizó encuesta digital a estudiantes universitario de Derecho y Ciencias políticas de la Universidad Nacional de San Cristóbal de huamanga (UNSCH). Donde se aplicó el IPAQ para medir el nivel de la actividad física	Actividades de mantenimien to del hogar y jardinería	Actividades de la casa	Nivel Alto Nivel moderado Nivel bajo o inactivo
			Actividades ocupacionale s	Actividades de trabajo	
			Actividades de transporte	Transporte	
			Actividades de tiempo libre	Tiempo libre	
			Actividades sedentarias	Poca actividad física	
DEPENDIENTE Estrés Académico	Berrío y Mazo (2011) “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva conductual ante estímulos y eventos académicos”. (p. 1)	Se realizó encuesta digital a estudiantes universitario de Derecho y Ciencias políticas de la Universidad Nacional de San Cristóbal de huamanga (UNSCH). Donde se aplicó el Inventario de Sisco para medir el estrés académico	Situación física	Respuestas fisiológicas	Si No Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre
			Situación emocional	Respuestas emocionales	
			Situación comportame ntal	Respuestas comportamental es	

3.4. Tipo y nivel de investigación

3.4.1. Tipo de investigación: cuantitativa básica

Según Alan y Cortez (2017) menciona que “la investigación cuantitativa, también llamada empírico-analítico, racionalista o positivista es aquel que se basa en los aspectos numéricos para investigar, analizar y comprobar información y datos” (p. 69). Por tanto, esta investigación arriba a lo que se pretende lograr.

3.4.2. Nivel de investigación: correlacional

Según Hernández (2017) menciona que “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables” (p. 93). Debido a su naturaleza de nuestra investigación se empleó este nivel, que permitirá relacionar el nivel de la actividad física y el estrés académico.

3.5. Métodos: hipotético deductivo.

Según Jiménez (2017) “el análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes. Permite estudiar el comportamiento de cada parte” (p. 8).

Hipotético deductivo

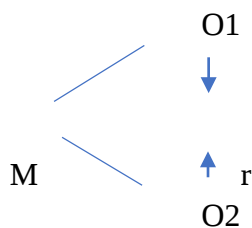
Según Jiménez (2017) el método hipotético deductivo “son puntos de partida para nuevas deducciones. Se parte de una hipótesis inferida de principios o leyes o sugerida por los datos empíricos, y aplicando las reglas de la deducción, se arriba a predicciones que se someten a verificación empírica” (p. 12).

Estadístico

En este estudio se atizo el método estadístico. Al respecto, Reynaga (2015) dice: el método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación.

3.6. Diseño: no experimental

Se empleó un diseño no experimental, debido a la no manipulación de las variables. Hernández (2014) consiste en no manipular de forma deliberada las variables de estudio. En otras palabras, el investigador solo llegara recolectar información y procesarlas, esto se realiza post acción.



Donde:

M= Muestra

O1= variable O2= variable r =
relación entre las dos variables

3.7. Población y muestra

3.7.1. Población

Arias y otros (2016) afirman que “es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” (p. 202). Es decir, que un conjunto de individuos que comparten características. Y en este estudio serán estudiantes de derecho de la UNSCH.

3.7.2. Muestra

Para Suarez (2011) mencionan que “es cualquier subconjunto de una población mayor” (p.11). Es decir, la muestra es de una población determinada ya seleccionada. Entonces, nuestra muestra estará constituida por un total 44 estudiantes de la serie 300.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.	Estudiantes matriculados en semestre I-2022.	Estudiantes no matriculados en el semestre I-2022 y

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional, al respecto Otzen y Manterola, (2017) afirman que “permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos. Se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña” (p. 230). Es decir, esta investigación considero el muestreo debido a su naturaleza situacional de su contexto.

3.8. Técnicas e instrumentos

Para la primera variable:

nivel de actividad física, se consideró el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Carrera, (2017) resalta que “el IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral” (p. 24).

Para la segunda variable:

estrés académico, se empleó un instrumento que permitió la recolección de datos, con una confiabilidad aceptable, el inventario SISCO aprobó la validez con el juicio de expertos. La confiabilidad fue procesada con el alfa de Cronbach, siendo fundamental para llevar a cabo la investigación sobre el estrés estudiantil. Barraza (2007) señala que el inventario SISCO es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos. Dicho de otro modo, el cuestionario se puede responder de manera personal o con la ayuda del investigador manteniendo en anonimato la participación de los colaboradores.

En primer lugar, se dio dos opciones para proceder con la encuesta, (si y no).

Considerando la escala de valores en cual 1 es poco y 5 es mucho. “Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores”. (p.90)

“15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor”. (p.90).

“Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos”. (p.90).

3.9. Prueba de validez y confiabilidad de instrumentos

La validez de los instrumentos se dio a través de juicio de expertos, profesionales con grado de maestro y doctor quienes verificaron y evaluaron la coherencia y secuencialidad de los instrumentos.

Experto	Validación	Situación
Dr. Juan Pariona Cahuna	79.5	Buena
Mag. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado	78.5	Buena
Psg. Miguel Laso	69	Buena
Promedio	75.66	Bueno

3.9.1. Confiabilidad

Para tal accionar se empleó 18 universitarios, quienes estarán exentos de la encuesta posterior. Se aplicó el Alfa de Cronbach, con la siguiente formula:

Tabla 1

Prueba de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,939	18

Fuente: elaboración propia en el SPSS del nivel de fiabilidad del instrumento de investigación. Descripción: Como 0,93 es > a 0,85 del mínimo aceptable, entonces se corrobora que el instrumento a utilizar es aceptable pasando la prueba de confiabilidad en el SPSS.

3.10. Técnica de procesamiento de datos

Los datos obtenidos en un primer momento se sistematizaron en el software Excel, luego se procesaron en el software SPSS versión 24,0. Para la prueba de hipótesis, se determinó la normalidad del comportamiento de los datos, para determinar el análisis con pruebas paramétricas o no paramétricas. Al demostrar la normalidad de los datos, se realizó el análisis con el estadígrafo paramétrico de Pearson.

3.11. Aspectos éticos

La investigación fue realizada con seres humanos, requiriéndose la autorización y la firma de un término de consentimiento de los padres o apoderados de los estudiantes para el desarrollo de la investigación. Del mismo modo, se solicitó al director de la escuela profesional de Derecho y Ciencias Políticas. Por otra parte, las respuestas de la encuesta se mantienen de forma anónima. El respeto de la producción intelectual de diferentes autores se garantizó con las adecuadas citas y parafraseo acordes a las normas APA séptima edición.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIONES

4.1. Resultados descriptivos

En el presente capítulo se observa los resultados sistematizados en tablas con frecuencias, porcentajes y su respectiva descripción.

Tabla 2

Tabla de frecuencia de la actividad física

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de actividad física baja	11	25,0
Nivel de actividad física moderada	19	43,2
Nivel de actividad física alta	14	31,8
Total	44	100,0

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 2 se observa los niveles de AF de los estudiantes universitarios, el 43% de los encuestados (19) se ubican en el nivel moderado. El 31,8% se ubican en el nivel alto y el 25% de encuestados (11) se encuentran en el nivel bajo.

Tabla 3

Tabla de frecuencia de estrés académico

Condición de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Rara vez	17	38,6
Algunas veces	23	52,3
Casi siempre	4	9,1
Total	44	100,0

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 3 se aprecia la condición del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas. El 52.3% de encuestados (23) tienen la condición de algunas veces. El 38.6%. de encuestados (17) se ubican en algunas veces. Y el 9.1% de los estudiantes (4) se ubican en casi siempre.

Tabla 4*Tabla del estrés académico por dimensiones*

	Reacciones físicas		Reacciones psicológicas		Reacciones comportamentales	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0	1	2,3	1	2,3
Rara vez	10	22,7	17	38,6	21	47,7
Algunas veces	24	54,5	19	43,2	19	43,2
Casi siempre	10	22,7	7	15,9	3	6,8
Total	44	100,0	44	100,0	44	100,0

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 4 se observa el resultado del estrés por las dimensiones. En las reacciones físicas el 54,5% de encuestados (24) se encuentra en algunas veces. Y el 22,7% de encuestados (10) se ubican en rara vez y casi siempre respectivamente. En las reacciones psicológicas el 43,2% de encuestados (19) se encuentra en algunas veces. El 38,6% se encuentra en rara vez. El 15,9% en casi siempre y el 2,3% en nunca. En la dimensión reacciones comportamentales el 47,7% de encuestados (21) se ubican en rara vez. El 43,2% en algunas veces. El 6,8% en casi siempre y el 2,3% en nunca.

