

Condición física y estrés en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023

por Yosin De la cruz Casas y Jesus Yorvi De la cruz Quispe

Fecha de entrega: 12-sep-2024 07:23p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2452480880

Nombre del archivo: Tesis_Yosin_y_Yorvi.docx (980.27K)

Total de palabras: 16951

Total de caracteres: 84987

1
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Condición física y estrés en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Educación Física

Presentado por

Bach. Yosin De la cruz Casas

Bach. Jesus Yorvi De la cruz Quispe

Asesor

Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní

1
AYACUCHO-PERÚ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Condición física y estrés en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Educación Física

Presentado por

Bach. Yosin De la cruz Casas

Bach. Jesus Yorvi De la cruz Quispe

Asesor

Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní

1
AYACUCHO-PERÚ

2024

Página del jurado

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

Dr. Juan Pariona Cahuana
Director de la Escuela Profesional de Educación Física

Dr. Indalecio Mujica Bermúdez
Jurado

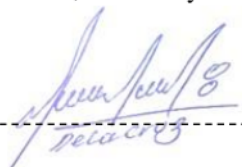
Dr. Ciro Augusto Madueño García
Jurado

Declaración Jurada de autenticidad

Nosotros, Bach. Yosin De la cruz Casas y Jesus Yorvi De La Cruz Quispe, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, identificados con DNI N° 70432057 y 71849200 respectivamente, con la tesis titulada: "CONDICIÓN FÍSICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA SERIE 100 DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNSCH DE AYACUCHO – 2023". Declaramos bajo juramento que:

- 1) La tesis ha sido elaborada por nosotros.
- 2) Hemos seguido las normas internacionales de citas y referencias para todas las fuentes utilizadas. Por lo tanto, la tesis no contiene plagio, ni total ni parcial.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional.
- 4) Los datos incluidos en los resultados son auténticos; no han sido falsificados, duplicados ni copiados. Por lo tanto, los resultados presentados en la tesis contribuirán de manera genuina a la investigación. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información no citada adecuadamente), autoplagio (presentación de trabajos propios ya publicados como nuevos), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representación falsa de las ideas de otros), asumiré las consecuencias y sanciones correspondientes, de acuerdo con las normas vigentes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Ayacucho, 12 de mayo de 2024.



Yosin De la Cruz Casas

DNI: 70432057



Jesus Yorvi De La Cruz Quispe

DNI: 71849200

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificio incansable a lo largo de este viaje académico. A todos aquellos que, de una forma u otra, han contribuido a hacer realidad este sueño, les dedico este trabajo con profundo agradecimiento y aprecio.

Yosin

A mi familia, profesores y amigos, su constante apoyo hizo posible este logro. Gracias por ser mi fuente de inspiración y por creer en mí en cada paso del camino.

Jesus Yorvi

Agradecimiento

En este lugar, deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento ¹ a la institución académica "Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga", reconocida como un destacado referente de excelencia en la formación de docentes altamente capacitados. Especialmente, queremos reconocer el invaluable aporte de ¹ la Escuela Profesional de Educación Física y de los distinguidos profesores que la integran. Han compartido con nosotros valiosos conocimientos, fomentando nuestra pasión por la investigación y enriqueciendo nuestros principios y valores.

Como asesor, deseamos expresar nuestra gratitud al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní por su invaluable y continua orientación como mentor.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento ¹ a los universitarios de la Escuela Profesional de Educación Física que generosamente formaron parte del estudio, su participación activa y su genuino interés demostrado al compartir sus opiniones a través de los cuestionarios fueron esenciales para el desarrollo de este trabajo. Su colaboración ha enriquecido enormemente la investigación y ha contribuido significativamente a los resultados obtenidos.

Índice	Pág.
Página del jurado	iv
Declaración jurada de autenticidad	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	viii
Índice	ix
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
Índice de anexos	xiv
Resumen	xv
Abstract	xvi
Introducción	17
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
1.1. Descripción de la situación problemática	19
1.2. Formulación del problema	22
1.2.1. Problema general	22
1.2.2. Problemas específicos	22
1.3. Formulación de objetivos	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación de la investigación	23
1.4.1. Utilidad metodológica	23
1.4.2. Justificación teórica	23

1.4.3.	Implicaciones prácticas	23
II.	MARCO TEÓRICO	24
2.1.	Antecedentes	24
2.2.	Bases teóricas	28
2.2.1.	Condición Física	28
2.2.2.	Frecuencia cardiaca	29
2.2.3.	El estrés	30
2.2.4.	Estrés académico	31
2.2.5.	Dimensiones del estrés académico	31
2.2.5.1	Dimensión estresores	31
2.2.5.2	Dimensión síntomas	31
2.2.5.3	Dimensión estrategias de afrontamiento	31
2.3.	Marco conceptual	32
III.	METODOLOGÍA	36
¹ 3.1.	Hipótesis	36
3.1.1.	Hipótesis principal	36
3.1.2	Hipótesis secundarias	37
3.2.	Variables	37
3.2.1.	Variable 1: Condición física	37
3.2.2	Variable 2: Estrés académico	37
3.3.	Operacionalización de variables	39
3.4.	Tipo y nivel de investigación	41
3.5.	Métodos	41

1		
3.6.	Diseño metodológico	42
3.7.	Población	42
3.8.	Muestra	43
3.8.1	Técnicas de muestreo	43
3.9.	Técnica e instrumentos para la recolección de datos	43
3.9.1	Técnica	43
3.9.2.	Instrumento	44
3.10.	Validez y confiabilidad de los instrumentos	45
3.11.	Técnicas para el procesamiento de la información	46
3.12.	Aspectos éticos	46
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	48
4.1.	Resultados a nivel descriptivo	48
4.2	Resultados a nivel inferencial	52
4.3.	Discusión de resultados	58
	CONCLUSIONES	61
	RECOMENDACIONES	62
	REFERENCIAS	63
	ANEXOS	76

Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2023	48
Tabla 2	Tabla cruzada: condición física y estrés académico	48
Tabla 3	Tabla cruzada: condición física y dimensión estresores	49
Tabla 4	Tabla cruzada: condición física y dimensión síntomas	50
Tabla 5	Tabla cruzada: condición física y dimensión estrategias de afrontamiento	51
Tabla 6	Resultados de la normalidad de variables: condición física y estrés académico	52
Tabla 7	Medición de nivel de significancia de hipótesis	52
Tabla 8	Relación entre valores y significado del coeficiente de correlación Rho de Spearman	53
Tabla 9	Correlación entre condición física y estrés académico	54
Tabla 10	Correlación entre condición física y la dimensión estresores	55
Tabla 11	Correlación entre condición física y la dimensión síntomas	56
Tabla 12	Correlación entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento	57

Índice de figuras

Figura 1	Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y estrés académico	48
Figura 2	Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión estresores	49
Figura 3	Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión síntomas	50
Figura 4	Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión estrategias de afrontamiento	51

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	67
Anexo 2	Inventario SISCO	69
Anexo 3	Test de Ruffier-Dickson	71
Anexo 4	Confiabilidad del instrumento	72
Anexo 5	Base de datos	74
Anexo 7	Solicitud de aplicación de la investigación	75
Anexo 8	Imágenes	76

Resumen

El objetivo del trabajo fue determinar ² la relación que existe entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Abordó mediante la investigación básica y por las características ¹ de las variables de estudio fue de nivel correlacional, diseño transversal correlacional. Participaron ¹ 75 estudiantes universitarios entre varones y mujeres a quienes se les administró dos instrumentos; el inventario SISCO SV-21 y el test de Índice de Masa Corporal. Los resultados estadísticos obtenidos descriptivos interpretan que, los estudiantes tienen buena adaptación en su condición física con 60% (45 estudiantes) y, a la vez, presentan estrés severo. A nivel inferencial, se obtuvo ¹ un coeficiente de correlación $Rho = -.204$ (correlación negativa media) con una significación $p = .079 > 0.05$; ⁶ interpretando que no existe relación significativa entre condición física y estrés académico en los estudiantes universitarios. Cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva estrés académico, sobre todo, en el nivel severo por estresores (trabajos, exámenes y actividades propias de su formación profesional), causando síntomas fisiológicas y mentales (ansiedad, cansancio permanente, depresión, concentración e irritabilidad) y mínimas estrategias para afrontar el estrés (posibilidades para analizar, mantener el control emocional, elaborar acciones de mejora o solucionar sus situaciones preocupantes).

Palabras Clave: estrés académico, índice de masa corporal, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of the work was to determine the relationship between physical condition and academic stress in students of the 100 series of the Professional School of Physical Education of the UNSCH of Ayacucho - 2023. It was approached by means of basic research and ³ due to the characteristics of the study variables it was of correlational level, correlational transversal design. Seventy-five male and female university students participated and were administered two instruments: the SISCO SV-21 inventory and the Body Mass Index test. The descriptive statistical results obtained show that the students have a good adaptation in their physical condition with 60% (45 students) and, at the same time, they present severe stress. At an inferential level, a correlation coefficient $Rho = -.204$ (mean negative correlation) was obtained with a significance $p = .079 > 0.05$; interpreting that there is no significant relationship between physical condition and academic stress in university students. When the student is in good physical condition (good adaptation to physical exercise), he/she suffers academic stress, especially at the severe level due to stressors (work, exams and activities related to his/her professional training), causing physiological and mental symptoms (anxiety, permanent tiredness, depression, concentration and irritability) and minimal strategies to cope with stress (possibilities to analyze, maintain emotional control, elaborate improvement actions or solve his/her worrying situations).

Key words: academic stress, body mass index, university students.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se caracteriza por un acelerado cambio en las actividades diarias de las personas, se está realizando al mismo tiempo varias actividades como escribir en una computadora y a la vez comer o atender una llamada. Hemos pasado el umbral de la capacidad de atención, vivimos en una realidad constante de desatención cognitiva. Estamos en la sociedad del rendimiento, todos están atareados por sobresalir o cumplir actividades en tiempos mínimos. El contexto de una sociedad en la que la persona no se atiende a sí misma, fue el motivo e importancia del estudio. Consideramos que un equilibrio corporal manifestado en una condición física buena es señal de bienestar en el pensamiento; sin embargo, la realidad presenta vacíos entre lo corporal y estados emocionales y problemas de estrés, depresión, angustia, ansiedad y otros males vigentes y hasta natural en el común de las personas.

La condición física, como estado del cuerpo en equilibrio para realizar variadas actividades está asociado con la salud y afecta favorable o desfavorablemente en el estilo de vida. Villa et al. (2017) ⁵ la condición física relacionada con la salud es definida como “un estado caracterizado por la habilidad para realizar las actividades de la vida cotidiana con vigor, y por los rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas y muerte prematura” (p. 8).

El estrés académico es como aquel estado mental que manifiestan los alumnos cuando las actividades académicas le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje (exponer, rendir un examen, redactar una tesina, etc.) y estas exigencias son colisionadas, por el sobre esfuerzo en estrés o estado emocional inestable (Barraza-Macías, 2018, p.2). Ambas variables se investigaron para conocer la relación existente y profundizar la inserción en sus dimensiones.

El contenido de la tesis está organizado en capítulos: el capítulo I, plantea el problema investigado; el capítulo II, brinda información de antecedentes y sustento teórico de las variables investigadas; el capítulo III, detalla la metodología de cómo se procedió con la investigación; el capítulo IV, considera los resultados obtenidos y una breve discusión con otros autores. La sección final, expresa las conclusiones y las recomendaciones de todo el estudio, también da cuenta ¹ la referencia y los anexos que sustenta los procesos de la investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

I.1. Descripción de la situación problemática

Entendiendo sobre la condición física son resultados de actividades físicas en la cual el individuo es responsable de su propia condición física. Para Escalante (2011) hacer ejercicio físico tiene una mayor influencia en mejorar la condición física relacionada con la salud que simplemente practicar actividad física. Sin embargo, algunos estudios destacan la importancia de tener niveles óptimos de condición física relacionada con la salud además de hacer ejercicio físico regularmente. Hoy en día la condición física buena en los seres humanos es en la minoría, porque se están acostumbrando llevar una vida sedentaria fuera de una rutina física y muchos porque la profesión que ejercen es lejos de las rutinas físicas, durante el día están sentados en oficinas los abogados, secretarias, arquitectos, contadores, administradores, ingenieros, docentes en las aulas y también los alumnos de las escuelas, colegios y universidades no son ajenos a esta situación.

Sin embargo, para Varo, et al. (2003) “También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad” (p. 235). En la actualidad, son muchos los factores de la obesidad y/o sobrepeso en la población, y uno de los factores de esta enfermedad es la mala alimentación con insumos alto en grasa, como las papas fritas, comidas rápidas, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, etc.

Varo, et al., (2003) En los últimos treinta años, numerosos estudios epidemiológicos sobre la actividad física han llegado a conclusiones consistentes sobre sus beneficios. Sin embargo, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue en aumento, lo que hace necesarias intervenciones que promuevan la actividad física, con el objetivo de alcanzar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos, o idealmente todos, los días de la semana.

Como consecuencia de la baja condición física en los seres humanos es el estrés. Esto que aqueja a todo el mundo ya sea por la carga laboral, académica, deportiva y problemas en el hogar. Para Aguilar (2017) “el estrés afecta a la salud y causa grandes problemas en la vida cotidiana de los seres humanos” (pág. 971). El estrés se clasifica según su origen, sean: psicológicos, sociales, económicos, fisiológicos y psicosociales. Estos, afectan a la sociedad a nivel mundial y provocan desgaste físico y mental.

En la tesis de La Rosa & Ochoa (2018) se menciona que:

El estrés es la reacción del organismo frente a un estímulo complejo generado por el medio que nos rodea y por ello aumenta los niveles de tensión en el cuerpo. Es una respuesta frente a situaciones imprevistas o duraderas causadas al interactuar con otras personas o elementos ambientales, y que conducen a la inestabilidad físico mental. (págs. 12-13)

A nivel nacional nos encontramos con una cantidad importante de población en malas condiciones físicas, desde siempre esta enfermedad del estrés aqueja en todos los ambientes y de diferentes actividades de ser. Según Mejía, et al. (2019) se obtuvo el resultado de que los países con menores porcentajes de estrés fueron Perú (29%) y Colombia (26%). La capacidad del individuo para llevar a cabo una serie de actividades que involucran el trabajo muscular se conoce como condición física, según la Organización Mundial de la Salud. Esto implica la interacción de la energía en el cuerpo, así como la fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, velocidad, elasticidad y flexibilidad. Ante ello, comprendemos que el estrés aqueja a nuestra población y nosotros como formadores en Educación Física debemos ofrecer alternativas para combatir el estrés académico y laboral.

En Ayacucho, por el MINSA (2017) citado en Carrasco Quicaña (2021) se manifiesta que, por fuentes de la DIRESA casi 22155 jóvenes sufren diversos trastornos mentales que ponen en

riesgo la salud mental, y la estabilidad físico mental. Este problema afecta en diversos ámbitos y uno de ellos en el bajo rendimiento académico. Esta situación viene a causa de muchos factores una de las principales es la condición física que es de mucha importancia para cada ser. Y todo esto se da a causa del sobre cargas académicas y laborales, una mala calidad de vida y una alimentación inadecuada.

Todo esto en algún momento colapsa dentro de nosotros y nos sentimos frustrados sin poder encontrar una salida. Sin embargo, también nos encontramos con esta situación de problema ya que estamos en un mundo donde seguir con un régimen alimenticio se ha perdido por las comidas rápidas, donde hacer ejercicios físicos se ha remplazado por reuniones nocturnas y donde practicar un deporte se ha vuelto en una pérdida de tiempo.

En este marco, los estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, no son extraños a esta realidad, ya que muchos de ellos trabajan y estudian a la vez, de ahí viene su preocupación para autosostenerse durante las labores académicas y esperan ansiosos que culmine las clases para que puedan dedicarse al trabajo, obtener recursos económicos y con todo esto el descuido del estado físico que es importante y vital para la salud mental y física. Con ello el descuido de sus condiciones físicas en cada alumno y la poca o nada dedicación a realizar actividades físicas para mejorar las condiciones físicas.

Por todo esto, nuestro afán de investigar esta realidad en los estudiantes de la serie 100 de la EPEF la relación que existe entre la condición física y estrés. Tenemos la finalidad de que podamos mejorar su condición física y calidad de vida respectivamente según la investigación obtenida.

I.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre condición física y la dimensiones estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Medir la relación entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.
- b) Medir la relación entre condición física y dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

- c) Medir la ¹relación entre condición física y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

I.4. Justificación de la Investigación

I.4.1. Utilidad metodológica

La presente investigación orientará a los profesores de la EPEF – UNSCH sobre la situación actual de los estudiantes con respecto a las dos variables: Condición Física y Estrés académico en los estudiantes de la serie 100. El estudio también posibilitará aplicar el instrumento SISCO al contexto universitario de la región; asimismo, se profundiza aspectos teóricos poco estudiados de cómo la condición física se asocia o no al estrés académico.

I.4.2. Justificación teórica

La investigación será de mucha ayuda ¹para los profesores de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho, permita ofrecer alternativas para combatir el estrés y concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la condición física; además, la población estudiantil de la EPEF podrá tomar acciones frente a estos aspectos y lograr una vida saludable.

También, los estudiantes pondrán mayor énfasis en la actividad y/o ejercicios físicos que son esenciales, ya que les ayudará a mantener un buen estado de salud, mejorar su concentración y rendimiento académico, reducir el estrés y promover un estilo de vida activo y equilibrado.

I.4.3. Implicaciones prácticas

El presente trabajo de investigación será de utilidad social porque aportará experiencias y opiniones de los encuestados para conocer cuanta relación o influencia existe entre ambas variables. Servirá para proponer acciones de tutoría universitaria.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Contexto internacional

Según García & Alonso (2011) en el artículo de “valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos”, el objetivo del estudio era evaluar el estado de salud física de los adultos en la población. Se analizaron la condición física y la aptitud para la actividad física de 648 estudiantes seleccionados al azar, utilizando la batería AFISAL-INEFC y un cuestionario. Se encontró que los niveles de fuerza máxima de agarre manual, flexibilidad anterior del tronco y fuerza explosiva en las extremidades inferiores eran significativamente bajos, con un 56%, 63% y 65% respectivamente ($p < 0,01$). Como conclusión, se recomendó introducir programas enfocados en el desarrollo de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como en el mantenimiento de la flexibilidad del tronco para este grupo.

En la investigación de Buele & Paz, (2019) en “condición física y depresión en estudiantes universitarios. Escuela politécnica nacional, 2019”, el objetivo recopilar información a través de encuestas para evaluar el estado físico y emocional de los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional. Se ha seleccionado una muestra intencional de estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional, específicamente del primer semestre, con un total de 63 estudiantes entre hombres y mujeres de edades comprendidas entre 19 y 23 años. El número de hombres es de 47 y el de mujeres es de 16. Se puede concluir que los estudiantes de los primeros semestres de la Escuela Politécnica Nacional presentan niveles aceptables de condición física.

En el artículo de Obando, et. Al (2017) en “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral”. Con el objetivo de reducir la presión laboral del equipo administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, ubicada en Sangolquí, Ecuador, se examinó a un grupo de 47 empleados administrativos de una población total de 255 individuos. Estos empleados participaron en un estudio que utilizó una encuesta de 10 preguntas para evaluar

los síntomas relacionados con el estrés antes y después de participar en un programa de actividades físicas durante seis meses. Los análisis estadísticos realizados antes y después de implementar el programa mostraron diferencias significativas y positivas en el posttest ($p=0,000$), lo que indica el impacto efectivo del programa de actividades físicas en el grupo intervenido. La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon respaldó estos hallazgos, mostrando diferencias significativas en todas las categorías estudiadas (Siempre: $p=0,011$; Casi Siempre: $p=0,005$; Raras Veces: $p=0,005$ y Nunca: $p=0,015$). En conclusión, se observó una reducción del estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedio de la prueba inicial y final realizada.

Contexto nacional

En la investigación de Pérez (2023) en “Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021”. Cuyo objetivo de la investigación es Establecer la relación de la actividad física con el estrés, depresión y ansiedad en el personal asistencial de dicho centro de salud, se tuvo como muestra a 60 personales de salud y un muestreo de tipo censal de no probabilístico de tipo descriptivo correlacional. Dando como resultado que al analizar la subescala de estrés (DASS 21), se encontró que el 83.3% del personal asistencial del centro de salud Alto Selva Alegre presenta estrés leve, mientras que solo el 5.0% presenta estrés severo en menor medida.

Según la investigación de Chavez León (2022) en su tesis mencionado “Actividad física y nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública durante la pandemia del COVID-19, Lima-2021”. El fin principal fue analizar la relación entre el ejercicio físico y el nivel de estrés académico en los alumnos. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo y analítico de diseño no experimental, observacional y de corte transversal. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar la actividad física y el Inventario SISCO SV-21 para medir

el estrés académico. Los datos se recolectaron mediante un formulario en Google. La muestra consistió en ³ 217 estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante la pandemia del COVID-19. El estudio incluyó un 65.9% de mujeres y un 34.1% de hombres, con la mayoría de los participantes entre 18 y 21 años. Se encontró que el 52.53% tenía ³ actividad física leve, el 31.34% actividad física moderada y solo el 16.13% actividad física vigorosa. En cuanto al estrés académico, el 34.1% presentó estrés moderado, el 33.18% estrés leve y el 32.72% estrés severo. La actividad física leve fue más prevalente en las mujeres (59.4%) en comparación con los hombres (39.2%), mientras que el estrés académico severo fue más común en las mujeres (37.8%) que en los hombres (23%). Se concluyó que no se encontró una relación ³ entre la actividad física y el estrés académico, pero se observó una asociación entre la actividad física y el sexo, así como con el año de estudios. También se encontró una asociación entre el estrés académico y el sexo de los estudiantes.

En la investigación de Barreros, et. al (2021). en su tesis de “nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la universidad peruana cayetano heredia que reciben educación a distancia”. La finalidad analizar el grado de estrés académico y la actividad física en estudiantes universitarios. Por lo cual, esta investigación es de tipo descriptivo observacional de tipo transversal, en el cual se seleccionó una muestra de al menos 96 estudiantes universitarios mediante un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. Teniendo como resultado de un 59,38% de estudiantes universitarios experimentaron un nivel moderado de estrés académico; el 61,90% de los hombres y el 58,67% de las mujeres presentaron niveles moderados ⁶ de estrés académico. Además, el 42,71% de los estudiantes tuvieron una actividad física baja; el 42,86% de los hombres tuvieron una actividad física alta y el 45,33% de las mujeres tuvieron una ⁶ actividad física baja.