Tabla 5*Tablas cruzadas entre el nivel de actividad física y el estrés académico*

		Estrés general				
Algunas			Casi			Actividad Física
	<u>Rara vez</u>					
	veces	siempre	Total			
	7	4	0	11		
Nivel de actividad fisica baja	63,6%	36,4%	0,0%	100,0%		
	4	8	2	14	6	
Nivel de actividad fisica alta	28,6%	57,1%	14,3%	100,0%	11	
	17	23	4	44	2	
<u>Total</u>	<u>38,6%</u>	52,3%	9,1%	100,0%	19	
Nivel de actividad fisica moderada	31,6%	57,9%	10,5%	100,0%		

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 5 se observa la tabla cruzada de las dos variables: el nivel de actividad física y el estrés académico. En el nivel bajo de actividad física se encuentran el 63,6% en la condición de rara vez en el estrés y al 36,4% en algunas veces. En cuanto el nivel de actividades físicas moderadas, el 57,9% se encuentra en algunas veces de estrés; el 31,6% se encuentra en rara vez y el 10,5% en casi siempre. Mientras en el nivel de actividad alta el 57,1% se encuentran en algunas veces; el 28,6% se encuentra en rara vez y el 14,3% en el estrés casi siempre.

Tabla 6*Tabla cruzada de nivel de Actividad Física y Reacciones Físicas*

Nivel de actividad física	Reacciones físicas			Total
	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	
Baja	4	6	1	11
	36,4%	54,5%	9,1%	100,0%
Moderada	4	12	3	19
	21,1%	63,2%	15,8%	100,0%
Alta	2	6	6	14
	14,3%	42,9%	42,9%	100,0%
Total	10	24	10	44
	22,7%	54,5%	22,7%	100,0%

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 6 se observan los datos cruzados del nivel de Actividad Física y las reacciones físicas. Donde, los estudiantes que tienen nivel de actividad física baja tienden a ubicarse en 54,5% en algunas veces reacciones físicas, 36,4% en rara vez y el 9,1% en casi siempre. Con nivel de actividad física moderada se encuentra en las reacciones físicas del estrés académico al 63,2% en algunas veces, al 21,1% en rara vez y al 15,8% en casi siempre. En cuanto a los que practican actividades físicas altas, se encuentran en las reacciones físicas al 42,9% en algunas veces y en casi siempre respectivamente y al 14,3% en rara vez.

Tabla 7*Tabla cruzada de nivel de Actividad Física y Reacciones Psicológicas*

Nivel de actividad física	Reacciones psicológicas				Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	
Baja	0 0,0%	7 63,6%	4 36,4%	0 0,0%	11 100,0%
Moderada	1 5,3%	7 36,8%	7 36,8%	4 21,1%	19 100,0%
Alta	0 0,0%	3 21,4%	8 57,1%	3 21,4%	14 100,0%
Total	1 2,3%	17 38,6%	19 43,2%	7 15,9%	44 100,0%

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 7 se observa las tablas cruzadas del nivel de Actividad Física y las reacciones psicológicas. Donde los estudiantes que realizan actividad física baja se ubican en las reacciones psicológicas al 63,6% en rara vez, y al 36,4% en algunas veces. Estudiantes que tienen un nivel moderado se ubican en las reacciones psicológicas en 36,8% en rara vez y algunas veces respectivamente, el 21,1% en casi siempre y al 5,3% en nunca. Mientras que los estudiantes con nivel alto de actividad físicas se ubican en las reacciones psicológicas 57,1% en algunas veces y el 21,4% en Rara vez y casi siempre respectivamente.

Tabla 8*Tabla cruzada de nivel de Actividad física y reacciones comportamentales*

Nivel de actividad física	Reacciones psicológicas				Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	
Baja	1 9,1%	8 72,7%	2 18,2%	0 0,0%	11 100,0%
Moderada	0 0,0%	8 42,1%	9 47,4%	2 10,5%	19 100,0%
Alta	0 0,0%	5 35,7%	8 57,1%	1 7,1%	14 100,0%
Total	1 2,3%	21 47,7%	19 43,2%	3 6,8%	44 100,0%

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

Descripción: en la tabla 8 se observa las tablas cruzadas del nivel de Actividad Física y las reacciones comportamentales. Donde los estudiantes que tienen actividad física baja se ubican en las reacciones comportamentales el 72,7% en rara vez, el 18,2% en algunas veces y el 9,1% en nunca. Los estudiantes con el nivel de actividad física moderada se ubican en las reacciones comportamentales al 47,4% en algunas veces, al 42,1% en rara vez, el 10,5% en casi siempre. Mientras que los estudiantes con actividad física alta se ubican el 57,1% algunas veces, al 35,7% rara vez y al 7,1% casi siempre.

4.2. Resultados inferenciales

a. Pruebas de hipótesis Hipótesis general

Si existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas – 2023.

b. Sistemas de hipótesis

Ha = Si existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas – 2023.