También se observó que los estudiantes pasan más de 6 horas al día sentados. por tanto se concluye durante el segundo periodo académico del año 2020, los estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que recibieron educación a distancia experimentaron niveles moderados de estrés académico y baja actividad física.

Contexto regional

En la tesis de Puclla & Lopez (2017) “relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor De Agonía””. El enfoque utilizado es de tipo sustantivo descriptivo, a nivel descriptivo y con un diseño descriptivo que correlacional, el propósito es establecer la conexión entre la actividad física y el rendimiento académico, y como suposición, se plantea que hay una relación significativa entre ambas, la conclusión es que no se encontró evidencia de una relación entre la actividad física y el rendimiento académico.

¹² La Rosa & Ochoa (2018) en su tesis titulada: Estrés y rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho, 2020. Para la investigación se optó por usar un diseño correlacional. La población para la investigación fue de 36 estudiantes del 4to grado de educación secundaria y la muestra también fue de 36 estudiantes. Como técnica e instrumento se tiene la encuesta y el cuestionario. Su objetivo general es ¹² determinar la relación existente entre las variables estrés y rendimiento académico dentro del 4to grado de educación secundaria en la I.E. “San Cristóbal” de Socos. Como resultado se obtuvo que la mayoría presenta un nivel medianamente significativo de estrés, es decir el 69.4% de la muestra. Asimismo, el 69.4% de ¹² los estudiantes se encuentran en un nivel de rendimiento académico en inicio. En la conclusión, las autoras manifiestan que, de acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos, sí existe una relación entre el estrés y rendimiento académico dentro de la población estudiantil investigada.

Yupanqui & Cajamarca (2019) en su tesis titulada: “Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Serie 200, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018”. El estudio, de tipo descriptivo-correlacional, se centró en una población estudiantil de 325 estudiantes matriculados, con una muestra de 176 estudiantes. El propósito era resolver la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes. Los resultados mostraron que el 65.9% de los estudiantes de la serie 200 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSCH en 2018 presentaban un nivel de estrés moderado, mientras que el 34.1% tenía un nivel de estrés alto, y no se encontraron estudiantes con un nivel de estrés leve. En conclusión, se encontró que los niveles de estrés moderado y alto están relacionados con el rendimiento académico, existiendo una diferencia estadísticamente significativa. Esta relación se evidencia en que, a mayor grado de estrés, menor es el rendimiento académico de los estudiantes de la serie 200 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2018.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Condición física

De acuerdo a Bouchard et al. (2012) los elementos que conforman la condición física relacionada con la salud incluyen el aspecto morfológico, muscular, motor, metabólico y cardiorrespiratorio. Cada uno de estos componentes engloba uno o más factores que deben ser evaluados para determinar el nivel de condición física en esa área específica. La condición física se define como el estado general de salud y aptitud física de una persona, que abarca aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Este conjunto de características constituye un indicador integral de la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de manera eficaz y saludable. Mejorar la condición física es

fundamental para promover un estilo de vida saludable, optimizar el rendimiento laboral y deportivo, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Esto se logra a través de la práctica regular de ejercicio, una dieta equilibrada y hábitos de vida saludables.

2.2.1.1. Condición física relacionada con la salud

Para Bouchard et al. (1994) los componentes de la condición física relacionada con la salud se ven más influenciadas por las prácticas físicas. Por lo tanto, la ejecución de actividades físicas o deportivas que aumenten la resistencia cardiorrespiratoria conducirán a una vida saludable, sino por el contrario la consecuencia de llevar una vida sedentaria será entrar en riesgo de sufrir una afección al corazón o los pulmones prematuramente.

2.2.2. Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca mantienen una relación inversamente proporcional. Además, varios factores como la edad, el género, la temperatura, la hora del día y el estado de actividad, la carga de trabajo y el consumo de alcohol o tabaco pueden influir en el análisis de esta variación, según Veloza, et. Al (2019). Entonces, la frecuencia cardíaca máxima también tendrá una alteración de acuerdo a estos aspectos mencionados. La frecuencia cardíaca se refiere al ritmo de pulsaciones del corazón durante un período de tiempo específico, generalmente expresado en latidos por minuto (lpm). Este parámetro es fundamental para evaluar la actividad cardíaca y puede variar en función de diversos factores como la edad, el estado físico, las emociones y el nivel de actividad. La medición de la frecuencia cardíaca se realiza típicamente mediante la palpación de una arteria, como la arteria radial en la muñeca o la carótida en el cuello, contabilizando el número de pulsaciones en un minuto. En condiciones normales, la frecuencia cardíaca en reposo oscila entre 60 y 100 latidos por minuto en adultos, aunque esta cifra puede

variar según las características individuales y las circunstancias particulares. Alteraciones en la frecuencia cardíaca pueden indicar diferentes estados de salud o niveles de actividad física.

El Test de Ruffier Dickson se utiliza para evaluar la capacidad de adaptación cardiovascular ante el ejercicio físico. Este test implica la medición de la frecuencia cardíaca siguiendo un protocolo específico:

P1: Se realiza la primera medición del pulso después de que el sujeto haya descansado durante 5 minutos.

P2: El sujeto realiza 30 sentadillas en un lapso de 45 segundos, luego se toma una segunda medición del pulso durante 15 segundos.

P3: Después de un período de recuperación de 1 minuto, se lleva a cabo una tercera medición del pulso.

Este procedimiento permite evaluar cómo responde el sistema cardiovascular ante el esfuerzo físico y cómo se recupera después del ejercicio, proporcionando información útil sobre el estado de la salud cardiovascular del individuo.

2.2.3. El estrés

Según Barrio et al. (2006) El estrés se manifiesta como una respuesta de lucha o huida del cuerpo cuando se enfrenta a situaciones que percibe como amenazantes para su supervivencia o autoestima. Se refiere a las repercusiones de las demandas del entorno sobre nosotros. Por lo tanto, puede surgir tanto en circunstancias favorables como desfavorables; es una parte inevitable de la vida cotidiana. El estrés para mí es como una presión constante que pesa sobre mis hombros, como si llevara una mochila llena de preocupaciones y responsabilidades en todo momento. Es esa sensación de estar atrapado en un torbellino de pensamientos abrumadores, donde parece que nunca hay suficiente tiempo ni recursos para cumplir con todo lo que se espera de mí. A veces, el

estrés se manifiesta físicamente, con nudos en el estómago, dolores de cabeza o dificultad para dormir. Pero también tiene un impacto emocional, haciendo que me sienta irritable, ansioso o incluso deprimido.

2.2.4. Estrés académico

Según Berrio & Mazo (2011) ¹⁶ el estrés académico se caracteriza por una respuesta activadora que abarca aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales frente a situaciones y eventos relacionados con la educación. Se ha examinado en relación con diversos factores como género, edad, ocupación y formas de afrontamiento. Es una afección que se genera en los estudiantes como respuesta a la sobrecarga de trabajos, evaluaciones y exposiciones durante la etapa estudiantil.

2.2.5. Dimensiones del estrés académico

2.2.5.1. Dimensión estresores

“Los estresores son estímulos o circunstancias que tienen el potencial de provocar una respuesta de estrés en un individuo. Estos pueden ser de diversa índole, abarcando aspectos físicos, emocionales, cognitivos o ambientales, y varían según las vivencias y particularidades de cada persona” (Barraza Macías, 2018, p.27)

2.2.5.2. Dimensión síntomas

“Los síntomas son manifestaciones o señales que indican la presencia de una enfermedad, trastorno, condición médica o situación específica. Estas manifestaciones pueden ser percibidas o detectadas por la persona que las experimenta, por un profesional de la salud u otros observadores. Los síntomas pueden ser físicos, emocionales o mentales, y pueden variar en su intensidad y duración” (Barraza Macías, 2018, p.27)

2.2.5.3. Dimensión estrategias de afrontamiento

Es un factor de respuestas a problemas psicológicos y emocionales fisiológicos, que tiene aspectos negativos para interrelacionarse ante la sociedad. Para Mar & Zaera Buitrago (2016) desde un punto autoexperimental podemos inducir que tiene la implicancia de dos factores, interno y externo. El concepto de estrés es suficientemente conocido lo que conlleva a nuestro entorno del día a día, pudiéndose interpretar con conceptos distintos para personas variadas, lo que se nos hace más complicado contextualizar con más claridad en alguna ocasión.

2.3. Marco conceptual

Condición física

Bouchard et al. (2012) los componentes de la condición física relacionada con la salud son el morfológico, muscular, motor, metabólico y cardiorrespiratorio. Cada uno de estos componentes incluye uno o varios factores que deben evaluarse para determinar el nivel de condición física en esa área específica. La condición física se define como el estado general de salud y aptitud física de una persona, que engloba aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Es un indicador integral de la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de manera eficiente y saludable. Mejorar la condición física es fundamental para promover un estilo de vida saludable, optimizar el rendimiento laboral y deportivo, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Este objetivo se alcanza mediante la práctica regular de ejercicio, una alimentación equilibrada y la adopción de hábitos de vida saludables.

Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late en un período específico, comúnmente medido en latidos por minuto. Este indicador refleja la actividad cardíaca y puede cambiar debido a diversos factores como la edad, la actividad física, las emociones y la salud en

general. Usualmente, se mide tomando ¹¹ el pulso en una arteria como la radial en la muñeca o la carótida en el cuello y contando los latidos durante un minuto. En adultos, la frecuencia cardíaca en reposo generalmente varía entre 60 y 100 latidos por minuto, aunque este rango puede fluctuar según la persona y las circunstancias individuales. Alteraciones en la frecuencia cardíaca pueden indicar diferentes estados de salud o niveles de actividad física.

Pulsaciones

Las pulsaciones se refieren a las contracciones rítmicas del corazón que generan el flujo sanguíneo a través del sistema circulatorio. Cada vez que el corazón se contrae, envía sangre oxigenada a través de las arterias hacia todo el cuerpo. El número de pulsaciones corresponde al número de veces que el corazón se contrae en un período específico, generalmente se mide en pulsaciones por minuto (ppm). Por lo tanto, cuando se toma el pulso, se está contando el número de pulsaciones durante un minuto, lo que proporciona una medida de la frecuencia cardíaca. El pulso se puede tomar palpando una arteria, típicamente en la muñeca (arteria radial), el cuello (arteria carótida) o en la ingle (arteria femoral), y contando las pulsaciones durante un intervalo de tiempo determinado.

Estrés

En la situación actual a nivel mundial es muy latente esta complicada situación del estrés académico, porque está presente a nivel global de los estudiantes tanto escolar y universitario. Podemos definir al estrés académico como una reacción de nuestro organismo a incentivos estresores. Es normal que los jóvenes universitarios y escolares sientan estrés de manera leve, porque, esto conlleva a tener que cumplir con sus responsabilidades de manera oportuna y puntual. Yupanqui Rodríguez & Cajamarca Janampa (2019) afirman que son respuestas fisiológicas que disponen al organismo a estar presto para la respuesta o defensa inmediata ante un acontecimiento.

Dicho esto, desde el punto biomédico se puede decir que el estrés también es una respuesta a dos estímulos correlacionados, interno y externo.

El estrés ha sido objeto de atención y preocupación por parte de varios expertos en el comportamiento humano debido a sus impactos tanto en la salud física y mental como en el desempeño laboral y académico. Este fenómeno puede generar inquietud y ansiedad, y puede resultar en trastornos personales, problemas familiares e incluso dificultades sociales. Según Martínez y Díaz (2007), "el problema subyacente radica en las demandas de la modernidad, que se centran en la obtención de resultados sin considerar sus repercusiones en la calidad de vida, incluyendo la salud física y mental de las personas afectadas" (p. 51).

Estrés académico

Según Berrio & Mazo (2011) ¹⁶ el estrés académico se caracteriza por una respuesta activadora que abarca aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales frente a situaciones y eventos relacionados con la educación. Se ha examinado ¹⁰ en relación con diversos factores como género, edad, ocupación y formas de afrontamiento. Por otro lado Alfonso et al. (2015) el estrés se posiciona como uno de los problemas de salud más extendidos, siendo un fenómeno complejo que surge de la interacción entre el individuo y los eventos que enfrenta en su entorno. En el contexto del estrés académico, los estudiantes se enfrentan a la necesidad de manejar de manera eficaz las demandas y desafíos que implica la considerable carga ¹⁰ de recursos físicos y mentales requeridos para enfrentar esta situación. Esta presión puede llevar a sentimientos de agotamiento, falta de interés en los estudios, ¹⁰ nerviosismo e incluso pérdida de control, destacando la importancia del reconocimiento y apoyo por parte del personal docente. La combinación de estos efectos puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes, promover el uso de sustancias, perturbar el patrón de sueño, fomentar la evitación de

responsabilidades y dar lugar a ¹⁰ otras transformaciones que impacten negativamente en su desarrollo como futuros profesionales y en la consecución de sus metas personales.

Estresores

Los estresores son estímulos o circunstancias que tienen el potencial de provocar una respuesta de estrés en un individuo. Estos pueden ser de diversa índole, abarcando aspectos físicos, emocionales, cognitivos o ambientales, y varían según las vivencias y particularidades de cada persona. Entre los ejemplos más comunes de estresores se incluyen situaciones de presión en el ámbito laboral o educativo, eventos traumáticos, conflictos interpersonales, cambios significativos en la vida, preocupaciones económicas, problemas de salud, entre otros. La presencia de estresores puede activar la respuesta de estrés del cuerpo, desencadenando una serie de cambios tanto fisiológicos como psicológicos, diseñados para ayudar al individuo a afrontar la situación percibida como amenazante o desafiante.

Síntomas

Los síntomas son manifestaciones o señales que indican la presencia de una enfermedad, trastorno, condición médica o situación específica. Estas manifestaciones pueden ser percibidas o detectadas por la persona que las experimenta, por un profesional de la salud u otros observadores. Los síntomas pueden ser físicos, emocionales o mentales, y pueden variar en su intensidad y duración. Sirven como indicadores útiles para diagnosticar y tratar problemas de salud, ya que proporcionan información sobre el estado del cuerpo o la mente. Es importante tener en cuenta que los síntomas pueden ser comunes a varias condiciones y que la interpretación precisa de los mismos requiere evaluación médica o profesional adecuada. Tales como: Dolores de cabeza, fatiga o falta de energía, ansiedad o nerviosismo, irritabilidad o cambios de humor frecuentes, dificultad para dormir o trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, como malestar estomacal o

diarrea, mareos o sensación de desmayo, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, palpitaciones cardíacas o aumento de la frecuencia cardíaca, cambios en el apetito, como aumento o pérdida de peso.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los recursos que una persona emplea para hacer frente a situaciones estresantes, ya sean problemas, amenazas o demandas que perciben como desafiantes. Estas estrategias pueden ser tanto cognitivas como conductuales, y su elección depende de la percepción y la interpretación que la persona tenga sobre la situación estresante.

Por ejemplo, algunas personas recurren al afrontamiento activo, que implica abordar directamente el problema y tomar medidas concretas para resolverlo. Este enfoque puede incluir la planificación de acciones, la búsqueda de soluciones y la toma de decisiones. Otros pueden utilizar la aceptación, reconociendo y aceptando la realidad de la situación sin tratar de cambiarla, lo que les permite adaptarse mejor a las circunstancias.

La búsqueda de apoyo social es otra estrategia común, que implica buscar ayuda, orientación o consuelo en amigos, familiares u otros recursos de apoyo. Esto puede proporcionar un sentido de conexión y pertenencia, así como perspectivas adicionales sobre cómo abordar la situación estresante.

III. METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis principal

Existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

3.1.2. Hipótesis secundarias

- a) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.
- b) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.
- c) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

3.2. Variables

3.2.1. Variable 1: Condición física

Para el autor Villa et al., (2017) se refiere:

elementos del estado físico que están conectados con aspectos del bienestar humano y que pueden influenciar favorable o desfavorablemente por el modo de vida, pero fundamentalmente por movimientos corporales, gasto de energía mediante los deportes y el ejercicio o entrenamiento. El estado físico vinculado con la salud especificada como una condición para ejecutar tareas y labores de la vida cotidiana con fortaleza, y por las características y aptitudes que están asociadas a un menor peligro para el avance de afecciones degenerativas y un anticipado deceso, (p. 8).

3.2.2. Variable 2: Estrés académico

El estrés académico “como aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas

con su aprendizaje, por ejemplo: hacer una exposición, presentar un examen, elaborar un ensayo, etc. y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito” (Barraza-Macías, 2018, p.2)

3.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
V.1 Condición Física	Para el autor Villa et al., (2017) se refiere: componentes de la condición física que están asociados con la salud y que pueden ser afectados favorable o desfavorablemente por el estilo de vida, pero principalmente por la actividad física y el ejercicio. La condición física relacionada con la salud es definida como un estado caracterizado por la habilidad para realizar las actividades de la vida cotidiana con vigor, y por los rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas y muerte prematura, (p. 8).	Test de Ruffier Dickson, que dispone el acondicionamiento del aparato circulatorio a una carga física. El test se basa en evaluar el número de veces que late el corazón por minuto mediante el siguiente protocolo: P1: primera medición del pulso después de 5 minutos de reposo. P2: ejecutan 30 sentadillas por 45 segundos, se mide el pulso nuevamente por 15 segundos. P3: recuperación de 1 minuto y se vuelve a medir el pulso.	P1: Frecuencia cardíaca en reposo. P2: Frecuencia cardíaca después de la actividad. 19 P3: Frecuencia cardíaca después de la recuperación.	- Medición de la frecuencia cardíaca de una persona en estado de reposo. - Medición de la frecuencia cardíaca inmediatamente después de ejecutar sentadillas por un tiempo de 45 segundos. - Medición de la frecuencia cardíaca después de un minuto de haber realizado las sentadillas.	15 Escala ordinal Formula índice de Ruffier-Dickson $= ((P2-70) + 2 (P3-P1)) / 10$ - Menor a 0 = Excelente adaptación o acondicionamiento. - 1 a 5 = Muy buena adaptación o acondicionamiento. - 5,1 a 10 = Buena adaptación. - 10,1 a 15 = Adaptación insatisfactoria. - 15,1 a más = Mala adaptación. Recategorización - Excelente adaptación= 5 Pts. - Muy buena adaptación=4 Pts. - Buena adaptación= 3 Pts. - Adaptación insatisfactoria=2 Pts. - Mala adaptación= 1 Pto.

V2 Estrés académico	El estrés académico “como aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje, por ejemplo: hacer una exposición, presentar un examen, elaborar un ensayo, etc. y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito”. (Barraza-Macías, 2018, p.2)	“Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems”; mide tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. - La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases. - La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.) - El nivel de exigencia de mis profesores/as. - El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) - Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as. - La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	Escala ordinal Niveles de estrés: 2 - 0-33 puntos = estrés leve. - 34-66 puntos = estrés moderado. - 67-100 puntos = estrés severo. Recategorización - Estrés leve= 1 Pto. - Estrés moderado= 2 Pts. - Estrés severo= 3 Pts.
			Síntomas	- Fatiga crónica (cansancio permanente) - Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) - Ansiedad, angustia o desesperación. - Problemas de concentración. - Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. - Desgano para realizar las labores escolares. - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	
			Estrategias de afrontamiento	- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. - Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa. - Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. - Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví. - Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. - Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	

3.4. Tipo y nivel de investigación

Tipo

La presente investigación es de tipo básico. Para Sanca (2011) estos estudios son aportes teóricos o profundización de conocimientos existentes. En ésta investigación se analizan las características y propiedades para que se pueda clasificar, agrupar o sintetizar aspectos teóricos de las variables y profundizarlos.

Nivel

El nivel de la investigación fue correlacional. Riveros Córdova (2021) enfatiza que se observa el comportamiento de asociación de dos más variables en estudio. En el trabajo se profundizó la condición física y el estrés académico.

1

3.5. Métodos

Para Sánchez (2019) la secuencia de la investigación “en el paradigma hipotético-deductivo se parte de suposiciones generales para llegar a un desenlace singular, que sería la hipótesis a falsar para corroborar su veracidad” (p. 108).

Para Rodríguez y Pérez (2017) “el método de la deducción pasa de una cognición amplia a otra de menor grado de generalidad. Lo cual son puntos de inicio para desarrollar conjeturas mentales y comparecer nuevas conclusiones lógicas para casos singulares. Radica en deducir resultados o particularidades concretas como los preámbulos, leyes o definiciones universales” (p.188).

Según, Abreu (2014) “el método deductivo admite resolver las peculiaridades de una objetividad singular que se cultiva por resultado o provenir de los rasgos o planteamientos englobados en leyes científicas de carácter universal manifestadas con antelación” (p. 200).

3.6. Diseño metodológico

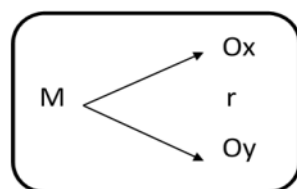
Incumbe al tipo correlacional, el vocablo **correlación** determina la conexión entre dos variables, por ello Ramos (2015) evidencia que en el diseño correlacional el indagador estudia las diferentes [asociaciones] que puedan mostrarse entre variables (p. 12).

En expresiones genéricas, el diseño correlacional se apunta a explorar el nivel de correlación entre variables, en vez de indagar relaciones directas. Comprende averiguar cómo una variable puede regirse al conocer el proceder de otras.

Al ajustarse a una investigación correlacional, indiscutiblemente compete un diseño no experimental: Agudelo y Aignaren, (2008) refiere que la investigación no experimental es sistemática y empírica. Produce deducciones sobre el vínculo entre las variables sin participación o repercusión directa en dichas relaciones que se manifiestan tal y como se han dado en su entorno originario (pp. 39-40).

El diseño se representa gráficamente de la siguiente manera:

Descriptivo- relacional



Donde:

M: muestra

O: observaciones

r: relación

3.7. Población

Según Hernández (2013) se comprende a la población como un conjunto global de individuos, poseedores de características diferentes que se pueden observar y valorar en un lugar, y un momento determinado.

¹
Tabla 1

Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, 2023

EP de Educación Física	N° de estudiantes
Serie 100	139
Serie 200	59
Serie 300	47
Serie 400	52
Serie 500	52
¹ Total	344

Fuente: Base de datos de la EP de Educación Física – UNSCH, 2023.

3.8. Muestra

Para Espinoza (2013) cuando no es factible o conveniente trabajar un censo, se realiza con una muestra; en conclusión, será la parte que representa adecuadamente a la población. La muestra se toma en consideración a la población.

La muestra se constituyó por 75 estudiantes entre varones y mujeres matriculados en la serie 100-II, ¹ de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

3.8.1. Técnicas de muestreo

La muestra se obtuvo mediante el muestreo *no aleatorio o de juicio* porque estuvo constituida por estudiantes voluntarios que accedieron a participar en la investigación.