H0 = No existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas – 2023.

c. Nivel de significancia

$$P < 0,05$$

d. Estadígrafo Correlación de Pearson

e. Prueba de significancia

Tabla 9*Correlación del nivel de actividad física y estrés académico.*

		Actividad Física	Estrés general
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,285
	Sig. (bilateral)		,060
	N	44	44
Estrés general	Correlación de Pearson	,285	1
	Sig. (bilateral)	,060	
	N	44	44

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil. Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,060$ lo que indica que el valor de $p > 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula. Concluyendo que: No existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas – 2023.

Hipótesis específica 1

Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **f. Sistemas de hipótesis** Ha = Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

H0 = No existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **g. Nivel de significancia**

$$P < 0,05$$

h. Estadígrafo Correlación de Pearson

i. Prueba de significancia

Table 10

Correlación de nivel de actividad física y reacciones física

		Actividad Física	Reacciones físicas
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,314*
	Sig. (bilateral)		,038
	N	44	44
Reacciones físicas	Correlación de Pearson	,314*	1
	Sig. (bilateral)	,038	
	N	44	44

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

A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,314). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,038$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **j. Sistemas de hipótesis** Ha = Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

H0 = No existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **k. Nivel de significancia**

$$P < 0,05$$

l. Estadígrafo Correlación de Pearson

m. Prueba de significancia

Table 11

Correlación de nivel de actividad Física y Reacciones Psicológicas

		Actividad Física	Reacciones Psicológicas
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,316*
	Sig. (bilateral)		,037
	N	44	44
Reacciones Psicológicas	Correlación de Pearson	,316*	1
	Sig. (bilateral)	,037	
	N	44	44

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

A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,316). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,037$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

Hipótesis específica 3

Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **n. Sistemas de hipótesis** H_a = Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

H_0 = No existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023. **o. Nivel de significancia**

$$P < 0,05$$

p. Estadígrafo Correlación de Pearson

q. Prueba de significancia

Tabla 12*Correlación de nivel de Actividad Física y las reacciones comportamentales*

		Actividad	Reacciones comportamen Física tales
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,340*
	Sig. (bilateral)		,024
	N	44	44
Reacciones comportamentales	Correlación de Pearson	,340*	1
	Sig. (bilateral)	,024	
	<u>N</u>	<u>44</u>	44

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

Fuente: elaboración propia en el software SPSS

A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,34). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,024$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios de la Facultad de derecho y ciencias políticas UNSCH – 2023.

DISCUSIÓN

La relación entre la actividad física y el estrés académicos han sido estudiados por algunos investigadores, como Barraza (2005), que señala que el estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto, atribuyendo al exceso de responsabilidades y obligaciones académicas: tareas y trabajos, la evaluación. Por otra parte, Kloster y Perrotta (2019), afirma que los estudiantes de los últimos años emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que los estudiantes de primer año. Del mismo modo, Jerez y Oyarzo (2015), el inventario SISCO señala que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes en el área de la salud, con mayor incidencia en el género femenino, existiendo diferencias por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales. Nuestros resultados demuestran que el estrés académico, tiene presencia en un 52,3% en la condición de algunas veces y al 9,1% de casi siempre. Aunque las cifras de estudiantes que reporten casi siempre estrés académico, se pueden precisar que un porcentaje considerables (52,3%) de estudiantes son propensos a padecer de este mal.

Por otro lado, Ortíz (2016), señala que las actividades deportivas son medidas preventivas para afrontar el estrés en estudiantes universitario, reportando que las actividades deportivas no se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés. Del mismo modo, Ballena y Bravo (2019), precisa que el estrés académico no se asocia con la práctica de actividad física de los estudiantes. Nuestros resultados generales coinciden con Ortiz (2016) y Ballena y Bravo (2019), debido a que se encontró una baja relación no significativa entre el nivel de actividad física y el estrés académico.

De otra parte, Huaracallo (2021) señala que existe una relación positiva alta entre la actividad física y el estrés académico. Así mismo, Yupanqui y Cajamarca

(2018) precisa que existe relación entre las variables nivel de estrés (moderado y alto) y rendimiento académico. Estos resultados, guarda una concordancia con las hipótesis específicas, al encontrar correlación baja significativa entre el nivel de AF y las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

CONCLUSIONES

Primera: A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,36). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,060$ lo que indica que el valor de $p > 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula. Concluyendo que: No existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

Segunda: A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,314). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,038$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

Tercera: A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se observa que en existe una correlación débil (0,316). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,037$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

Cuarta: A partir del análisis del sistema de hipótesis con el estadígrafo de Pearson, se

observa que en existe una correlación débil (0,34). Se observa un nivel de significancia asintótica bilateral de $p = 0,024$ lo que indica que el valor de $p < 0,05$, por lo que, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Concluyendo que: Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades universitarias, promover las actividades físicas en la comunidad universitaria, no solo con asignaturas curriculares, sino de manera libre en los espacios libres tanto de docentes como de estudiantes.
2. A todo profesional de educación física motivar a la práctica de actividades físicas a toda la población en general.

REFERENCIAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electron Psicol Iztacala*, 14 (12), 163-178.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>.
- Ballena, J. E., & Bravo, J. E. (2019). Estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima Este [Tesis de pre grado, Universidad peruana unión].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2953/Jessy_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ballester, O., Baños, R., & Navarro, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232022000200006.
- Barbosa, S.& Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 1(25), 41-159.
[Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe6369972.pdf](#).
- Barraza Macías, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. Sello Editorial ECORFAN.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf.

- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad pedagógica de Durango, 1-6.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. Sello Editorial ECORFAN. [Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCODelEstresAcademico2358921.pdf](#).
- Berrío, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquía*, 3 (2), 65-88.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Camerino, O. (2006). Aportaciones del deporte recreativo. *Área de Recreación Deportiva*, 317.320.
https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Recreacion_deportiva/2aportaciones.pdf
- Campos, W. F. (2019). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*. 1 (2), 204–221.
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2670>.
- Carrera, j. P. (2014). Llos aeróbicos y su incidencia en el desarrollo sicomotriz de los estudiantes del décimo año de educación basica del instituto tecnico superior "Rumiñahui" [tesis de pre grado, Instituto Técnico Superior "Rumiñahui"].
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8795>
- Casas, J., Repullo Labrador, J., & Donado Camposb, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento.

EscienceDirect, 31 (8), 527-538.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>

Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 1-11.

[Downloads/Dialnet-](#)

[LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud4684607%20\(1\).pdf.](#)

Estrada, R. R. (2011). El fútbol recreativo, una contribución a la conducta social.

Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. 8 (30), 56-61.

[Downloads/Dialnet-](#)

[ElFutbolRecreativoUnaContribucionALaConductaSocial6210488.pdf.](#)

Feijo, K. E. y Aguilar, B.E. (2014). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe, Loja, periodo 2014 [tesis de pre grado, Universidad Nacional de Loja].

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/15996>

Guerrero, G. C. y Mayorga, P.M. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. Ambato [tesis de pre grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>

Hernández, N., & Carballo, C. (2002). Acerca del concepto de deporte: Alcance de su (s) significado. *Educación Física y Ciencia* (s). 6 (1), 1-17.

[https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv06a08.](https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv06a08)

Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. El oso pando.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huaracallo, C. (2021). Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. [tesis de pre grado, Universidad Nacional del Altiplano].

<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3227006>

Huaracallo, C. (2021). Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. [tesis de pre grado, Universidad Nacional del Altiplano].

<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3227006>

Jerez M, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatria*, 53 (3), 149-157.

<https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071792272015000300002&script=sci-abs-ract>

Kloster, G. E., & Perrotta, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estresacademicoestudiantes-universitarios.pdf>

Mateo, J. L. (2019). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.

<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativasclasificacion.htm>

Mego, Alberto. (2017, mayo 19). La natación deportiva. Periodismo deportivo III.

<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periodeportivo3/wpcontent/uploads/sites/19/2020/04/4-Natacion-1.pdf>

Meneses, M., & Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8 (15), 16-24.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14291999000200003&script=sci_abstract

Merencio, Á. L. (2011). Alternativa para la masificación del Fustal en niños de 10 a 12 años de la comunidad de Marcané. [tesis de maestría, Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo”].

<https://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/bitstream/handle/uho/3275/angel%20luis%20Merencio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MIDES. (2013). Recreación. Ministerio de Desarrollo Social (MIDES).

<https://isbn.cloud/9789974838420/recreacion/>

Moadel, A., A. C., & Powers, C. (2019). Manejo del estrés efectos del estrés y como sobrellevarlos. Leukemia y Lymphoma Society.

https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf

Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Oleguer, & Camerino. (2002). EL deporte recreativo dentro y fuera de la escuela.

Instituto Nacional de Educación Física (INEFC).

<http://www.observesport.com/desktop/images/docu/ngi1eimj.pdf>

- Organizacion Mundial de la Salud. (2021). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados ... Obtenido de Salud mental:
<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disruptingmentalhealth-services-in-most-countries-who-survey>
- Ortíz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología, [tesis de maestria, Universidad de San Martin de Porres].
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Perez, J. (2017). ¿Qué es el estrés? *Revista Salud Uninorte*, 35 (1), 156-184.
<https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/html/>
- Pobea, M. (2015). La encuesta. Sala de lectura digital David Wald. Library.
<https://1library.co/document/zpne0lp4-encuesta-margarita-pobea-reyeslecturadigital-david-cnrcm.html>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 1(18), 67-75.
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Real academia española. (2014). Real Academia Española. Obtenido de Real Academia Española:
<https://dle.rae.es/nataci%C3%B3n>
- Regueyro, A. (2018). ¿Qué es el estrés y como nos afecta?
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Rivas, V., Jimenez, C., Mendez, H. A., Cruz, M., Magaña, M., & Victorino, A. (2013).

Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de la DACS. *Horizonte sanitario*, 13 (1), 162-169.

<https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>

Rosales, R. (2014). Estrés y salud. [tesis de pre grado, Universidad de Jaén. Psicología].

<https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/952>

Venancio, G. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal].

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yupanqui, G. D., & Cajamarca, M. (2018). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la serie 200 Facultad de ciencias de la salud, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018. [tesis de pre grado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].

[//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Frepositorio.unsch.edu.pe%2Fbitstream%2Fhandle%2FUNSCH%2F3827%2FTESIS%2520EN781_Yup.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&clen=816908.](http://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Frepositorio.unsch.edu.pe%2Fbitstream%2Fhandle%2FUNSCH%2F3827%2FTESIS%2520EN781_Yup.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&clen=816908)

Anexos

Anexo N°. 01: Matriz de consistencia

Variables	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Dimensiones	Indicadores	Metodología
nivel de la actividad física Terreros y otros (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).	Problema general. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.?	Objetivo general Determinar la relación del nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.	Hipótesis general Si existe relación significativa del nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.	1.Actividades de mantenimiento del hogar y jardinería 2.Actividades ocupacionales 3.Actividades de transporte 4.Actividades de tiempo libre 5.Actividades sedentarias	✓ Actividades físicas intensas	Tipo de investigación: cuantitativa básica Nivel de investigación: correlacional Método de investigación hipotético deductivo, Diseño de Investigación no experimental Técnica e instrumento Cuestionario
					✓ Actividades físicas moderadas	
					✓ Sin actividad física	
Estrés académico. Berrío y Mazo (2011) “El estrés académico se	Problemas específicos ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones física de los	Objetivo específico Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones físicas	Hipótesis Especifico Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física y las reacciones	✓ Reacciones físicas	Situación física	
				✓ Reacciones psicológicas	Situación psicológica	

define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (p. 1)	estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023?	en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023. Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023. Identificar la relación que existe entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.	físicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023. Existe relación entre el nivel de la actividad física y las reacciones psicológicas en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023. Existe relación entre el nivel de la actividad física y las reacciones comportamentales en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023.	✓ Reacciones Comportamentales	Situación comportamental	Instrumento - IPAQ - Inventario de SISCO
--	---	---	---	-------------------------------	--------------------------	--

Anexo 2. Instrumento del estrés académico

INVENTARIO de SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DECLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día
2. 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*. Actividad Física Vigorosa:

Actividad Física Vigorosa:

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
Nivel alto	
Nivel moderado	
Nivel bajo o inactivo	

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO	Hombre		Mujer	
EDAD				

INSTITUCIÓN	
-------------	--

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.

La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

Anexo 03. Fiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,939	18

		Estadísticos				
		Actividad Física	Stres general	Reacciones físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones comportamentales
N	Válido	44	44	44	44	44
	Perdidos	0	0	0	0	0

Anexo 04. Validez de instrumento

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023

Cargo e institución donde labora: Docente de la escuela profesional de Educación Física

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) e Inventario de Sisco del estrés académico

Autor de la investigación: Ericson Cusi Carrillo y Fray Iván Alarcón Arango

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy Bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																									
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																									
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																									
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																									
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																									
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																									
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																									
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																									
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																									
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																									

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena (x) Muy buena ()

79.5

Nombres y Apellidos	Juan Antonio Chelvana	Nº DNI: 28217764
Título Profesional	Licenciado en educación Física	Celular: 966654914
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Administración en la educación	
Opinión de aplicabilidad	Aplicable	
Lugar y Fecha		
Firma		

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO FICHA DE VALIDACIÓN

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023

Cargo e institución donde labora: Docente de la escuela profesional de Educación Física

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) e Inventario de Sisco del estrés académico

Autor de la investigación: Ericson Cusi Carrillo y Fray Iván Alarcón Arango

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy Bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																X									
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																X									
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X								
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X								
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X								
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																X									
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X								
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																	X								
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																	X								
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																	X								

Promedio de la validación

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena (x) Muy buena ()