¹ 3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.9.1. Técnica

Encuesta: de acuerdo con Rivera (2018) “es el procedimiento de búsqueda y recojo de antecedentes asiduamente empleados para adquirir datos evidentes de individuos, sobre múltiples

asuntos” (p. 74). Al mismo tiempo, para Casas et al., (2003) “la técnica de encuesta es considerablemente manejada como proceso de investigación, ya que acepta recoger y ejecutar datos o cantidades de forma diligente y eficiente” (p. 527).

3.9.2. Instrumentos

Se empleo el “Inventario SISCO SV-21” (Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21) elaborado por Barraza (2018). El instrumento sirve para medir el estrés académico para estudiantes universitarios. Consta de tres dimensiones con 7 ítems cada uno:

- a) Dimensión estresores: 7 ítems.
- b) Dimensión síntomas: 7 ítems.
- c) Dimensión estrategias de afrontamiento: 7 ítems.

La valoración del instrumento sigue el rango siguiente:

Niveles de estrés:

- 0-33 puntos = estrés leve.
- 34-66 puntos = estrés moderado.
- 67-100 puntos = estrés severo.

Recategorizado de acuerdo a las necesidades de la investigación:

- Estrés leve= 1 Pto.
- Estrés moderado= 2 Pts.
- Estrés severo= 3 Pts.

También se aplicó el “Test de Ruffier Dickson” que dispone el acondicionamiento del aparato circulatorio a una carga física. El test se basa en evaluar el número de veces que late el corazón por minuto mediante el siguiente protocolo:

P1: primera medición del pulso después de 5 minutos de reposo.

P2: ejecutan 30 sentadillas por 45 segundos, se mide el pulso nuevamente por 15 segundos.

P3: recuperación de 1 minuto y se vuelve a medir el pulso.

15

Formula índice de Ruffier-Dickson = $((P2-70) + 2 (P3-P1)) / 10$

- Menor a 0 = Excelente adaptación o acondicionamiento.
- 1 a 5 = Muy buena adaptación o acondicionamiento.
- 5,1 a 10 = Buena adaptación.
- 10,1 a 15 = Adaptación insatisfactoria.
- 15,1 a más = Mala adaptación.

Recategorización

- Excelente adaptación= 5 Pts.
- Muy buena adaptación=4 Pts.
- Buena adaptación= 3Pts.
- Adaptación insatisfactoria=2 Pts.
- Mala adaptación= 1 Pto.

3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

Prieto & Delgado (2010) afirman que, “la metodología de validación descansa fundamentalmente en la evaluación de expertos acerca de la pertinencia y la suficiencia de los ítems, así como de la adecuación de otras características de la prueba como las instrucciones, el tiempo de ejecución, etc.” (pág. 71)

En la investigación se aplicó el INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems; validado por Barraza-Macías (2018). Por ello, ya se sometió a validación de juicio de expertos.

Confiabilidad

Prieto & Delgado (2010) manifiestan que:

La credibilidad o fiabilidad se entiende como la solidez o firmeza de las proporciones cuando se reincide en el procedimiento de medición. Como muestra, si los datos de la carga de una canasta de frutas se alteran en varias ocasiones después de haber realizado las mediciones correspondientes en condiciones iguales, se estimará que las mediciones son irregulares, inconsistentes y de poca fiabilidad. (pág. 67)

El Inventario SISCO SV-21 (Barraza-Macías, 2018) se validó en una muestra de 15 estudiantes, obteniendo el valor de 0,795 considerado como “Aceptable”.

El test de IMC no se validó porque es una prueba de uso mundial recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

3.11. Técnicas para el procesamiento de la información

Los datos que se obtuvo se sometieron al paquete estadístico SPSS versión 27. La información obtenida se expuso por vía de tablas cruzadas y el estadígrafo Rho de Spearman las que después del análisis correspondiente se estableció las pruebas de hipótesis.

3.12. Aspectos éticos

La investigación requirió la autorización de los estudiantes, por ello, se solicitó al director¹ de la Escuela Profesional de Educación Física mediante solicitud documentada. Los resultados obtenidos se guardaron en absoluta reserva. Se respetó las normas de redacción APA y a los autores citados.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados a nivel descriptivo

Tabla 2

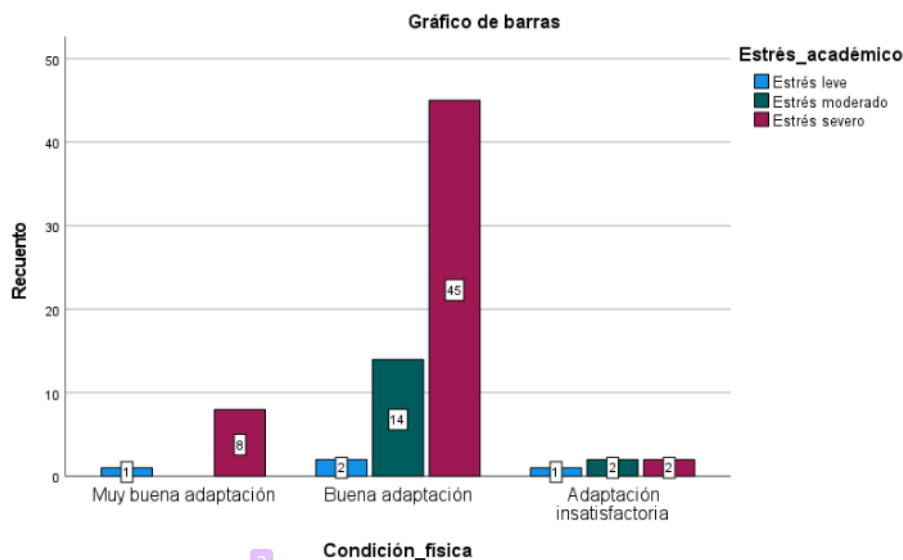
Tabla cruzada: condición física y estrés académico

		Estrés académico			
		Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	Total
Condición física	Muy buena adaptación	1,3%		10,7%	12,0%
	Buena adaptación	2,7%	18,7%	60,0%	81,3%
	Adaptación insatisfactoria	1,3%	2,7%	2,7%	6,7%
Total		5,3%	21,3%	73,3%	100,0%

Fuente: base de datos de las pruebas SISCO e IMC

Figura 1

Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y estrés académico



En la tabla 2 y figura 1, los resultados estadísticos obtenidos interpretan que, los estudiantes tienen buena adaptación en su condición física con 60% (45 estudiantes) y, a la vez, presentan estrés

severo. En consecuencia, se deduce que los estudiantes pese a mantener una condición física adaptada al ejercicio físico muestran problemas de estrés académico severo.

Tabla 3

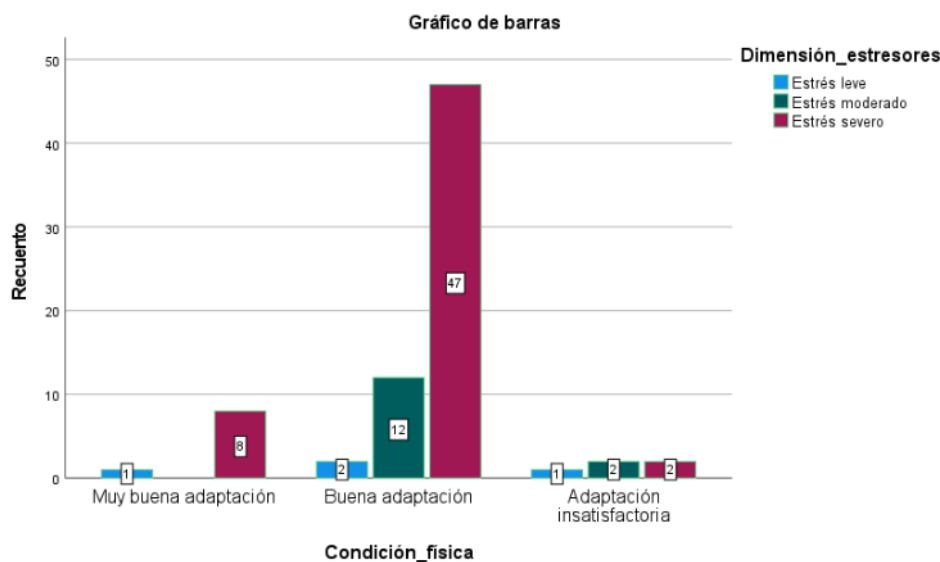
Tabla cruzada: condición física y dimensión estresores

Tabla cruzada Condición física*dimensión estresores					
		Dimensión estresores			
% del total		Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	Total
Condición física	Muy buena adaptación	1,3%		10,7%	12,0%
	Buena adaptación	2,7%	16,0%	62,7%	81,3%
	Adaptación insatisfactoria	1,3%	2,7%	2,7%	6,7%
Total		5,3%	18,7%	76,0%	100,0%

Fuente: base de datos de las pruebas SISCO e IMC

Figura 2

Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión estresores



En la tabla 3 y figura 2, los resultados estadísticos obtenidos interpretan que, los estudiantes tienen buena adaptación en su condición física con 62,7% (47 estudiantes) y, a la vez, presentan estrés severo. En consecuencia, se deduce que los estudiantes que mantienen una condición física que se adaptada al ejercicio corporal, muestran estrés moderado en la dimensión estresores.

Tabla 4

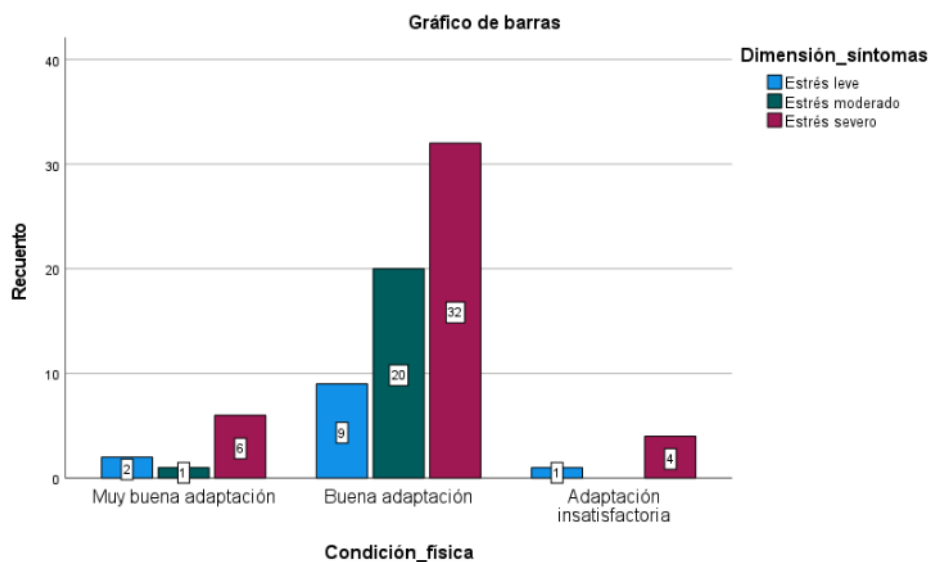
Tabla cruzada: condición física y dimensión síntomas

Tabla cruzada Condición física*dimensión síntomas					
		Dimensión síntomas			
% del total		Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	Total
Condición física	Muy buena adaptación	2,7%	1,3%	8,0%	12,0%
	Buena adaptación	12,0%	26,7%	42,7%	81,3%
	Adaptación insatisfactoria	1,3%		5,3%	6,7%
Total		16,0%	28,0%	56,0%	100,0%

Fuente: base de datos de las pruebas SISCO e IMC

Figura 3

Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión síntomas



En la tabla 4 y figura 3, los resultados estadísticos obtenidos interpretan que, los estudiantes tienen buena adaptación en su condición física con 47,2% (32 estudiantes) y, a la vez, presentan estrés severo. Asimismo, otro grupo tienen buena adaptación con 26,7 (20 estudiantes) pero presentan

estrés moderado. En consecuencia, se deduce que los estudiantes que están en buenas condiciones físicas al ejercicio físico muestran estrés moderado y severo en la dimensión síntomas.

Tabla 5

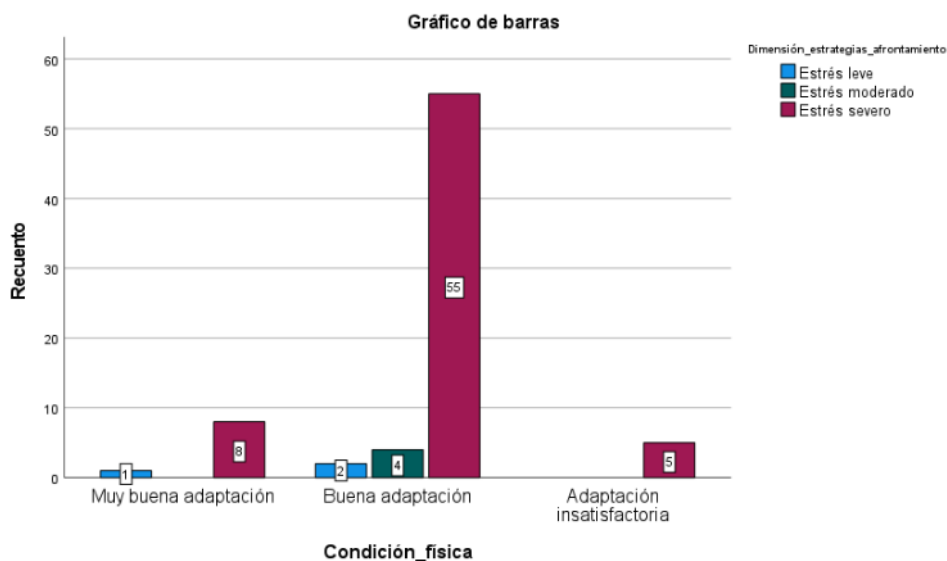
Tabla cruzada: condición física y dimensión estrategias de afrontamiento

		Dimensión estrategia de afrontamiento			
		Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	Total
% del total	Muy buena adaptación	1,3%		10,7%	12,0%
	Buena adaptación	2,7%	5,3%	73,3%	81,3%
	Adaptación insatisfactoria			6,7%	6,7%
Total		4,0%	5,3%	90,7%	100,0%

Fuente: base de datos de las pruebas SISCO e IMC

Figura 4

Diagrama de barras de tabla cruzada: condición física y dimensión estrategias de afrontamiento



En la tabla 5 y figura 4, los resultados estadísticos obtenidos interpretan que, los estudiantes tienen buena adaptación en su condición física con 73,3% (55 estudiantes) y, a la vez, presentan estrés

severo. En consecuencia, se deduce que los estudiantes que están en buenas condiciones físicas al ejercicio físico muestran estrés severo en la dimensión estrategias de afrontamiento.

4.2. Resultados a nivel inferencial

Prueba de normalidad

Tabla 6

Resultados de la normalidad de variables: condición física y estrés académico

Pruebas de normalidad			
	Estadístico	Shapiro-Wilk	
		gl	Sig.
Condición física	,592	75	,000
Estrés académico	,590	75	,000

En la tabla 6, los datos estadísticos muestran que, la variable condición física tiene una significancia de $p = ,000 < 0,05$ (distribución no normal); en tanto, en la variable estrés académico también tiene el valor de $p = ,000 < \alpha = 0,05$; (distribución no normal). En consecuencia, del estudio estadístico se determina que las distribuciones no son normales en ambas variables; la decisión fue procesar los datos mediante el estadígrafo Rho de Spearman.

Medición de hipótesis

La significación de las hipótesis, rigió en el siguiente análisis estadístico:

Tabla 7

Medición de nivel de significancia de hipótesis

Significancia	Nivel de significancia	
	Interpretación	
5% = ,05	Hipótesis alterna (Ha)	Hipótesis nula (Ho)
$p < ,05$	Se acepta	Se rechaza
$p > ,05$	Se rechaza	Se acepta

La decisión estadística de los resultados se realizó mediante los valores del estadígrafo Rho de Spearman.

Tabla 8

Relación entre valores y significado del coeficiente de correlación Rho de Spearman

Valores de Rho	Significado
1	
-0.91 a -1.00	“Correlación negativa perfecta”
-0.76 a -0.90	“Correlación negativa muy fuerte”
-0.51 a -0.75	“Correlación negativa considerable”
-0.11 a -0.50	“Correlación negativa media”
-0.01 a -0.10	“Correlación negativa débil”
0.00	“No existe correlación”
+0.01 a +0.10	“Correlación positiva débil”
+0.11 a +0.50	“Correlación positiva media”
+0.51 a +0.75	“Correlación positiva considerable”
+0.76 a +0.90	“Correlación positiva muy fuerte”
+0.91 a +1.00	“Correlación positiva perfecta”

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Tabla 9

Correlación entre condición física y estrés académico

		Correlaciones		
			Condición física	Estrés académico
Rho de Spearman	Condición	Coefficiente de correlación	1,000	-,204
	física	Sig. (bilateral)	.	,079
		N	75	75
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,204	1,000
	académico	Sig. (bilateral)	,079	.
		N	75	75

El análisis de la tabla 9 se interpreta que se obtuvo un coeficiente de correlación Rho = -,204 (correlación negativa media) con una significación $p = ,079 > 0.05$; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula estableciendo que no existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

³ Hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

¹ Tabla 10

Correlación entre condición física y la dimensión estresores

Correlaciones			Condición física	Dimensión estresores
Rho de Spearman	Condición física	Coefficiente de correlación	1,000	-,203
		Sig. (bilateral)	.	,081
		N	75	
	Dimensión estresores	Coefficiente de correlación	-,203	1,000
		Sig. (bilateral)	,081	.
		N	75	75

El análisis de la tabla 14 se interpreta que se obtuvo un coeficiente de correlación Rho = -,203 (correlación negativa media) con una significación $p = ,081 > 0.05$; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula estableciendo que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Tabla 11

Correlación entre condición física y la dimensión síntomas

Correlaciones			Condición física	Dimensión síntomas
Rho de Spearman	Condición física	Coefficiente de correlación	1,000	,019
		Sig. (bilateral)	.	,872
		N	75	182
	Dimensión síntomas	Coefficiente de correlación	,019	1,000
		Sig. (bilateral)	,872	.
		N	75	75

El análisis de la tabla 14 se interpreta que se obtuvo un coeficiente de correlación Rho = ,019 (correlación positiva media) con una significación $p = ,872 > 0.05$; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula estableciendo que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis específica 3

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Tabla 12

Correlación entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento

Correlaciones				
Rho de Spearman	Condición física	Condición física	Condición física	Dimensión estrategias de afrontamiento
		Coefficiente de correlación	1,000	,071
		Sig. (bilateral)	.	,543
		N	75	75
	Dimensión estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,071	1,000
		Sig. (bilateral)	,543	.
		N	75	75

El análisis de la tabla 14 se interpreta que se obtuvo un coeficiente de correlación Rho = ,071 (correlación positiva considerable) con una significación $\rho = ,543 > 0.05$; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula estableciendo que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

4.3. Discusión de resultados

La condición física es una forma de expresión del cuerpo que manifiesta estar en equilibrio corporal para realizar diferentes actividades diarias y de esfuerzo; también se sabe que una mayoría de estudiantes universitarios comprendidos entre los 17 a 19 años se encuentran buenas condiciones físicas por las cantidades de actividades que realizan a diario y porque están en su plenitud de desarrollo. Pero también, se sabe que sufren de problemas de depresión, ansiedad, estrés, distorsión de identidad y otros malestares que afectan a su organismo en general.

La investigación tuvo como objetivo principal ¹ determinar la relación entre la condición física y el estrés académico en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación de la UNSCH- 2023. Los resultados producto del análisis estadístico obtuvo ¹ un coeficiente de correlación $Rho = -.204$ (correlación negativa media) con una significación $p = ,079 > 0.05$; interpretando que ¹ no existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.

Una tesis con resultados similares al nuestro realizado por Chavez (2022) da cuenta que al relacionar la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios mediante el Inventario SISCO SV-21. Encontró que el 47.47% mantenían actividad física moderada vigorosa y en el estrés académico el 66.73% 32 estrés moderado y severo, concluyendo que no existe relación entre ambas variables. Esta similitud de resultados con el nuestro hace que se deduzca que el estrés académico como malestar mental y emocional está más presente en las

actividades académicas afectando en desgano, angustia, rechazo a las clases y no cumplimiento de los trabajos académicos. Pero en su estado físico y rendimiento corporal, no afecta tal problema de estrés.

Barreros, et. al (2021) investigaron el nivel de estrés académico y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que recibieron clases virtuales. Los resultado fueron que el 59,38% de estudiantes universitarios experimentaron un nivel moderado de estrés académico; el 58,29% de los estudiantes tuvieron un nivel de actividad física moderada y alta. Concluyeron que la actividad física y el estrés académivco no guardan asociación. En consecuencia, se interpreta que pese a estar sentados en promedio seis horas, realizan actividad física por alguna hora; sin embargo, el estrés académico se incrmentó. Se deduce que la actividad física no afecta el estrés académico y que por si solo afecta m´+as al plano mental y no corporal; mientras que la actividad física bno regula la parte mental.

Yupanqui y Cajamarca (2019) en el estudio sobre estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El resultado evidencia que el 65,9% de estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, mientras el 34,1% un nivel de estrés alto y no encontraron estudiantes con nivel de estrés leve. Concluyeron que el nivel de estrés ya sea moderado o alto está vinculado con el desempeño académico, avalando que a mayor grado de estrés es menor el desempeño académico. Se interpreta que el estrés es un problema más al plano cognitivo, impidiendo que pueda cumplir sus procesos mentales de analizar, memorizar, comprender, inferir, entre otros; disminuyendo la calidad de los aprendizajes y por tanto del rendimiento académico.

Buele y Paz (2019) en el estudio sobre condición física y depresión en estudiantes universitarios. Al relacionar estas variables, encontraron que los estudiantes presentan niveles aceptables de condición física y altos niveles de estrés que afectó al rendimiento académico. Estos

resultados se asemejan a nuestra investigación; por tanto, corrobora que mantener un estado físico aceptable no es un indicador que mejora el estrés que surge en el trabajo académico, porque son dos actividades diferentes que cada uno tiene sus propias características y no se afectan recíprocamente.

De la discusión con los autores mencionados podemos mencionar que cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva estrés académico, sobre todo, en el nivel severo por estresores (trabajos, exámenes y actividades propias de su formación profesional), causando síntomas fisiológicas y mentales (ansiedad, cansancio permanente, depresión, concentración e irritabilidad) y mínimas estrategias para afrontar el estrés (posibilidades para analizar, mantener el control emocional, elaborar acciones de mejora o solucionar sus situaciones preocupantes).

El aporte de la investigación es importante porque se ha podido demostrar que la condición física no es un predictor de disminución del estrés y menos de malestares emocionales, sentimentales y cognitivos; cada una de las variables (condición física y estrés académico) manejan sus mecanismos de auto mantenimiento propio.