78.5

Nombres y Apellidos	EDWIN HÉCTOR EYZAGUIRE MALDONADO	Nº DNI: 08124042
Título Profesional	LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA	Celular: 995514227
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Grado Académico	MAESTRO	
Mención	DOCENCIA Y GESTIÓN	

Opinión de aplicabilidad

Lugar y Fecha: AYACUCHO, 10 DE FEBRERO DE 2023

Firma



Anexo 05: base de datos

	V2. Estrés académico																	
	Reacciones Físicas						Reacciones Psicológicas							Reacciones comportamenta				
N°	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	p.6	P.7	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5
1																		
2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1
3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	4
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	3	2	3	4	3	3
5																		
6	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3		3	3	3	4	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
8	2	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
9	2	3	3	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	4
10	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
11	3	5	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
12	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
13	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3
15	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2
16	3	3	2	1	1	4	3	1	2	3	1	1	1	1	1	4	3	2
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	3	4	4	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
19	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	5	4	5	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3
21	3	5	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2
22	2	2	3	3	1	3	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	1	3
23	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3
24	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1
25	3	2	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
26	3	1	3	2	1	4	3	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2

28	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4
29	3	3	4	2	3	5	4	5	4	3	4	2	3	2	5	3	1	5	
30	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3		3	2	2	2	2	1	2	
31	3	3	4	5	4	2	3	5	3	3	2	3	5	2	3	3	2	3	
32	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	
33	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	
34	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	1	1	
35	3	4	5	3	2	4	3	4	5	5	3	5	2	1	5	2	2	2	
36	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
37	3	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	3	4	
38	5	5	4	5	4	3	5	4	5	3	3	3	4	4	5	4	3	4	
39	4	2	2	2	2	4	2	4	3	3	1	1	2	2	2	5	5	3	
40	2	2	2	2	3	4		3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	
41	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	
42	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2		
43	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	
44	1	4	3	5	2	2	3	4	3	2	1	3	4	3	3	3	2	4	
27	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	4	4	2	3	2	2	

ACTIVIDAD FISICA																		
actividad fisica intensa						actividad fisica moderada												
	p1		p2			p3		p4			p5		p6			p7		
	Nr. dias	Ng. A	Hras x dia	Mnts x d	no sabe	Ds x sem.	Ng.A	cuantas h/d	cuantos m/d	no sabe	Ds x semana	Ng. Caminat	hrs x dia	min x dia	no sabe	cuantas h/d	cuantos m/d	no sabe
1	2				0		0			0		0			0			0
2	2		01:00			1		02:00		0	30		04:01			12:00		
3	3			30		4		02:00			4			200		05:00		
4		0			0	7		02:00			7		02:00			04:00		
5	2																	
6	1		02:02			1		03:00			5		01:00			06:00		
7	1		03:00			1		01:00				0			0	02:00		
8		0			0	2			145		4		02:00			05:00		
9	1		01:00				0	01:00			2		01:00			04:00		
10	2		04:00			2		04:00			1		01:00			06:00		
11	2			40			0	01:00			5			30		08:00		
12	4		02:00			4		02:00			7		01:00			05:00		
13		0			0	2		02:00			3			15		06:00		
14	2			50		1		01:00			3		01:00			18:00		
15		0			0	2			20		6			20		03:00		
16		0	10:00			2			20		2			30		14:00		
17		0			0	1			30		4		02:00			02:00		
18		0			0		0			0	1		01:00			15:00		
19	3		08:00			3		03:00			7		01:00			06:00		
20	1		01:00			1		03:00			7		06:00			06:00		
21	1			30			0			0	1		01:00			09:00		
22	2		02:00			2		04:00			5		02:00			05:00		
23	1		01:00			1		02:00			3			20		04:00		
24	1		03:00			1		03:00			1		03:00			10:00		
25	1		01:00			3		05:00			3		03:00			05:00		
26		0		15			0	01:00			3			20		18:00		
27	2		02:00			2		02:00			6			40		15:00		
28	1			40		1			15		3		03:00			16:00		
29	1		02:00			1		01:00			7		01:00			05:00		
30		0			0		0		30		3		01:00			04:00		
31	3		02:00			3		01:00			5		01:00			03:00		
32	1		01:00			1		01:00			4		02:00			01:00		
33	1		02:00			1		02:00			4		01:00			05:00		
34	3		01:00			3		01:00			7		02:00			02:00		
35	2		01:00			2		04:00			4		01:00			06:00		
36	2		01:00			3			30		5		01:00			07:00		
37	1		01:00				0	01:00			4		04:00			05:00		
38	2		01:00			1		01:00			2		01:00				58	
39		0			0	1		02:00			5		01:00			08:00		
40		0			0		0			0	7			15		10:00		
41		0			0		0			0		0			0			0
42	1			30		1			30		1		01:00			01:00		
43	2		01:00			1		01:00			2		01:00			03:00		
44		0			0	1			30		2			15		16:00		

Anexo 06. Imágenes

12:01 [chat icon] [facebook icon] [mail icon] [wifi icon] [signal icon] 71% [battery icon]

docs.google.com/forn [microphone icon] [12] [three dots icon]

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

Estimado (a) estudiante nos interesa determinar el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la UNSCH.

ericson.cusi.06@unsch.edu.pe
[Cambiar de cuenta](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo electrónico *

☐ Registrar **ericson.cusi.06@unsch.edu.pe** como el correo que se incluirá al enviar mi respuesta

DATOS GENERALES

[three bars icon] [circle icon] [back arrow icon]

Consentimiento informado

Por el presente documento dejo constancia de que he sido invitado/a a participar, en el estudio sobre el nivel de actividad física y estrés académico en los estudiantes de universitarios de la UNSCH. De estar de acuerdo en participar en la investigación, le informamos: El propósito. El estudio pretende describir el nivel de actividad física, el estrés académico, autoestima y felicidad en la población de estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho. Participación. Usted será evaluado con el IPAQ para determinar el nivel de actividad física, el Inventario de SISCO para el estrés académico, cuestionario de autoestima y la escala de felicidad. Riesgos, incomodidad. El cuestionario IPAQ, autoestima, felicidad e inventario SISCO no acarrearán ningún riesgo, siendo la evaluación totalmente gratis. Confidencialidad: toda información que usted nos proporcione será totalmente confidencial, los nombres y apellidos de cada participante quedará a custodia del LAFS, por ende la encuesta es anónima. Problemas o preguntas: en todo momento se garantizará la posibilidad de retirarse del estudio y no tendrá incomodidad alguna por ello, si usted tuviera alguna pregunta podrá hacerla al investigador.



He leído la información proporcionada o me



ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante. Comprendo que el resultado de la investigación será presentado a la comunidad científica para su mejor comprensión. Acepto o firmo virtualmente este documento (consentimiento informado), autorizando mi participación en el estudio.

Ayacucho, 31 de enero de 2023.

☐ Sí

☐ No

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. [Notificar uso inadecuado](#)



Google Formularios



**UNSCH****FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN**

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: **Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho - 2023**, presentado por los estudiantes **Ericson Cusi Carrillo y Fray Ivan Alarcon Arango**, "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 18% 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 estime conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 05 de octubre de 2023 y boletas de venta electrónica N°s 12-00000838 y 12-00000839.

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

Ayacucho, 26 de octubre de 2023

c.c.: Archivo

VRTH/mqa



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

Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Memorando n.º 065-2023-DI-FCE

Al : Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 22 de octubre de 2023.

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

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Física.	
Especialidad	Educación Física.	
Tipo de trabajo académico	Tesis de pregrado.	
Título del trabajo académico	Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023*	
Apellidos y nombres del bachiller	Ericson Cusi Carrillo	
Código	06162105	
DNI	77696643	
Apellidos y nombres del bachiller	Fray Ivan Alarcon Arango	
Código	06162112	
DNI	70212040	
Identificador de la entrega	2203415437	
Fecha de recepción	19 de octubre de 2023	
Fecha de verificación	22 de octubre de 2023	
Informe de Originalidad		
Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
18%	Internet: 17% Publicaciones: 7% Trabajo del estudiante: 15%	APROBADO

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

** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO N° 03/J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

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

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

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní
Docente Instructor

Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	5%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	ciencialatina.org Fuente de Internet	2%
4	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%

9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023

por Ericson Cusi Carrillo y Fray Ivan Alarcon Arango

Fecha de entrega: 22-oct-2023 11:54a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2203415437

Nombre del archivo: Tesis_Ericson_Cusi_y_Fray_Alarcon.docx (1.7M)

Total de palabras: 14505

Total de caracteres: 82551



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES ERICSON CUSI CARRILLO Y FRAY IVAN ALARCON ARANGO, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los diecinueve días del mes de diciembre del año dos mil veintitrés, siendo a horas las cinco 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, y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, UNSCH, AYACUCHO - 2023**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos **ERICSON CUSI CARRILLO Y FRAY IVAN ALARCON ARANGO**, 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 CATORCE (14).

Siendo a horas las siete con quince 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, y el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 18 de enero de 2024.

Registro N° 181 y 179 -2024
Recibo de Tesorería N° 005-00020850 y 007-00006258
Libro N° 04, folios 326 y 327
VRTH/acc.

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