Las limitaciones del estudio fue la cantidad de estudiantes de la muestra, se hubiera querido sea mayor. También, se hubiera aplicado a otros estudiantes otras profesiones para tener mayor amplitud y generalización.

CONCLUSIONES

Primera

Se demostró, conforme al objetivo general, que ¹no existe relación significativa entre condición física y estrés académico en los estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva estrés académico, sobre todo, en el nivel severo por estresores (trabajos, exámenes y actividades propias de su formación profesional), causando síntomas fisiológicas y mentales (ansiedad, cansancio permanente, depresión, concentración e irritabilidad) y mínimas estrategias para afrontar el estrés (posibilidades para analizar, mantener el control emocional, elaborar acciones de mejora o solucionar sus situaciones preocupantes).

Segunda

Basado en el objetivo específico 1, se demostró que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en los ¹estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva un nivel de estrés severo al enfrentar sobrecarga de trabajos, exámenes, el temperamento del docente, la exigencia de la asignatura, escaso tiempo para cumplir y la escasa comprensión de la asignatura.

Tercera

Basado en el objetivo específico 2, se demostró que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en los ¹estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva un nivel de estrés moderado a severo por la fatiga crónica, produciendo ansiedad, angustia, concentración y desgano para cumplir con sus actividades académicas.

Cuarta

Basado en el objetivo específico 3, se demostró que no existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en los ¹estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Cuando el estudiante se encuentra con buena condición física (buena adaptación al ejercicio físico) sobrelleva un nivel de estrés

severo que le imposibilita establecer planes de acción, mantener control de sí mismo y solucionar los problemas académicos.

RECOMENDACIONES

Primera: Se sugiere a la instancia universitaria promover políticas y programas de tutoría especializadas en la dimensión personal para atender las necesidades estudiantiles personales sobre el estrés académico de manera que mejora la calidad de aprendizajes y formación profesional.

Segunda: Se recomienda a los estudiantes universitarios comprender la importancia de manejar estrategias de mejoramiento para disminuir el estrés académico severo que se presenta en el transcurso del desarrollo de las asignaturas.

Referencias

- Aguilar, M. M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 21(6), 971. URL: [HYPERLINK
https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688](https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688)
- Alvarez Barrios, M. J., Calizaya, H., & K., J. (2017). Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de 3ro a 5to Año de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-2016. URL: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3673>
- Apaza Luque, R. (2018). Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del Primero al Sexto Semestres Académico de la UNA-Puno, 2017-II. URL: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7515>
- Barán Tujá, A. C. (2018). ANSIEDAD Y ESTRÉS. *LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA. UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR*, Guatemala. URL: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>
- Barraza Macias, A. (2010). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscivista para el Estudio del Estrés Académico*. México: ECOFARM. URL: <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus Ratas Estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143. URL: <http://eprints.uanl.mx/8451/1/Hans%20Selye.pdf>
- Caldera Montes, J., & Pulido Castro, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82. URL: <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>
- Carrasco Quicaña, Y. (2021). SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE AGRONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2020. URL: <http://hdl.handle.net/20.500.11936/202>
- Castro Toro, E. M., & Chauca Valqui, P. (2018). Rendimiento Académico y Estrés en Estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas-2017. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/1397>
- Cornejo Sosa, J. A., Salazar Ramírez, R. H., & Merino Hidalgo, D. R. (2018). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA Y NACIONAL DE CHICLAYO. *tesis de licenciatura. UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN*, Chiclayo. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4237>

- Cornelio, M., & Palomino, J. (2020). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INGRESANTES 2019 – I EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE SOCIOLOGÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO. (*tesis de doctorado*). Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. URL:
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4023>
- Equipos y Talento. (05 de 11 de 2020). 8 de cada 10 personas en el mundo están estresadas. *equiposytalento*. URL:
<https://www.equiposytalento.com/talentstreet/noticias/2020/11/12/8-de-cada-10-personas-en-el-mundo-estan-estresadas/4343/>
- Espinoza Freire, E. E. (2018). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Parte I. *Revista Conrado*, 14(65), 39-49.
 URL: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000500039&lng=es&tlng=en.
- Espinoza, E. (2013). *Universo, muestra y muestreo*. Universidad Internacional de Cataluña, España. URL: <https://www.docsity.com/es/universo-muestra-y-muestreo/7116391/>
- Estrada García, A. (2018). Estilos de Aprendizaje y Rendimiento Académico. *redipe.org*, 7(7), 224.
 URL: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>
- Hernández Hermosillo, S. M. (2013). Población y Muestra. *Seminario de Tesis*. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Mexico. URL:
<http://ri.uaemex.mx/oca/bitstream/20.500>
- Isidro, R., & Zalapa, H. (2013). Influencia del estrés en el rendimiento académico en los alumnos de psicología de la Universidad de Don Vasco de Urupan, Michoacán. (*título de licenciatura*). Universidad de Don Vasco de Urupan, Michoacán, México. URL:
<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000711465/3/0711465.pdf>
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrota Fátima, D. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná. URL:
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- La Rosa Candia, S., & Ochoa Tenorio, G. (2018). Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018. 12 - 13. URL:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/28857>
- León Hernández, A., González Escobar, S., González Arratia, López Fuentes, N., & Barcelata Eguiarte, B. (2019). Estrés, Autoeficacia, Rendimiento Académico y Resiliencia en Adultos Emergentes. 129-148. URL:
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7605/2226-7059-1-PB.pdf?sequence>

- Licht Ardila, V., Soto Gualdrón, S., & Ángulo Rincón, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. 82-90.
URL: <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y. O., Maceo Palacio, P. M., & Peralta Roblejo, Y. (2016). Estés académico: causas y consecuencias. MULTIMED, 185-196.
URL: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Mar, L., & Zaera Buitrago, J. L. (2016). ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS: DISEÑO Y EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN. *tesis doctorado*. Universitat Rovira i Virgili, España.
URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=114287>
- Marquina Luján, R. J., & Pineda Palomino, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *Fundación Dialnet*, 4(1), 1-11.
doi:<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-1.1>
- Mejia, C. R., I. Chacon, J., M. Enamorado-Leiva, O., Garnica, L. R., Chacón Pedraza, S. A., & García Espinosa, Y.-E. A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores. *Asoc. Esp. Med Trab*, 28(3), 204-211.
URL: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602019000300004&script=sci_abstract&lng=en
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
URL: doi:<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Prieto, G., & Delgado, A. R. (2010). FIABILIDAD Y VALIDEZ. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 67-74. URL:
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441007.pdf>
- Riveros Córdova, P. L. (2021). ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, AYACUCHO, 2020.
URL: <http://hdl.handle.net/20.500.11936/198>
- Rojas Crotte, I. R. (2011). ELEMENTOS PARA EL DISEÑO DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN: UNA PROPUESTA DE DEFINICIONES Y PROCEDIMIENTOS EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Tiempo de Educar*, 12(24), 277-297. URL:
<https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>

- Sanca Tinta, M. D. (2011). TIPOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Revista de Actualización Clínica*, 9, 621-624. URL:
http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/raci/v12/v12_a11.pdf
- Sañudo, L. E. (2006). LA ÉTICA EN LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. *Hallazgos*, 6, 83-98.
doi: <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2006.0006.05>
- Yupanqui Rodriguez, G. D., & Cajamarca Janampa, M. (2019). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA SERIE 200, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, 2018. URL:
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	Tipo de Investigación	Población y muestra	Técnica e instrumentos
Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023? Problemas específicos: a) ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023? b) ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?	Objetivo general Determinar la relación que existe entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Objetivos específicos: a) Medir la relación que existe entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. b) Medir la relación que existe entre la condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.	Hipótesis general Existe relación significativa entre condición física y estrés académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. Hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estresores en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. b) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión síntomas en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.	Variable 1 Condición Física Variable 2 Estrés académico <u>Dimensiones:</u> - Estresores. - Síntomas.			

c) ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023?	Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. c) Medir la relación que existe entre la condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.	Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023. c) Existe relación significativa entre condición física y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023.	- Estrategias de afrontamiento.	Tipo Básico. Nivel Correlacional. Diseño Correlacional transversal.	Población La población constituida por 300 estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Muestra La muestra constituida por 75 estudiantes matriculados en la serie 100-II de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.	Técnica Encuesta. Instrumentos Test Ruffier-Dickson. Test SISCO.
---	--	---	---------------------------------	---	--	--

Anexo 2

Inventario SISCO

Instrumento:

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

☐ Si

☐ No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 4

Test de Ruffier-Dickson

Una forma sencilla y rápida de calcular la capacidad de recuperación del corazón y la resistencia aeróbica es el test de Ruffier, que da la idea de tu forma física. La forma más precisa de hacerlo es con un pulsómetro, aunque te puedes hacer una idea tomando las pulsaciones en la arteria carótida (al lado de la nuez) o en la arteria radial (en la muñeca, en la base del pulgar), pero hay cierto error por el propio tiempo que tardas en contarlas.

- 1. Toma las pulsaciones en reposo, sentado en una silla y anótalas (FC1).**
- 2. Haz como mínimo 30 flexiones de piernas (sentadillas) profundas,** que los muslos queden justo por debajo de la horizontal, en un tiempo de 45 segundos y toma las pulsaciones nada más acabar (FC2). Si acabas las sentadillas antes de los 45 segundos sigue haciéndolas hasta completar el tiempo.
- 3. Vuelve a tomar pulsaciones justo un minuto después de terminar (FC3)**

Aplica la fórmula:

4. Valoración: $= ((P2-70) + 2 (P3-P1)) / 10$

Resultados:

Menor a 0	Excelente adaptación
1 a 5	Muy buena adaptación.
5,1 a 10	Buena adaptación.
10,1 a 15	Adaptación insatisfactoria.
15,1 a más	Mala adaptación.

Anexo 5

Confiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	20,0
	Excluido ^a	60	80,0
	Total	75	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,795	21

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
ITEM 1	66,9333	127,781	,354	,787
ITEM 2	67,9333	130,638	,240	,793
ITEM 3	67,4000	130,971	,250	,792
ITEM 4	67,8667	127,552	,332	,788
ITEM 5	67,9333	129,638	,279	,791
ITEM 6	68,0667	117,924	,544	,774
ITEM 7	67,9333	125,067	,466	,781
ITEM 8	68,0000	118,143	,429	,783
ITEM 9	68,0000	117,429	,652	,768
ITEM 10	67,8000	121,314	,426	,782
ITEM 11	67,4000	114,114	,707	,763
ITEM 12	68,0667	120,781	,451	,780
ITEM 13	68,8667	124,695	,545	,778
ITEM 14	67,8667	122,124	,389	,785

ITEM 15	67,5333	128,838	,255	,793
ITEM 16	67,2667	135,638	,070	,799
ITEM 17	67,2667	127,067	,477	,782
ITEM 18	67,0667	136,210	,037	,801
ITEM 19	67,5333	136,981	-,002	,804
ITEM 20	67,3333	137,667	-,035	,807
ITEM 21	67,2667	126,210	,383	,785

Anexo 6

Base de datos

Encuesta Inventario				ESTRÉS ACADÉMICO																				CONDICIÓN FÍSICA							
SISCO - SEGUNDA				Dimensión: Estresores							PROMEDIO	Dimensión: Síntomas							PROMEDIO	Dimensión: Estrategias de afrontamiento							PROMEDIO	FRECUENCIA CARDIACA			RESULTADOS
VERSIÓN DE 21 ÍTEMS																												P1	P2	P3	
N°	Alum.	Sexo	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	P1	P2	P3				
1	P1	1	20	5	5	4	5	4	5	5	29	5	5	5	5	4	4	5	33	4	3	4	4	3	4	25	64	128	80	9	
2	P2	2	19	5	4	4	4	2	3	4	26	5	5	5	5	5	4	2	31	5	5	5	5	5	5	35	68	120	72	6	
3	P3	2	20	4	2	5	4	3	5	5	28	1	3	4	5	3	2	3	21	2	3	3	4	4	3	23	80	132	84	7	
4	P4	2	21	4	2	4	2	4	4	2	22	5	4	4	5	4	3	5	30	5	4	5	5	4	2	30	68	100	76	5	
5	P5	2	22	5	4	4	4	5	5	4	31	5	3	3	5	2	2	5	25	4	5	4	2	2	3	25	72	88	76	3	
6	P6	2	19	5	4	5	4	2	2	3	25	1	2	2	1	1	2	2	11	3	4	3	4	4	5	28	64	112	72	6	
7	P7	2	20	5	4	4	4	5	4	3	29	1	2	1	5	5	1	3	18	5	3	5	4	4	5	28	64	120	68	6	
8	P8	1	21	5	2	4	2	4	4	4	25	3	4	4	4	2	1	4	22	4	4	4	4	4	5	29	72	136	80	8	
9	P9	2	20	5	5	4	2	2	1	1	20	1	1	1	2	1	1	1	8	5	5	4	5	4	3	30	72	120	88	8	
10	P10	2	21	2	2	2	2	2	2	3	15	3	4	4	3	4	2	3	23	4	3	3	2	3	3	21	92	144	112	11	
11	P11	2	19	2	3	5	5	2	1	3	21	5	4	5	5	4	2	5	30	2	2	2	4	1	2	15	72	120	76	6	
12	P12	2	19	5	2	3	1	3	1	2	17	2	2	2	3	2	3	1	15	1	5	5	5	5	5	31	68	100	80	5	
13	P13	2	29	3	2	3	3	2	3	2	19	1	2	3	2	2	2	3	15	3	3	3	3	3	3	21	76	120	80	6	
14	P14	2	20	4	3	2	3	4	4	3	23	5	1	1	2	1	1	1	12	4	4	3	5	4	3	25	72	120	88	8	
15	P15	2	19	3	3	2	3	2	2	2	17	3	4	5	3	5	3	5	28	2	4	4	4	3	5	27	40	100	64	8	
16	P16	2	18	4	5	4	3	2	4	2	24	2	3	2	3	1	1	2	14	2	5	5	5	5	5	32	60	100	76	6	
17	P17	2	20	1	1	1	1	3	1	3	11	1	1	1	1	1	1	1	7	5	5	5	5	5	5	35	64	84	72	3	
18	P18	2	21	4	4	2	2	2	4	3	21	1	5	5	5	1	4	4	25	5	5	5	5	4	4	32	76	136	84	8	
19	P19	2	19	5	4	5	5	5	5	5	34	5	5	5	5	5	4	4	34	5	5	4	5	5	3	32	56	120	68	7	
20	P20	2	21	4	3	3	3	3	3	2	21	1	2	2	1	1	2	1	10	2	2	2	1	1	1	12	76	108	80	5	
21	P21	2	19	4	3	4	1	4	2	3	21	4	4	3	4	1	1	4	21	4	4	5	1	2	3	24	64	116	76	7	
22	P22	2	20	5	2	3	3	4	3	4	24	5	5	5	5	5	3	4	32	5	3	4	4	4	2	26	68	100	72	4	
23	P23	1	22	5	3	4	2	4	3	4	25	4	5	5	4	3	5	3	29	5	5	5	4	5	4	33	80	112	76	3	
24	P24	2	21	4	4	4	3	4	2	4	25	4	3	5	2	3	3	3	23	5	5	5	5	5	5	35	72	140	100	13	
25	P25	2	23	4	3	3	3	3	3	2	21	2	5	1	5	5	2	2	22	5	5	5	5	5	5	35	64	100	72	5	
26	P26	2	20	5	4	5	4	4	1	3	26	2	1	2	3	5	5	3	21	5	5	5	4	5	5	33	72	108	76	5	
27	P27	2	21	5	3	4	5	4	3	5	29	4	2	2	3	3	3	3	19	5	3	4	3	4	3	27	64	112	68	5	
28	P28	2	19	4	5	4	1	3	3	5	25	2	5	4	3	1	1	1	17	5	5	5	5	5	2	31	60	80	64	2	
29	P29	1	19	4	3	4	4	4	4	4	27	3	4	4	4	2	3	4	24	3	4	4	4	3	4	27	76	112	80	5	
30	P30	2	18	1	4	3	3	4	3	3	21	5	5	5	3	3	3	1	25	3	3	3	5	5	3	27	68	148	72	9	
31	P31	1	19	3	3	2	3	3	3	3	20	3	2	2	2	2	2	2	15	2	1	2	2	2	5	19	72	120	84	7	
32	P32	2	20	5	4	5	5	5	5	3	32	3	5	5	5	3	2	5	28	5	4	4	4	4	4	29	68	116	76	6	
33	P33	2	21	4	2	2	3	3	2	3	19	4	4	2	3	1	2	5	21	4	3	3	3	3	1	20	72	112	88	7	
34	P34	1	19	3	4	2	1	1	2	3	16	3	4	4	3	4	2	2	22	3	2	2	3	1	2	3	16	64	100	72	5
35	P35	2	20	5	2	4	1	2	4	2	20	1	3	4	4	3	4	3	22	2	4	3	4	3	5	23	80	136	84	7	
36	P36	1	21	4	2	3	3	3	2	3	20	2	2	2	3	2	2	2	15	2	5	5	4	3	4	2	25	80	140	88	9
37	P37	2	22	2	2	3	3	2	3	3	18	3	3	2	2	2	2	2	16	3	3	3	3	3	3	21	64	124	68	6	
38	P38	1	21	4	2	2	1	2	2	2	15	3	4	4	3	2	1	4	21	3	3	4	2	2	3	3	20	60	128	68	7
39	P39	2	20	5	5	5	5	5	5	3	33	4	4	5	4	2	4	3	26	4	4	4	4	5	5	30	84	140	96	9	
40	P40	2	19	3	1	2	2	2	2	2	14	2	5	5	3	4	4	4	27	4	4	4	5	5	4	30	76	132	80	7	
41	P41	2	18	4	3	3	3	3	3	2	21	3	2	4	2	3	2	2	18	3	3	3	3	3	3	21	76	140	84	9	
42	P42	1	21	1	2	3	1	2	5	2	16	4	2	4	2	2	3	2	21	4	5	5	3	4	5	31	72	112	76	5	
43	P43	2	19	3	3	3	2	2	2	3	18	2	2	2	3	2	2	2	15	1	5	5	3	3	1	21	68	120	76	7	
44	P44	1	20	3	3	4	5	5	3	2	25	1	3	1	5	2	1	3	16	3	3	1	3	1	3	17	72	136	80	8	
45	P45	2	21	4	3	4	4	4	4	4	27	3	2	3	2	2	3	2	17	5	4	5	5	5	5	34	76	140	88	9	
46	P46	2	18	5	4	5	5	5	5	3	32	5	5	5	5	2	2	4	28	5	3	4	4	4	4	29	60	144	80	11	
47	P47	2	20	2	1	1	2	2	2	1	11	2	2	2	1	1	1	1	10	1	3	2	1	2	1	2	12	60	120	68	7
48	P48	2	22	3	2	2	1	1	3	2	14	1	3	3	2	2	3	3	17	3	3	3	4	3	3	22	64	112	72	6	
49	P49	2	21	2	2	2	1	2	2	2	13	5	3	3	3	1	1	1	17	5	5	5	5	5	5	35	80	116	88	6	
50	P50	2	22	5	4	5	4	5	5	5	33	5	5	5	5	4	4	5	33	4	3	4	4	3	3	4	25	76	124	84	7
51	P51	2	26	5	4	4	4	2	3	4	26	5	5	5	5	5	4	2	31	5	5	5	5	5	5	35	68	132	72	7	
52	P52	1	19	4	2	5	4	3	5	5	28	1	3	4	5	3	2	3	21	2	3	3	4	4	3	4	23	76	136	88	9
53	P53	1	24	4	2	4	2	4	4	2	22	5	4	4	5	4	3	5	30	5	4	5	5	4	2	5	30	80	120	88	7
54	P54	1	23	5	4	4	4	5	5	4	31	5	3	3	5	2	2	5	25	4	5	4	2	2	3	5	25	64	112	68	5
55	P55	2	27	5	4	5	4	2	2	3	25	1	2	2	1	1	2	2	11	3	4	3	4	4	5	28	64	112	72	6	
56	P56	1	22	5	4	4	4	5	4	3	29	1	2	1	5	5	1	3	18	5											

Anexo 7**Solicitud de aplicación de la investigación**

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTA Y TETS
EN LOS ESTUDIANTES DE LA SERIE 100

Dr. JUAN PARIONA CAHUANA

DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA – “UNSCH”

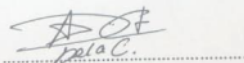
Yo, YOSIN DE LA CRUZ CASAS, alumno egresado de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA, con código N° 06172135 identificado con el DNI N° 70432057, celular N°992598666, correo institucional yosin.delacruz.06@unsch.edu.pe Ante Ud. Con el debido respeto me presento y expongo.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Educación Física en la UNSCH, solicito a Ud. permiso para ejecutar una encuesta y un test para realizar proyecto de investigación “**Condición Física y Estrés en los alumnos de la serie 100**” en la escuela profesional de educación física del presente semestre académico, los días martes 15 (9am) y miércoles 16 (2pm) del presente mes en el curso SC-182 Sociedad y Cultura de la docente Yolanda Juárez Choque, para fines de investigación de proyecto de tesis.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder mi solicitud.

Ayacucho, 14 de agosto 2023.



YOSIN DE LA CRUZ CASAS

DNI N° 70432057

YDC

Anexo 8

Imágenes



Imagen: Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la serie 100



Imagen: Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la serie 100

Condición física y estrés en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH de Ayacucho – 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

22%

TRABAJS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	12%
	Trabajo del estudiante	

2	repositorio.unsch.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	

3	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	

4	repositorio.ucv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	

5	es.scribd.com	1%
	Fuente de Internet	

6	repositorio.upt.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	

7	Submitted to Universidad de San Buenaventura	1%
	Trabajo del estudiante	

8	1library.co	
---	-------------	--

1 %

9

Submitted to Universidad Tecnica De Ambato-
Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE

Trabajo del estudiante

<1 %

10

repositorio.untrm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

11

www.mayoclinic.org

Fuente de Internet

<1 %

12

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

13

repositorio.uct.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

14

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

<1 %

15

revia.areandina.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

16

Submitted to Instituto Superior de Artes,
Ciencias y Comunicación IACC

Trabajo del estudiante

<1 %

17

medes.com

Fuente de Internet

<1 %

18

repositorio.autonoma.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

19

Laura Veloza, Camilo Jiménez, Daniel Quiñones, Felipe Polanía, Lida C. Pachón-Valero, Claudia Y. Rodríguez-Triviño.

"Variabilidad de la frecuencia cardiaca como factor predictor de las enfermedades cardiovasculares", Revista Colombiana de Cardiología, 2019

Publicación

<1 %

20

repositorio.udaff.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo