

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS:**

**Actividad física y estrés académico en estudiantes de  
educación secundaria, Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024**

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

**PRESENTADO POR:**

**Bach. Rosmel Jharol QUISPE LUNA  
Bach. Clelio Lenin ZEVALLOS GOMEZ**

**ASESOR:**

**Dr. Edwin Héctor EYZAGUIRRE MALDONADO**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

Agradezco a mi familia, quienes han sido el pilar y motivo para lograr mis metas. También agradezco a los docentes que colaboraron con la elaboración de la tesis.

Rosmel J.

Agradezco, en primer lugar, a mis padres Graciela y Santos, por su amor incondicional y apoyo constante en cada paso de mi vida. A mis hermanos, por ser compañeros de mi vida.

Clenio L.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a la entidad académica “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”, por brindarnos la oportunidad de realizar esta investigación. Del mismo modo, agradecemos a la Escuela Profesional de Educación Física y a los educadores que la conforman, quienes son los pilares de nuestra formación profesional por habernos impartido conocimientos, principios y valores. Así como nos inculcaron e introdujeron en la investigación.

Agradecemos a nuestro asesor Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado por su guía de experto y el apoyo constante durante la realización de la tesis.

De igual forma, agradecemos a los docentes Dr. Ciro Augusto Madueño García y Dr. Juan Pariona Cahuana por la ayuda en la validación de los instrumentos.

También a los estudiantes de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea del Nivel Secundario de la Provincia Vilcas Huamán, que formaron parte del estudio, quienes apoyaron y colaboraron de manera formal con el cuestionario.

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTO.....	IV
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN .....	XIII
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1. Descripción de la situación problemática.....	15
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos .....	18
1.3. Formulación de objetivos .....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. Justificación (teórica, practica y metodológica).....	19
1.4.1. Justificación teórica.....	19
1.4.2. Justificación práctica.....	19
1.4.3. Justificación metodológica.....	20
II. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. Internacionales .....	21
2.1.2. Nacionales .....	23
2.2. Bases teóricas .....	25
2.2.1. Bases teóricas de actividad física.....	25
2.2.2. Bases teóricas de estrés académico .....	33
2.3. Bases conceptuales .....	41

III.	Metodología .....	42
3.1.	Formulación de hipótesis.....	42
3.1.1.	Hipótesis general.....	42
3.1.2.	Hipótesis específicas .....	42
3.2.	Variables.....	42
3.3.	Operacionalización de variables.....	42
3.4.	Tipo y nivel de investigación.....	44
3.5.	Método.....	44
3.6.	Diseño de investigación.....	44
3.7.	Población y muestra .....	45
3.7.1.	Población.....	45
3.7.2.	Muestra.....	45
3.8.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	46
3.8.1.	Técnica.....	46
3.8.2.	Instrumento .....	46
3.9.	Validez y confiabilidad del instrumento.....	46
3.10.	Técnicas de procesamiento de datos.....	47
3.11.	Aspectos éticos .....	47
IV.	RESULTADOS.....	48
4.1.	Análisis descriptivo .....	48
4.2.	Análisis inferencial.....	59
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	65
VI.	CONCLUSIONES .....	69
VII.	RECOMENDACIONES .....	70
VIII.	REFERENCIAS .....	71

IX. ANEXOS ..... 81

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Frecuencia de estudiantes encuestados .....	48
Tabla 2.	Horas dedicadas al ejercicio físico.....	49
Tabla 3.	Percepción de la intensidad del ejercicio físico .....	50
Tabla 4.	Frecuencia de asistencia a clases de Educación Física .....	50
Tabla 5.	Percepción sobre carga académica.....	51
Tabla 6.	Percepción sobre carga académica y proyectos personales .....	52
Tabla 7.	Percepción abrumadora sobre cantidad de exámenes y evaluaciones .....	53
Tabla 8.	Sentir cansancio permanente las responsabilidades académicas .....	54
Tabla 9.	Experimenta decaimiento emocional de manera frecuente.....	54
Tabla 10.	Sufrir de ansiedad previo a los exámenes o entregas de trabajos .....	55
Tabla 11.	Realiza ejercicios en hora de educación física para reducir el estrés .....	56
Tabla 12.	Participa en actividades extracurriculares para reducir el estrés .....	57
Tabla 13.	Utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés.....	58
Tabla 14.	Los ejercicios físicos reducen el estrés .....	58
Tabla 15.	Pruebas de normalidad.....	60
Tabla 16.	Correlación del ejercicio físico con la reducción del estrés académico.....	61
Tabla 17.	Correlación del tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico con el nivel del estrés académico.....	62
Tabla 18.	Correlación de la intensidad del ejercicio físico con el nivel del estrés académico.....	63
Tabla 19.	Correlación de la participación activa en clases de educación física con la percepción del estrés académico .....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Frecuencia de estudiantes encuestados .....	48
Figura 2.	Horas dedicadas al ejercicio físico.....	49
Figura 3.	Percepción de la intensidad del ejercicio físico .....	50
Figura 4.	Frecuencia de asistencia a clases de Educación Física .....	51
Figura 5.	Percepción sobre carga académica.....	52
Figura 6.	Percepción sobre carga académica y proyectos personales .....	52
Figura 7.	Percepción abrumadora sobre cantidad de exámenes y evaluaciones .....	53
Figura 8.	Sentir cansancio permanente las responsabilidades académicas .....	54
Figura 9.	Experimenta decaimiento emocional de manera frecuente.....	55
Figura 10.	Sufrir de ansiedad previo a los exámenes o entregas de trabajos .....	56
Figura 11.	Realiza ejercicios en hora de educación física para reducir el estrés.....	56
Figura 12.	Participa en actividades extracurriculares para reducir el estrés.....	57
Figura 13.	Utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés .....	58
Figura 14.	Los ejercicios físicos reducen el estrés .....	59

## ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo 1 Matriz de consistencia
- Anexo 2 Instrumento
- Anexo 3 cuestionario del estrés académico (SISCO SV-21)
- Anexo 4 Validez de instrumento de actividad física
- Anexo 5 valides de instrumento de estrés académico
- Anexo 6 Confiabilidad de los instrumentos
- Anexo 7 Solicitud de aplicación de instrumento
- Anexo 8 Evidencia

## RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024. La investigación fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, se utilizó el método hipotético deductivo y diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 51 estudiantes del quinto grado de educación secundaria, seleccionado mediante el muestreo no probabilístico intencional. Para medir la variable actividad física se aplicó un cuestionario validado por expertos y para el estrés académico se empleó el Inventario Sistemático Cognoscitivista segunda versión de 21 ítems- SISCO SV-21. Los resultados descriptivos expresaron que, el 55% de los encuestados siempre asiste a clases de educación física, un 39% que asiste a menudo y un 6% refiere que a veces; con respecto a la percepción de carga académica, el 61% de los encuestados refiere que a veces tiene excesiva carga académica, un 10% casi siempre y un 10% refiere que siempre. Los resultados inferenciales demostraron que existe una correlación positiva fuerte (Chi cuadrado 0,889) con un grado de confianza del 95% entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico.

Palabras clave: actividad física, estrés académico, estudiantes, educación básica.

## **ABSTRACT**

The objective was to determine the relationship between physical exercise and the reduction of academic stress in students in the 5th year of secondary school at the IE Raúl Porras Barrenechea Vilcas Huamán Province - Ayacucho, 2024. The research was of quantitative approach and correlational level, using the hypothetical deductive method and correlational design. The sample consisted of 51 students in the fifth grade of secondary education, selected by non-probabilistic intentional sampling. To measure the physical activity variable, a questionnaire validated by experts was applied and for academic stress, the Systemic Cognitive Inventory second version of 21 items - SISCO SV-21 - was used. The descriptive results showed that 55% of the respondents always attend physical education classes, 39% often attend and 6% sometimes; with respect to the perception of academic load, 61% of the respondents reported that they sometimes have excessive academic load, 10% almost always and 10% always. The inferential results showed that there is a strong positive correlation (Chi-square 0.889) with a confidence level of 95% between physical exercise and the reduction of academic stress.

Key words: physical activity, academic stress, students, elementary education

## INTRODUCCIÓN

El nivel de actividad física es un parámetro para evaluar la salud, siendo importante su práctica por sus efectos positivos en la salud. La Organización Mundial de la Salud lo define “como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares...”, además, precisa que “la actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental, así como, en los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludable de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo” (OMS, 2024).

El estrés puede considerarse como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales, entre los que figura el fenómeno estresante, o sea, aquel ante el cual el sujeto es vulnerable y que posee la capacidad de provocarle la respuesta de estrés, con énfasis en la personalidad, que le confiere variados matices al individuo, las formas de afrontamiento y los sistemas de apoyo social. (Barraza, s/f)

En la población escolar, cada vez se va observando que el nivel de estrés se va incrementando, por diversos factores como la carga académica, problemas familiares o personales, con ello, el saber adoptar algunas estrategias para lidiar con dicho problema resulta muy importante. Los ejercicios derivados de las horas de clase de Educación Física resultan una buena alternativa para contra restar el estrés acumulado de los estudiantes. La importancia de estudiar la relación de la actividad física y el IMC, radica en observar cómo una variable (nivel de actividad física) puede favorecer al mantenimiento de la otra variable (IMC), siendo que esta relación, pueda orientar las actividades de la vida diaria de los jóvenes estudiantes.

La investigación contiene la introducción dando a conocer un panorama del estudio correlacional. En el capítulo I se desarrollan los planteamientos del problema, donde se realiza la descripción de la situación problemática, la formulación de los problemas generales y específicos, los objetivos de la investigación, así como las justificaciones teórica, práctica y metodológica.

El capítulo II, se aborda el marco teórico que contempla los antecedentes de la

investigación, las bases teóricas y el marco conceptual.

El capítulo III trata sobre la metodología, las hipótesis, las variables, la operacionalización de variables, los métodos, el diseño, la población y la muestra.

En el capítulo IV se presentan los resultados con el análisis descriptivo e inferencial.

En el capítulo V se presenta la discusión, así como las conclusiones, recomendaciones y las respectivas referencias bibliográficas.

Los autores

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la situación problemática

El estrés es un fenómeno complejo que resulta de la interacción entre un individuo y las circunstancias de su entorno, las cuales son vistas como excedentes o amenazantes para los recursos personales, poniendo en peligro su bienestar integral. “En la actualidad, el estrés es uno de los problemas de salud más comunes del siglo XXI que se ha extendido a diversos aspectos de la vida” (Escobar et al., 2018). Debido a que es un fenómeno que afecta a todas las personas, independientemente de su edad, género, ocupación o nivel educativo, en diferentes grados en función de sus características individuales y contextuales, sus efectos varían de un caso a otro.

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés excesivo puede provocar una serie de efectos físicos y psicológicos, como dolores de cabeza, dolor en otras partes del cuerpo, molestias estomacales, problemas de sueño y apetito, e incluso un aumento del consumo de sustancias; lo que, en última instancia, puede afectar a la calidad de vida de la persona, así como a su capacidad para desenvolverse en entornos sociales, profesionales o educativos. Esto significa que, para promover el bienestar integral y un funcionamiento adecuado en todos los ámbitos de la vida, es esencial disponer de técnicas que permitan afrontar y/o mitigar las consecuencias negativas del estrés.

Según investigaciones recientes, el 63,1% de los adolescentes experimenta niveles moderados de estrés, y el 13% se enfrenta a niveles graves o muy graves; existen disparidades de género, siendo las mujeres más propensas que los hombres a experimentar mayores niveles de estrés. En el caso de los adolescentes, el estrés en el ámbito académico es común y su incidencia ha aumentado desde la pandemia (Zumba y Moreta, 2022). Como resultado, es un fenómeno complicado con muchos componentes contribuyentes.

Según Atalaya y Velázquez (2021), los estudiantes que experimentan bajos niveles de estrés suelen estar mejor preparados para afrontar y adaptarse a nuevas circunstancias. Sin embargo, cantidades elevadas pueden dañar la salud del estudiante y perjudicar su capacidad para estudiar e interactuar con los demás. Del mismo modo, en la realidad peruana se ha puesto de manifiesto que el estrés académico afecta tanto a los más jóvenes como a los mayores. Asimismo, se ha vinculado directamente con el desarrollo de las personas en relación con las instituciones educativas, al punto que han adoptado técnicas

de reducción del estrés en un esfuerzo por disminuir las molestias físicas (por ejemplo, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, mareos, entre otros). Los estudiantes que obtienen malos resultados académicos o cuyo rendimiento laboral pueden verse muy afectado por las muchas horas que pasan estudiando cada día, generando una sobrecarga académica, se relaciona con los problemas de salud y de estilo de vida (Estrada et al, 2021).

En ese sentido, realizar ejercicios físicos mejoran la salud mental para lidiar mejor con el estrés; es decir, las personas físicamente activas presentarían menores tasas de ansiedad y depresión que quienes llevan una vida sedentaria; sin embargo, hasta el momento han sido pocos los estudios que puedan encontrar las causas de esta posible relación. Una posible justificación sería que la realización de ejercicios físicos genera sustancias químicas cerebrales asociadas con la disminución del estrés y la depresión (APA, 2008).

A pesar de que la realización de las ejercicios físicos es un factor predominante para prevenir múltiples enfermedades, las estadísticas sobre la actividad física es preocupante; por ejemplo, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019), a nivel mundial el 80% de los adolescentes no estarían haciendo suficiente actividad física; es decir, cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen el lema de los antiguos romanos “mente sana en cuerposano”; es más, los adolescentes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el límite sugerido por la OMS. Y si se compara por sexo, la diferencia es aún más preocupante: el 85% de las chicas no realizan alguna actividad física frente al 78% de los varones.

A nivel de Latinoamérica, los adolescentes tienen tasas de inactividad física por encima de la media global. El 84.3% no realizan suficiente actividad física; en cuanto al sexo, el porcentaje es aún superior, la inactividad física en las chicas es de 88.9% frente a 79.9% en los varones. Del total de los 146 países estudiados, el país peor ubicado es Venezuela (posición 139) con un 88.8% de sus jóvenes que no hacen una hora de ejercicio al día, mientras que el país mejor ubicado es Costa Rica (puesto 48) con un 82% de adolescentes inactivos (ONU, 2019).

El Perú, según la ONU (2019) se ubica en el puesto 92 con un 84.7% de adolescentes inactivos físicamente, por debajo de Uruguay, Paraguay, Brasil y Colombia y superando a Argentina, Bolivia, Ecuador, Chile y Venezuela. Asimismo, según el Ministerio de Salud (MINSa, 2019), “tan solo uno de cada tres peruanos mayores de 15 años realiza algún tipo de actividad física, situación que constituye un factor de riesgo para las enfermedades crónicas como diabetes de tipo 2, hipertensión, cardiopatías, etc.”. Igualmente, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática ENDES (2018, como se cita en MINSa, 2019), el 60% de los peruanos mayores de 15 años tienen exceso de peso, esta cifra habría aumentado en 2.1% en comparación al año 2017, por falta de algún tipo de actividad física.

Por otro lado, las actividades académicas que se llevan a cabo en los colegios de educación secundaria para muchos estudiantes son el origen del estrés académico, como consecuencia de las altas demandas académicas; por ello, es un tema de mucho interés debido a las consecuencias que traería no solo en la salud física y psicológica, sino también en el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

Según el Banco Mundial (BM, 2015), el estrés es una enfermedad de salud mental del siglo XXI y podría ser la causa de la depresión o incluso del suicidio. La magnitud del problema es preocupante; según OMS (2004) “450 millones de personas sufren de trastorno mental o de conducta, cerca de un millón de personas se suicidan cada año, uno de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por trastorno mental”. Las cifras más actualizadas reportan que cerca de mil millones de personas en el mundo viven con trastorno mental; cada 40 segundos alguien muere por suicidio, lo que significa que la discapacidad entre niños y adolescentes es a consecuencia de la depresión (ONU, 2020).

En el interior del país, el 30% de la población de Lima y Callao, tiene un alto nivel de tensión o estrés, como consecuencia de problemas académicos, de salud, trabajo, estudios, la familia (MINSa, 2004).

En cuanto al estrés académico, a nivel nacional no se tienen las estimaciones, sin embargo sí existe investigaciones realizadas en diferentes universidades del interior del país; por ejemplo, Alfaro & Casto (2020) en su tesis de pregrado de la Universidad nacional de San Agustín encontraron que el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado

de secundaria de la IE Inmaculada Concepción fue severo con un 50%, los más frecuentes estresores académicos fueron “la sobrecarga de las tareas con un 88.2% seguido del tiempo limitado con un 86.4%, asimismo, los síntomas de estrés académico más frecuente fueron la fatiga crónica con un 65.5%, sentimientos de depresión con un 70% y el desgano para realizar labores escolares con un 62.7%”.

A nivel regional, en los estudiantes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho, se encontró que el 16.1% presentaron el estrés académico en el nivel leve, el 80.5% en el nivel moderado y el 3.4% en el nivel profundo (Riveros, 2020).

Asimismo, en la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán-Ayacucho se observa que los estudiantes padecen del estrés académico; en consecuencia, es necesario conocer si el ejercicio físico durante las horas del curso de Educación Física, sirven de distensión para los estudiantes del 5to de secundaria de la IEP Raúl Porras Barrenechea, para lo cual se plantea el problema general de investigación: ¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024?.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y su nivel de estrés académico?
- ¿Cuál es la relación entre la intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico y los niveles de estrés académico?
- ¿Cuál es la relación entre la participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) con la percepción de estrés académico?

### **1.3. Formulación de objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y su nivel de estrés académico.
- Determinar la relación entre la intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico y los niveles de estrés académico.
- Determinar la relación entre la participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) con la percepción de estrés académico.

### **1.4. Justificación (teórica, práctica y metodológica)**

#### **1.4.1. Justificación teórica**

Dentro del ambiente educativo, el estrés académico es una realidad que preocupa a todos los miembros de la comunidad educativa, ya que sería la causa de múltiples enfermedades físicas, psicológicas y comportamentales. Por ejemplo, según BM (2015), el estrés sería una enfermedad mental y podría ser la causa de la depresión o incluso del suicidio. Por otro lado, realizar ejercicios físicos sería una de las variables preventivas de muchas enfermedades, como mejorar la salud mental y la reducción del estrés. Lo que significa que el estrés académico pudiera estar asociado a la falta de actividades físicas, el interés de la ciencia es encontrar esa posible relación. En ese sentido si se verifica esa posible relación, el resultado de la presente investigación estará contribuyendo en el enriquecimiento de la literatura científica al estudiarse en una nueva población como son los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán -Ayacucho.

#### **1.4.2. Justificación práctica**

Si se verifica las hipótesis de la presente investigación sugerirá crear mayor conciencia en los docentes de educación secundaria, ya que cuando uno de los alumnos

tenga problemas de estrés, el docente podría recomendar mejor y más completamente sobre realizar ejercicios físicos como una posible solución a los problemas de estrés. Asimismo, las horas del curso de Educación Física, podrían orientarse al desarrollo de ejercicios orientados al manejo del estrés académico.

#### **1.4.3. Justificación metodológica**

En la presente investigación no tiene por objetivo crear un nuevo instrumento para medir el ejercicio físico y el estrés académico; sin embargo, el resultado de la presente investigación contribuirá en la definición de dichas variables y su posible relación. Y si se encuentra la relación entre esas dos variables, entonces sugerirá realizar otros estudios en la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán -Ayacucho, así como en otras instituciones educativas del país.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Internacionales

En la investigación «*Estrategias de entrenamiento en autoinstrucciones para reducir el estrés académico en adolescentes*» se usó una metodología que responde a un diseño no experimental, porque no se manipularon físicamente las variables; con un enfoque cuantitativo, porque se aplicó el test; el objetivo del estudio es conocer la eficacia de las estrategias de entrenamiento en autoinstrucciones para reducir el estrés académico en adolescentes de 12 a 17 años. El inventario SISCO, que mide el estrés académico, se utilizó tanto para el pre-test como para el post-test. Se indica que existe una variación significativa en el estrés académico excluyendo el nivel severo, siendo el nivel moderado para el 87,5% de 21 adolescentes y el nivel leve para el 12,5% de tres adolescentes. Esta guía consta de 12 sesiones de 60 a 90 minutos de duración, aplicadas dos veces por semana. Los resultados mostraron que el estrés académico disminuyó significativamente. Esto señala que el uso de técnicas de auto instrucción ayuda a reducir los problemas de estrés académico y mejora el rendimiento académico de los estudiantes (Carrera, 2023).

Bravo y Ruiz, (2024) es el trabajo “*Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas*” plantearon como objetivo conocer el grado de estrés académico que experimentan los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco. El estrés académico se define como la tensión psicológica y emocional que experimentan los adolescentes en el desempeño de sus responsabilidades como estudiantes. En niveles altos, este estrés puede afectar negativamente su bienestar general y su rendimiento académico. En cuanto a la metodología, se administró a una muestra de 144 alumnos el instrumento SISCO SV-21 como parte de un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. El grado más común de estrés académico resultó ser moderado (68,8%), seguido de grave (26,4%); estas cifras no variaron cuando se tuvieron en cuenta el sexo y la edad.

Rodríguez et al. (2024) y su trabajo titulado «*Estrés académico en estudiantes de bachillerato integrado en Ecuador*» señalan que en la actualidad, los estudiantes se enfrentan a eventos académicos que agotan sus reservas físicas y mentales, provocando estrés académico que afecta sus emociones, estados de ánimo, actitudes y acciones. Por lo tanto, el propósito de esta pieza de estudio es explicar cómo se comportan los estudiantes del Colegio Internacional Pensionado Americano de Riobamba, bachillerato general unificado (BGU) de Ecuador, cuando están bajo estrés académico. Utilizando una metodología no experimental, de campo y transversal, este estudio descriptivo se fundamentó en el paradigma positivista. Los resultados muestran que los estudiantes se enfrentan a situaciones estresantes como el proceso de evaluación, la naturaleza de la enseñanza, la cantidad de trabajo escolar y las limitaciones de tiempo para hacer los deberes. Estas situaciones pueden repercutir en el rendimiento académico, la productividad y la calidad de vida general de los estudiantes, aunque se experimenten de forma episódica o puntual.

Vela et al. (2020) realizaron un estudio titulado «*La importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes ecuatorianos de primaria y secundaria*». Esta investigación, a largo plazo, evaluó cómo un intenso programa de educación física (EF) afectaba al desarrollo integral de los estudiantes ecuatorianos de primaria y secundaria. Se dividió a 300 estudiantes en un grupo experimental y un grupo de control, y se examinaron los efectos en su rendimiento académico, salud emocional e integración social utilizando una metodología mixta. La autoestima y el bienestar subjetivo del grupo experimental, evaluados mediante la Encuesta de Bienestar Subjetivo y la Escala de Autoestima de Rosenberg, aumentaron significativamente, según los resultados, al igual que sus puntuaciones en matemáticas y lengua. Además, en comparación con el grupo de control, los alumnos del grupo experimental mostraron mayores niveles de cohesión social y una menor frecuencia de conflictos interpersonales. Estos resultados implican que la educación física desempeña un papel vital en el desarrollo general de los niños, incluido su crecimiento intelectual, emocional y social, además de su desarrollo físico. Las ramificaciones del estudio resaltan la necesidad de políticas educativas que apoyen la educación física en las aulas ecuatorianas y garanticen su implementación eficiente y justa. Futuros estudios deberían examinar los impactos a largo plazo de la educación

física, así como las mejores formas de incluirla en el currículo para optimizar sus ventajas en una serie de dominios del desarrollo de los estudiantes.

Salazar (2024), en su estudio *“Posibilidades psicopedagógicas de la educación física y habilidades socioemocionales en estudiantes de tercero de bachillerato”* abordó el tema mediante una metodología mixta que combinaba técnicas cuantitativas y cualitativas con un enfoque descriptivo. Para recabar los datos pertinentes, se utilizaron encuestas a estudiantes y entrevistas semiestructuradas a educadores especializados. Las percepciones de los docentes enfatizan la trascendencia de abordar tanto los aspectos académicos como socioemocionales para lograr un adecuado desarrollo integral, indicando conciencia de la importancia de cultivar esta habilidad para enfrentar retos académicos y personales. Los resultados también mostraron que la educación física desempeña un papel significativo en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como el trabajo en equipo, la empatía y la resiliencia. En resumen, los resultados confirman que la participación frecuente en actividades de educación física se asocia positivamente con el desarrollo de habilidades socioemocionales. Con el fin de maximizar la educación física como una herramienta eficaz para cultivar el bienestar integral de los estudiantes en el contexto de la escuela secundaria, se recomienda que los educadores implementen programas de capacitación continua, creen materiales didácticos especializados y alienten a los estudiantes a participar activamente en el diseño de las actividades.

### **2.1.2. Nacionales**

En el estudio *“Estrés académico y el programa Tele-Muévete en alumnos de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Privada la Pontificia de Independencia, Lima, 2023”* se determina como objetivo el impacto del programa «Tele-Muévete» en los niveles de estrés académico de los alumnos. La investigación utilizó un diseño pre-experimental con un solo grupo y un marco temporal prospectivo, y su enfoque fue cuantitativo y longitudinal. La población estaba formada por 37 alumnos matriculados en el tercer curso de bachillerato de un centro privado. La eficacia del programa «Tele-Muévete» y el grado de estrés académico de los alumnos se evaluaron mediante el método del Inventario SISCO. Se utilizó el programa estadístico Stata (V17) para procesar el instrumento. Según los datos, el programa «Tele-Muévete» es útil para reducir los niveles de estrés. Inicialmente, el 89% de los participantes mostraban un estrés moderado y el 3%

un estrés profundo; sin embargo, tras la aplicación del programa, los niveles de estrés moderado descendieron en un 59% y los de estrés profundo en un 0%. El programa «Tele-Muévete» es útil para disminuir los niveles de estrés académico de los alumnos de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia de Independencia, Lima 2023, según los resultados. Así lo confirmó la prueba de suma de rangos de Wilcoxon, cuyo valor p fue de 0,00001 (Romero et al, 2023).

Dueñas et al. (2023) en la investigación «*Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023*» pretende conocer cómo se relacionan las variables estrés académico y hábitos de estudio (HE) en la muestra seleccionada. Su enfoque fundamental, paradigma cuantitativo, amplitud correlacional y uso de la técnica hipotético-deductiva, no experimental de corte transaccional fueron sus características definitorias. Del mismo modo, se consideró como muestra elegida a 148 alumnos de edades comprendidas entre los 14 y los 15 años. Además, para la recogida de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: el Inventario CASM 85 y el Inventario SISCO, ambos verificados antes de su utilización. Con una puntuación de  $0,960 > 0,05$ , los resultados primarios indicaron que no existía correlación entre los factores de hábitos de estudio y estrés, que era el objetivo general. Asimismo, no existe asociación entre los hábitos de estudio y las técnicas de afrontamiento del estrés académico ( $p=0,487$ ), los síntomas de estrés académico ( $p=0,974$ ) ni los estresores ( $p=0,464$ ). Se determina que, en relación con los temas de las cuestiones identificadas, se deben incluir programas de formación para el personal de la IE.

Prada (2021) en su tesis de maestría realizó una investigación titulada “*Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra - 2020*” cuyo objetivo de la investigación fue determinar la influencia de las actividades físicas en el estrés académico de los estudiantes. El método empleado fue el hipotético-deductivo, el diseño fue no experimental de alcance correlacional causal. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria. Para medir la actividad física se empleó el cuestionario de actividades físicas. Y para medir el estrés académico se utilizó el cuestionario de estrés académico. Como resultados se encontró que las actividades físicas sí influyen en el estrés académico de los estudiantes.

Huaracallo (2021) en su tesis de pregrado realizó una investigación titulada “*Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del Quinto grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno*”. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos de la ciudad de Puno. El enfoque de la investigación fue cuantitativo de alcance descriptivo y correlacional, diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 524 estudiantes, de los cuales se obtuvo una muestra probabilística estratificado de 225 estudiantes. Para el recojo de datos se empleó como instrumento el cuestionario. En los resultados se encontró una relación negativa alta entre la actividad física y el estrés académico.

Sánchez (2024) en la investigación «*Autorregulación emocional y estrés académico en estudiantes de bachillerato de un colegio privado de Comas 2023*» se centra en investigar la relación entre el estrés académico de los estudiantes de bachillerato y la autorregulación emocional. Utilizó un diseño no experimental y una metodología cuantitativa, 150 estudiantes de bachillerato participaron activamente en el estudio. Un valor de correlación de Spearman de  $-0.232$  indicó una relación significativa en los datos. Este gráfico muestra una relación inversa, lo que indica que el estrés académico tiende a disminuir a medida que aumenta la autorregulación emocional. Estos resultados enfatizan los beneficios potenciales de promover la autorregulación emocional en el aula y proporcionan información importante sobre su importancia para gestionar el estrés académico. Se sugiere que la comprensión de este vínculo es esencial para desarrollar y poner en práctica programas y tratamientos que animen activamente a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, con el fin de disminuir los efectos del estrés académico y mejorar su bienestar general. Además, al examinar la interacción entre los elementos intelectuales y emocionales en el crecimiento de los estudiantes de secundaria, esta investigación supone una contribución sustancial al corpus de información ya existente.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Bases teóricas de actividad física**

#### **El ejercicio físico**

El ejercicio físico es trascendental para optimizar la calidad de vida de todos quienes lo practican. También, es de importancia para las patologías a modo de terapia, dado que sirve para la prevenir, tratar y rehabilitar patologías. Sumado a ello, es sustancial hacer hincapié a algunas de sus concepciones:

- El Ejercicio físico (o entrenamiento) es aquella actividad física con estructura que se repite y planifica cuya finalidad o intermedio es mantener u optimizar la forma física y, consecuentemente, la salud, Bijnen y col. (2014).
- El Ejercicio físico es aquel movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en un gasto de energías que se suma a la tasa metabólica basal.
- La aptitud física es la habilidad de realizar las actividades diarias sin sentirse fatigado y con energía suficiente para ejecutar actividades de recreación y enfrentar circunstancias no esperadas.
- El deporte es un ejercicio que se practica con ánimos de competencia y sigue reglas definidas.

Bijnen y col. (2014) indican que las consecuencias fisiológicas del ejercicio corporal regulan y promueven la calidad de vida y el bien de quienes lo practican habitualmente. Más ejercicio construye tejido muscular saludable e impulsa el consumo de energía. Por lo tanto, mientras aumenta la musculatura, aumenta el desgaste de energía para ayudar a disminuir la grasa corporal. A medida que el individuo se vuelve más activo, la musculatura y la grasa corporal pueden hacer un cambio significativo y hacer que la persona sea más sana y con menos riesgo de contraer alguna enfermedad.

Bijnen et al. (2014) afirman que ha quedado corroborado que la actividad física conduce hacia una mejor calidad de vida y bienestar en personas que sobrepasan la edad de 50 años y reduce significativamente el riesgo de enfermedad y envejecimiento. De hecho, ha sido contemplado que reduce o retiene la edad cronológica y el riesgo de contraer alguna enfermedad como diabetes, osteoporosis, artritis, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Por tanto, el ejercicio constante y controlado de actividad física se considera una herramienta eficaz para modificar la fisiología e histología que inciden en el desarrollo de la enfermedad severa. Nos encontramos así ante un

instrumento reconocido con efecto rehabilitador y preventivo. Los ancianos se benefician más de las virtudes del ejercicio.

### **Actividad física y ejercicio físico**

Es necesario hacer una distinción entre la actividad física y ejercicio.

El primer término hace referencia al movimiento corporal generado por una contracción de los músculos esqueléticos que genera que se gaste más cantidad de energía. Por otro lado, el segundo término es una subcategoría de actividad física en la que se ejecutan determinados tipos de movimientos corporales de forma voluntaria, estructurada y repetitiva, teniendo o no la intención de optimizar determinadas características del bienestar corporal.

También podemos hablar del término de bienestar físico o fitness, que hace referencia a un conjunto de características que cooperan con la capacidad para ejecutar una labor corporal: capacidad cardiorrespiratoria, potencia de la musculatura, equilibrio, flexibilidad, composición corporal, etc.

Para mantener o aumentar la condición física, González et al. (2017) afirman que el ejercicio físico se deriva de la actividad física, pero en un sentido más preciso, es decir, de una forma planificada y organizada que se repetirá en el tiempo con unas características definidas. Según Escalante (2011), se define como una actividad física planificada y organizada que se esfuerza por conseguir, mantener y mejorar una buena condición física. Se distingue por incluir en su estructura conceptos como volumen, intensidad, tipo de actividad y ejercicios. Según Abellán et al. (2014), el ejercicio mantendrá y mejorará la condición física, así como el funcionamiento corporal.

### ***2.2.1.1. Teorías que explican el ejercicio físico***

La educación física ha sido clasificada como una de las variables más importantes para influir o propiciar en forma positiva la intención de hacer la actividad física en los niños y adolescentes en edad escolar. Los docentes de educación secundaria han aplicado muchas estrategias para aumentar la actividad física de los adolescentes; sin embargo, por el desinterés hacia la educación física y/o inactividad físico-deportiva fuera del contexto escolar las estrategias no han surtido efecto (Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras, 2020). Por ejemplo, Navarro-Patón et al. (2018) encontraron que conforme aumenta la edad, los estudiantes realizan menos competencia física, conformándose a los 17 años con el último curso de educación física. Referente al sexo, Abarca-Sos et al. (2015) señalan que la inactividad física y el desinterés a su práctica se da más en el sexo femenino.

Las teorías del por qué el ser humano realiza actividades físicas son varias; entre ellos tenemos: la teoría de la autodeterminación, teoría hedonista y muchas otras teorías como se muestra en Monroy & Sáez (2012).

La teoría de la autodeterminación es una popular técnica psicopedagógica para comprender y explicar la motivación de los estudiantes en relación con su rendimiento, aprendizaje y compromiso en la educación física, tanto para estudiantes masculinos como femeninos, afirman Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras (2020). Esta idea ha ganado popularidad como paradigma para estudiar la conexión entre motivación y actividad física. Por ejemplo, se ha demostrado que la educación física promueve prácticas de ocio saludable (Sevil Serrano et al., 2016; Sicilia et al., 2014).

La autodeterminación, cuyos cimientos se sientan a una edad temprana, es un proceso intencional y continuo, según Erwin et al. (2009). Esto significa que las personas aprenden a tomar decisiones, comunicar sus preferencias, ser independientes y ejercer cierto grado de control sobre su entorno desde una edad temprana, pero también está influenciada por una serie de otros factores, como la familia, los compañeros de clase, el profesor de educación física, los métodos de enseñanza y las actividades en el aula, entre otros.

Según Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras (2020), la autonomía, la competencia y la relación son los tres mediadores psicológicos que integran una de las seis mini

teorías dentro de la teoría de la autodeterminación conocidas como necesidades psicológicas básicas. Estos mediadores están relacionados con el aumento de la motivación intrínseca y la intención de realizar actividades físicas. Según Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras (2020), la autonomía es la libertad de ser el agente de la propia conducta y aprendizaje; la competencia es la capacidad de interactuar exitosa y positivamente con el entorno; y la relación es la capacidad de interactuar y conectarse con los pares.

En líneas generales como citan Sicilia et al. (2014), la teoría de la autodeterminación es uno de los marcos teóricos muy útiles para comprender el proceso motivacional por el cual un individuo se implica en participar en cierto tipo de conductas como involucrarse en las clases de educación física. Según esta teoría, la motivación es una variable latente multidimensional que puede definirse a través de muchas repeticiones de autodeterminación. Lo que significa que la motivación del estudiante, para ser partícipe de las clases de educación física, puede variar; pero esto va a depender más de razones internas o externas; ya que la motivación se establece de diferentes maneras: motivación intrínseca y motivación extrínseca. Por ejemplo, un alumno estará intrínsecamente motivado en educación física cuando disfrute con las actividades y las clases le resulten amenas, lo que le anima a completar los objetivos que se le plantean. Por el contrario, cuando un alumno asiste a clases de educación física, demostrará un deseo extrínseco por la asignatura, aunque forzado por fuerzas externas y no voluntario. Por ejemplo, un alumno puede pensar en participar en actividades de educación física porque se siente obligado a hacerlo y se siente mal si no lo hace (regulación introyectada), o puede asistir a clase simplemente para recibir una recompensa externa, no meterse en líos o aplacar la presión social.

Por otro lado, para Murphy & Eaves (2016), como un intento de mejorar la conceptualización de los factores psicológicos relacionados a los cambios del comportamiento, existen varias teorías tales como: los modelos sociocognitivos del comportamiento, la teoría del comportamiento planificado, modelo transteórico. Estas teorías son marcos teóricos más populares que puede explicar el comportamiento de la actividad física; sin embargo, durante los últimos años han sido cuestionados su utilidad. Por ejemplo, para Ekkekakis & Dafermos (2012) los modelos sociocognitivos

aproximadamente solo explican la cuarta parte de la variación en el comportamiento del ejercicio y la actividad física. Por el contrario, si se mira más allá de los componentes puramente cognitivos y sociales, la conducta del ejercicio se podría entenderse mejor. Por ejemplo, investigaciones más recientes demuestran que los componentes afectivos (sentirse bien o sentirse mal) pueden predecir el comportamiento de la actividad física; referente a esta afirmación, Williams et al. (2008) encontraron que las respuestas afectivas a un estímulo agudo de ejercicio de intensidad moderada predicen los niveles de actividad física 6 y 12 meses después en un grupo de adultos sedentarios.

Como consecuencia de los estudios de Williams et al. (2008), actualmente la literatura está promoviendo a los modelos afectivos junto con las teorías socio-cognitivas; dentro de algunos de estos relatos como citan Murphy & Eaves (2016) aparece el término “hedonismo”, que como afirma Ekkekakis & Dafermos (2012) es una teoría de la motivación humana en la que las personas están motivados para experimentar placer y evitar el dolor, se emplea con frecuencia para explicar la utilidad predictiva de los componentes afectivos. En palabras de Williams et al. (2008) la teoría hedónica proporciona un marco teórico para comprender las relaciones entre el afecto y el comportamiento de la actividad física; es decir, las respuestas hedónicas (placer frente al desagrado) proporcionan un índice de la utilidad del comportamiento y sus resultados inmediatos en relación con los estados internos existentes. Por el contrario, los conductistas se centran en las consecuencias observables e instrumentales del comportamiento.

A pesar de esta tendencia, existe un fallo general en la literatura de la actividad física y de la psicología (en general), para definir lo que realmente se quiere decir cuando se hace referencia al hedonismo. La psicología, el hedonismo se refiere a la posibilidad de que un individuo pueda acercarse al placer y evitar el dolor, la principal motivación del comportamiento humano es la búsqueda del placer; en otras palabras, según la teoría hedonista; los motivos para realizar cualquier acción (realizar actividades físicas, por ejemplo) es para evitar el dolor y alcanzar el placer; todo lo demás son únicamente el medio para alcanzar esos dos fines (Murphy & Eaves, 2016).

A diferencia de la teoría de la autodeterminación que es inherentemente humanista en su enfoque, con énfasis en el crecimiento de los potenciales humanos en

la que los componentes hedonistas son vagos, la teoría hedonista sostiene que el fin último del ser humano es evitar el dolor y aumentar el placer, cosa que es poco ético para los autodeterministas (Murphy & Eaves, 2016). Para los defensores de la teoría de la autodeterminación el fin último del ser humano es vivir una vida humana completa, o la realización de los potenciales humanos valorados; en otras palabras, que una persona que se dedica a tareas significativas está bien que experimente la felicidad y el placer. Sin embargo, la felicidad y el placer deben ser moderados, caso contrario estaría cayendo en un estilo de vida antiética (Ryan et al., 2008).

### **2.2.1.2. Importancia de la actividad física**

Según Murphy & Eaves (2016), no realizar las actividades físicas es uno de los factores de riesgo más conocidos y está asociado a muchas enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, el cáncer, la obesidad, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la osteoporosis y la depresión; asimismo, sería la causa principal de la mortalidad global en el mundo. Esto significa que las intervenciones que aumentan la actividad física pueden reducir de forma confiable el impacto de estos resultados no deseados.

Asimismo, en la Conferencia de Consenso de los Institutos Nacionales de Salud de 1995 sobre la actividad física y salud cardiovascular recomendaron que los científicos deben realizar investigaciones sobre los factores sociales y psicológicos que no solo influyen en la adopción de la actividad física, sino también en el mantenimiento a largo plazo de la actividad física (Murphy & Eaves, 2016). En esa misma línea, El Colegio Americano de Medicina del Deporte, como citan Murphy & Eaves (2016), recomienda que las personas realicen actividad física cinco veces por semana durante 30 minutos al día a una intensidad moderada para obtener beneficios generales para la salud, y tres veces por semana a 20 minutos de intensidad alta para desarrollar y mantener una buena condición física cardiorrespiratoria y muscular, así como la flexibilidad en adultos sanos.

El informe *Healthy People 2010* del gobierno de los EE. UU. ha identificado a la actividad física como uno de los principales indicadores de conductas de salud preventiva y enfatizó la necesidad de que los profesionales de la salud del

comportamiento desarrollen y proporcionen intervenciones y programas más eficaces diseñados para promover y mantener conductas saludables. La falta de actividad física se ha asociado a cuatro de las siete principales causas de muerte de la población estadounidense (enfermedades del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades pulmonares y diabetes). En todo el mundo industrializado, la inactividad se reconoce como una grave carga para la salud pública (Murphy & Eaves, 2016).

Concerniente a los niños; si bien la mayoría de ellos son físicamente activos; sin embargo, las tasas de actividad física caen bruscamente durante la adolescencia y la edad adulta temprana, convirtiéndose como una norma para la mayoría de las personas. Las investigaciones han demostrado que, sin una intervención conductual exitosa, aproximadamente el 50% de las personas que comienzan un programa de actividad física, abandonarían dentro de los primeros seis meses (Dishman & Buckworth, 1996).

Cortés-Cortés et al. (2019) afirman que los adolescentes tienen un sistema nervioso capaz de modificar su estado creando nuevas estructuras neuronales (conocido como plasticidad neuronal), en función al medio ambiente. En ese sentido, Navarro A. & Osses B. (2015) afirman que el ejercicio físico se asocia a múltiples beneficios para la salud, ya que además de mejorar la motricidad, activa los mecanismos de plasticidad neuronal y esto a su vez favorece significativamente en el aprendizaje y el almacenamiento de memoria.

Resumiendo, la actividad física es importante pues es un factor preventivo de muchas enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, el cáncer, la obesidad, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la osteoporosis y la depresión. Para obtener beneficios es recomendable que las personas realicen actividades físicas por lo menos cinco veces por semana durante 30 minutos con una intensidad moderada (Murphy & Eaves, 2016). Y, por último, la actividad física permite a los adolescentes el desarrollo de múltiples habilidades tales como el liderazgo, trabajo en equipo, razonamiento cognitivo, control de ansiedad y la higiene personal (Cortés-Cortés et al., 2019). En conclusión, realizar actividades físicas en los adolescentes es muy necesario, ya que tiene un efecto positivo en el proceso de aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes. Pero, en líneas generales, la

actividad física produce efectos placenteros y motivacionales, lo que permite seguir realizando los ejercicios físicos. Estos efectos ocurren por la secreción de endocannabinoides y opioides endógenos (encefalinas, endorfinas y dinorfinas) durante la realización de los ejercicios físicos y poseen diversas funciones en el Sistema Nervioso Central. Por ejemplo, un estudio realizado en *Nature Communications* (Richmond & Rogol, 2016), encontró que en las personas estos opioides normalizan el aprendizaje de amenazas sociales. Lo que significa que el ejercicio físico no solamente produce beneficios en la salud física, sino también en la salud mental.

### **2.2.1.3. Dimensiones del ejercicio físico**

**Tiempo del ejercicio físico**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deben realizar cada semana al menos 150 minutos de actividad física moderada, 75 minutos de actividad física intensa o una combinación a partes iguales de actividad física moderada y vigorosa.

**Intensidad del ejercicio físico**, según el sitio web de Spiegato, la intensidad del ejercicio es una medida del esfuerzo que realiza el cuerpo durante la actividad física. Practicar ejercicios aeróbicos de moderados a intensos varias veces por semana ayuda a controlar el peso y el porcentaje de grasa corporal, al tiempo que fortalece el corazón y los pulmones.

**Participación en el ejercicio físico**, la participación en el ejercicio físico no sólo se refiere a la realización de la actividad física en sí, sino también a la interacción social que puede surgir de ella, así como a la mejora de la salud física y mental que puede resultar de la actividad física regular.

## **2.2.2. Bases teóricas de estrés académico**

### **2.2.2.1. Definición de estrés académico**

El estrés se debe a cualquier situación de cambio y ante cualquier estímulo que experimentamos los seres humanos; en otras palabras, el estrés es una reacción física y mental ante cualquier estímulo del medio que nos rodea. Más adelante, Tomás Young define al estrés como “una respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente” (Álvarez, 1989; citado por Román & Hernández,

2011, p.3).

Pero, los primeros reportes del concepto del estrés aplicado a la medicina se deben al médico y fisiólogo francés Claude Bernard, a inicios del siglo XIX. Según Bernard, como citan Román & Hernández (2011), “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (p.3); en otras palabras, Bernard afirma que si no existe la estabilidad en la vida de los seres humanos entonces esta inestabilidad se debe a factores externos del medio ambiente.

A comienzos del siglo XX, el investigador norteamericano Walter Bradford Cannon compara el estrés con el proceso homeostasis (mantenimiento en equilibrio), afirmando que, si el balance homeostático lograba ser alterado, entonces el individuo intenta restablecer mediante mecanismos determinados para garantizar el normal funcionamiento. Dicho de otro modo, para Cannon el estrés es el resultado de disturbios en el mecanismo homeostático del individuo o animal (Álvarez, 1989; citado por Román & Hernández, 2011).

El estudio de las posibles consecuencias a medio y largo plazo del estrés en la salud humana, como factor que contribuye a diversas enfermedades, comenzó a mediados del siglo XX. Cuando Hans Selye era estudiante de segundo curso de medicina en la Universidad de Praga, fue el pionero en este tema. Independientemente de la enfermedad que padecieran, Selye descubrió que todos los pacientes enfermos que veía presentaban síntomas comunes como fatiga, pérdida de apetito, bajo peso, astenia, etc. Este síndrome fue bautizado por Selye como «Síndrome General de Adaptación». Más tarde, mientras realizaba sus estudios postdoctorales, Selye experimentó con ratas exponiéndolas a una intensa actividad física, altas temperaturas, traumatismos y diversas inyecciones químicas. Según sus conclusiones, las ratas presentaban síntomas comunes como el aumento de las hormonas suprarrenales, la atrofia del sistema linfático y la aparición de úlceras de estómago, independientemente del tipo de estímulo desagradable. Selye llamó primero a este grupo de elementos «estrés biológico» y luego simplemente «estrés». (Berrío y Mazo, 2011)

Resumiendo, el estrés es «la reacción que nuestra mente y nuestro cuerpo producen cada vez que la supervivencia se ve amenazada» según Selye (Suárez, 2010, p.73). Dicho de otro modo, el estrés lo desencadena cualquier amenaza percibida o real,

un movimiento o ruido inesperado, un accidente, una caída, un golpe, un cambio repentino de temperatura, la preocupación por el presente o el futuro, la posibilidad de perder algo o a alguien que nos importa, un obstáculo o problema imprevisto, un peligro para la seguridad, un problema de salud o una enfermedad. El estrés es una respuesta inmediata que puede intensificarse hasta el punto de provocar un infarto inesperado.

El estrés puede surgir en diversos contextos, como los vínculos románticos, las interacciones sexuales, los lazos familiares, la enfermedad, el trabajo, la tortura, el encarcelamiento y la muerte de un ser querido. Sin embargo, el ámbito académico o escolar es donde se genera estrés y donde se ha investigado mucho; según Román & Hernández (2011), existen muchos estudios sobre el estrés en el ámbito educativo. Así, «podemos hablar de estrés amoroso y conyugal, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés laboral, estrés académico, estrés militar y estrés por tortura y encarcelamiento» (Barraza, 2005, p. 16). Así, estrés académico, estrés escolar, estrés por exámenes, etcétera, son términos utilizados con frecuencia para describir el estrés generado en el ámbito educativo. El estrés académico, según Barraza (2005), es «el estrés que sufren los estudiantes de educación media superior y superior y cuya fuente exclusiva son los estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar» (Barraza, 2005, p.16).

#### ***2.2.2.2. Teorías que explican el estrés académico***

El estrés académico se puede explicar desde dos enfoques o teorías. Hay otras teorías, pero en la presente investigación solo se abordará el enfoque psicobiológico y el enfoque psicológico personológico (Román & Hernández, 2011). Según el enfoque psicobiológico, el estrés académico puede ser un estímulo o una reacción, pero considera dos escenarios: 1) los estresores o estímulos que provocan el estrés, y 2) los síntomas psicobiológicos provocados por su aparición (respuesta). Los primeros centran sus investigaciones en identificar las situaciones estresantes que suelen darse a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje. La falta de tiempo, los exámenes, el bajo rendimiento, etc. son ejemplos de estas situaciones. En otras palabras, las exigencias académicas de los cursos, especialmente en las últimas etapas podrían ser esos agentes generadores del estrés. Sobre estos agentes generadores de estrés, Niemi & Vainiomaki (2006, como cita Cookson, 2006) midieron la prevalencia de los síntomas de

estrés en cinco momentos diferentes a un grupo de estudiantes de medicina en Finlandia. Los resultados mostraron que el nivel de estrés aumentó progresivamente durante el desarrollo del curso, hasta llegar al 40% al final del periodo de formación clínica. Sin embargo, sólo el 10% de los estudiantes tuvo dificultades para hacer frente a sus síntomas o consideró que tenían un efecto significativo en su capacidad para hacer frente a sus estudios académicos. Otro estudio realizado en Nueva Zelanda por Wilkinson et al. (2006 citado, por Cookson, 2006) sostienen que el estrés se produce por vivir experiencias adversas; es decir, sus estudios concluyen que alrededor de dos tercios de los estudiantes habían experimentado al menos un episodio, el más común de los cuales era ser humillado o degradado, aunque también había altos índices de ser gritado o maldecido y de experimentar avances sexuales no deseados. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes fueron capaces de dejar atrás el episodio con bastante rapidez y un número significativo de ellos parece haber salido ganando con el episodio al ser más asertivos o estar más motivados para aprender, pero muchos más informaron de las consecuencias negativas de evitar a la persona o al departamento en cuestión, de dejar de lado esa área de la medicina o de volverse más retraídos.

Estos resultados sugieren que el estrés en sí mismo no es siempre negativo; de hecho, la mayor parte de los esfuerzos humanos son el resultado del estrés. Para progresar, quizá debamos adoptar un enfoque más general y considerar todos los factores que operan en el curso y que repercuten en los estudiantes (Cookson, 2006).

Sin embargo, estos últimos centran sus investigaciones en identificar características conductuales, cognitivas y fisiológicas en alumnos de distintos niveles educativos (Román y Hernández, 2011). Dicho de otro modo, este paradigma sostiene que las causas internas, incluyendo problemas de sueño, problemas digestivos, enfermedades psicosomáticas, soledad, malos pensamientos, etc., son las que provocan el estrés. Además, este modelo concuerda con las sugerencias teóricas de Cannon y Selye sobre las tres etapas del estrés (agotamiento, resistencia y alarma).

El enfoque psicológico personológico aborda el estrés desde una dimensión sistémica y cognitivista (Román & Hernández, 2011). Es sistémico, pues el ser humano debido a que está en constante interacción con el exterior (la escuela, barrio, instituto, trabajo, amigos, etc.) se relaciona con el ambiente; es decir, el ser humano es un sistema

abierto que se relaciona con su entorno en un proceso de entrada y salida para alcanzar el equilibrio sistémico (Arturo Barraza Macías, 2006); lo que significa que cuando las personas se enfrentan a una situación estresante (que proviene del medio que lo rodea) intentan hacer frente a esa situación y también tratan de adaptarse y manejar esa situación para mantener su salud mental (Omura, 2007).

Para comprender el punto de vista de los científicos cognitivos hay que subrayar que el modelo sistémico nos permite ver a los seres humanos como sistemas abiertos que interactúan con su entorno en un flujo constante de entrada y salida, pero no explica lo que existe ni lo que ocurre dentro del sistema; es decir, sólo sabemos que algo hace, que sufre transformaciones y que procesa elementos externos. Para comprender los procesos subyacentes que tienen lugar entre la entrada y la salida del sistema abierto, debemos recurrir a un punto de vista alternativo basado en esta lógica. Según estos métodos, el punto de vista cognoscitivista se utiliza para describir los procesos internos por los que pasan los seres humanos para evaluar las entradas y determinar los resultados (Román y Hernández, 2011).

Según la perspectiva cognitiva, como señalaron Román y Hernández (2011), la relación de una persona con su entorno se ve afectada por un proceso cognitivo que implica la evaluación de las demandas del entorno (input) y los resultados internos necesarios para satisfacer estas demandas. Este proceso desemboca inevitablemente en la definición de cómo satisfacer estas demandas (output). Dicho de otro modo, la interacción de una persona con su entorno está influida por tres factores principales: el acontecimiento estresante (input), cómo se interpreta la experiencia y la actividad del organismo (output). El primer componente describe las circunstancias iniciales que rodean al suceso potencialmente nocivo o peligroso; el segundo es la interpretación de ese suceso como amenazante, peligroso o nocivo, es decir, la percepción y evaluación que el sujeto hace de él en ese momento; y el tercero es la activación del organismo como reacción a la amenaza.

La valoración del acontecimiento potencialmente peligroso o estresante se da de tres tipos. 1) Neutra: los acontecimientos no obligan al individuo a actuar; 2) Positiva: los acontecimientos son valorados como saludables para mantener el equilibrio y en el caso extremo, se cuenta con los recursos para superar los estresores; y 3) Negativa: los

acontecimientos son valorados como una pérdida, una amenaza, un desafío, o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento) (Román & Hernández, 2011).

En conclusión, el estrés surge cuando existe un desequilibrio entre los recursos de que dispone una persona para afrontar situaciones difíciles y los acontecimientos que se consideran desagradables, según los científicos cognitivos. a los que los individuos hacen frente utilizando diversos recursos.

Dado que el ser humano se encuentra en constante interrelación en una sociedad organizada desde su nacimiento hasta su muerte; esta característica típica de la sociedad actual hace que adquieran mayor importancia realizar estudios sobre el estrés académico. Las instituciones educativas son sistemas organizados, en donde los seres humanos se encuentran inmersos por periodos de tiempo prolongados. Es decir, desde el inicio de la escolarización y su posterior crecimiento, hasta el cambio de un nivel educativo a otro, los seres humanos en el papel de alumno están inmersos en instituciones educativas, y estos acontecimientos pueden ser a menudo desagradables para los seres humanos (Román & Hernández, 2011).

Los alumnos de secundaria se encuentran con una serie de expectativas y necesidades (input) por parte de las instituciones educativas en las que están matriculados cuando comienzan sus estudios. Hay dos niveles en los que se presentan estas demandas o requisitos (input): el nivel general, constituido por toda la institución, y el nivel específico, constituido por el aula. Entre las demandas o requisitos (input) en el nivel institucional se encuentran: apegarse al calendario y horario escolar e integrarse a la estructura organizacional de la institución (semestres o años, turno matutino, vespertino o nocturno, escuela varonil, femenil o mixta). En el caso del segundo nivel, podemos identificar necesidades o demandas (input) relativas al propio grupo de compañeros, como la competencia, las normas de comportamiento, etc., o al instructor, como la personalidad, el estilo de enseñanza y las técnicas de evaluación (Román & Hernández, 2011).

En las instituciones educativas, esta colección de comportamientos y/o sucesos se convierte en demandas o requisitos (input) que obligan a los alumnos a enfrentarse

de una determinada manera (output). Por lo tanto, tiene sentido preguntarse ¿Cómo se produce este proceso de confrontación?

Según Román & Hernández (2011), el alumno para poder enfrentar realiza una valoración cognitiva de los acontecimientos estresantes (entrada), y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. Esta valoración tiene dos resultados: 1) si los acontecimientos estresantes (entrada) puede normalmente enfrentarse con los recursos que se dispone, entonces se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno. 2) si los acontecimientos estresantes (entrada) no pueden ser enfrentados con los recursos que dispone el alumno, entonces el equilibrio sistémico de la relación con el entorno se rompe. En otras palabras, el alumno tiene una serie de deficiencias como: no poseer la habilidad para hacer resúmenes, no poder exponer adecuadamente un tema y esto podría llevar a ser objeto de burla de sus compañeros o ser reprendido públicamente por su maestro, la sonrisa burlesca del profesor puede irritar al alumno. Entonces, si todo esto ocurre, lo que sigue es el desequilibrio en su relación con su entorno, el alumno se siente estresado. Una serie de síntomas, entre ellos físicos (dolor de cabeza, fatiga, insomnio, problemas digestivos, morderse las uñas, etc.), psicológicos (inquietud, tristeza, bloqueo mental, olvidos, angustia, problemas de concentración, etc.) y conductuales (conflictos, consumo de alcohol, apatía, aislamiento, ingestión, etc.), son indicativos de este desequilibrio sistémico (Román & Hernández, 2011).

### **2.2.2.3. Tipos de estrés**

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, diferenciando entre estrés positivo/bueno o “Eustres” y estrés negativo/malo o “Distrés” (Orlandini, 2012).

Un buen estrés es agradable y ayuda a la reactivación positiva del organismo, lo que es esencial para aprobar un examen o superar una circunstancia difícil. Además, en determinadas circunstancias -como hablar en público, por ejemplo- tener una determinada activación es natural y deseable. Es estimulante y adaptable, y es necesaria para el crecimiento de la vida en un estado saludable. El aumento de la actividad física puede provocar estrés *eustress*; por ejemplo, practicar un deporte que te gusta puede hacer que te sientas más estresado. En este enfoque, el estrés no es necesariamente malo; todo el mundo necesita algo de estrés, pero en exceso puede conducir a trastornos de ansiedad; en otras palabras, el estrés deja de verse con buenos ojos cuando interfiere

en varios aspectos de nuestra vida cotidiana (Orlandini, 2012).

Por el contrario, una exigencia inoportuna, desagradable, desafiante y prolongada que rompe el equilibrio entre el cuerpo y la mente indica estrés o malestar malsano y negativo; esto incluye la aparición de un acontecimiento traumático, como un drama amoroso. Un sufrimiento muy breve se manifiesta por un terremoto que dura apenas unos segundos. Pueden pasar horas o días entre tensiones breves. Se categorizan como crónicos si persisten durante años, y como prolongados si persisten durante meses (Orlandini, 2012).

#### **2.2.2.4. Dimensiones de estrés académico**

Para la presente investigación se toma en cuenta las dimensiones establecidas por Barraza (2018) desde el enfoque sistémico cognoscitivista; considerando tres dimensiones, a saber: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

La carga académica y el estrés «son los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los trastornos que se convierten en enfermedades» (Orlandini, 2012, p. 21). Los principales estresores académicos como citan Barraza et al. (2011) son:

El limitado tiempo para cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica como trabajos escolares, de tareas, de estudio, rendir examen, exposición de trabajos, exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, entre otras.

Dicho de otro modo, los factores estresantes en el aula son un conjunto de exigencias superiores a los recursos disponibles para satisfacerlas. Por ejemplo, un profesor puede pedir a un alumno que haga una presentación en dos días, lo que provoca estrés, porque el alumno no tiene tiempo suficiente para preparar una presentación sólida.

Los **síntomas** son otras de las dimensiones del estrés académico, y se refiere a un desequilibrio sistémico que se manifiesta en el alumno mediante una serie de indicadores que pueden ser físicos, psicológicos, académicos y comportamentales con la clara intención de perturbar el equilibrio sistémico. Ante estos síntomas, el alumno se ve en la necesidad de actuar para recuperar su equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Por último, pero no por ello menos importante, las técnicas de afrontamiento son

un conjunto de reacciones mentales o conductuales que un individuo utiliza cuando está estresado para controlar o equilibrar la situación estresante o, al menos, para atenuar los aspectos desagradables de la misma. Dicho de otro modo, un alumno emplea diversos mecanismos de afrontamiento cuando existe un desequilibrio entre las circunstancias que se califican de estresantes y las herramientas disponibles para hacerles frente (Barraza, 2006).

### **2.3. Bases conceptuales**

**Ejercicio físico:** son una serie de movimientos y actividades organizados y controlados que las personas realizan de forma constante a lo largo del tiempo para mantener o aumentar su nivel de forma física. Esta sección está relacionada con las sesiones habituales de Educación Física de la educación básica.

**Estrés académico:** la mayoría de los estudiantes experimentan estrés académico, provocado únicamente por las tensiones asociadas a las tareas que van a realizar en el aula.

### **III. Metodología**

#### **3.1. Formulación de hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

El ejercicio físico se relaciona significativamente con la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

- El tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico se relacionan significativamente con su nivel de estrés académico.
- La intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico se relaciona significativamente con los niveles de estrés académico.
- La participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) se relaciona significativamente con la percepción de estrés académico.

#### **3.2. Variables**

**Variable 1:** Ejercicio físico

##### **Dimensiones**

- Tiempo del ejercicio físico
- Intensidad del ejercicio físico
- Participación en el ejercicio físico

**Variable 2:** Estrés académico

##### **Dimensiones**

- Carga académica
- Síntomas de estrés
- Estrategias de afrontamiento

#### **3.3. Operacionalización de variables**

Tabla 1 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Ejercicio físico	La actividad física es la base del ejercicio físico, pero debe realizarse de forma más específica -es decir, de forma planificada y organizada que se repita a lo largo del tiempo con determinadas características- para mantener o mejorar la forma física. (González et al, 2017)	El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física	Tiempo del ejercicio físico	Nro. horas de Educación Física	Ordinal
			Intensidad del ejercicio físico	Ligero Moderado Vigoroso	
			Participación en el ejercicio físico	Asistencia regular y participación activa	
Estrés Académico	Barraza (2006) define el estrés académico como el tipo de estrés que experimentan los estudiantes y que proviene únicamente de las tensiones asociadas a las tareas que van a realizar en un entorno académico.	El estrés académico se medirá con el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (Barraza Macías, 2018) SISCO SV-21	Carga académica	Percepción de la cantidad de trabajo académico	Ordinal Nunca=0 Casi nunca=1 Rara vez=2 Algunas veces=3 Casi siempre=4 Siempre=5
			Síntomas del estrés	Cansancio permanente Decaimiento Ansiedad	
			Estrategias de afrontamiento	Uso de estrategias para el manejo del estrés académico	

### **3.4. Tipo y nivel de investigación**

La presente investigación es una investigación básica, ya que su objetivo no es solucionar un problema, sino enriquecer los conocimientos sobre el ejercicio físico y estrés académico (Quispe, 2012). El nivel de estudio depende de la estrategia de investigación. Así como el diseño, los procedimientos y otros componentes del proceso serán distintos en estudios con alcance exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo, Hernández Sampieri et al. (2014).

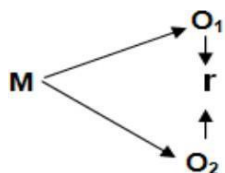
La presente investigación es de nivel correlacional, pues busca la relación entre la actividad física y el estrés académico.

### **3.5. Método**

El método según Quispe (2012) es el camino o estrategia para seguir en el proceso de la investigación; en la presente investigación se empleó el **método deductivo**, ya que el estudio parte de una teoría general de que existe relación entre la actividad física y el estrés académico para luego estudiar dicha relación en una población particular: estudiantes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán-Ayacucho, 2022.

### **3.6. Diseño de investigación**

El diseño de investigación de la presente investigación fue correlacional, ya que no se manipulan las variables, Por otro la investigación es correlacional, cuyo objetivo es determinar la relación entre dos variables de interés en una misma muestra de sujetos, consiste en que el investigador observa la presencia de las variables que se requiere relacionar para que posteriormente se logre el objetivo mediante técnicas estadísticas de análisis de correlación. Esta investigación tiene por objetivo determinar la relación de las variables actividad física y elestrés académico (Hernández et al., 2014), cuyo esquema se presenta a continuación.



Donde:

M = Muestra

O<sub>1</sub> = Observación de la V.1.

O<sub>2</sub> = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

### 3.7. Población y muestra

#### 3.7.1. Población

Quispe (2012) plantea que, “la determinación del conjunto total de elementos, sujetos y objetos a los que se refiere la investigación y estas deben estar muy bien delimitadas teniendo en cuenta las características, lugar y tiempo” (p.111). En ese sentido, la población para la presente investigación fueron todos los estudiantes del 5to de educación secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de Vilcas Huamán-Ayacucho, 2022.

IE.	Nº de estudiantes
5º A y B	51

#### 3.7.2. Muestra

La muestra es un subconjunto de la población y por tanto reflejan las mismas características de la población (Quispe, 2012). Arias (2006), quien describe el muestreo censal como un método que busca recabar información acerca de toda una población finita, destacando que su principal limitación radica en el tamaño de la población, que debe ser lo suficientemente pequeño para permitir trabajar con todas sus unidades.

IE ..	Nº de estudiantes
5º A y B	51

### **Criterios de inclusión**

Estudiantes del 5to de educación secundaria de ambos sexos que estudiaron en la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de Vilcas Huamán. Que el estudiante esté matriculado en el año académico 2024.

### **Criterios de exclusión**

Estudiantes que no pertenecieron al 5to de secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de Vilcas Huamán.

## **3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.8.1. Técnica**

Una técnica es un conjunto de procedimientos para recoger de manera eficiente los datos necesarios en una muestra determinada (Quispe, 2012), estas son la observación, la encuesta, entrevista, pruebas de personalidad, escalas de actitud, entre otras. En la presente investigación la técnica para el recojo de datos fue la encuesta.

### **3.8.2. Instrumento**

Según Quispe (2012), los instrumentos vienen a ser los medios o recursos elaborados o elegidos por el investigador (soporte físico) para recopilar la información en la muestra; las cuales pueden ser la ficha de observación, cuestionario, test, pruebas de examen, entre otras. Para la presente investigación se utilizará como instrumento el cuestionario las cuales se detallan a continuación:

Para evaluar la actividad física se empleó el cuestionario. En cambio, para evaluar el estrés académico se empleará el Inventario Sistemático Cognoscitivista, segunda versión de 21 ítems-SISCO SV-21 (Barraza Macías, 2018).

## **3.9. Validez y confiabilidad del instrumento**

**La validez** se refiere al grado en un instrumento mide realmente la variable que pretende medir, en cambio la fiabilidad se refiere al grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes (Hernández Sampieri et al., 2014). Para la presente investigación se realizó la validación por expertos en la variable ejercicio físico.

Asimismo, el Inventario Sistemico Cognoscitivista-SISCO SV-21, para medir el estrés académico ha sido validado en México por Barraza (2018). En la cual los ítems del inventariado aplicado el análisis factorial se clasificó en tres dimensiones (Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento) y obtuvo una fiabilidad de Alfa de Cronbach general de 0.85. La dimensión de estresores presentó una confiabilidad de .83; la de síntomas una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. En el Perú ha sido validado por Olivas et al. (2021); donde se corroboró el ajuste del modelo de tres factores correlacionados mediante un análisis factorial confirmatorio: CFI=.929, TLI=.920, RMSEA=.083 [.078-.088], SRMR=.061. Asimismo, la confiabilidad se estimó con el coeficiente omega (>.80) para los tres factores: estresores=.90, síntomas=.89, y estrategias de afrontamiento=.89. Por lo tanto, se concluye que el Inventario SISCO SV-21 reúne evidencias de validez y confiabilidad para su uso.

### **3.10. Técnicas de procesamiento de datos**

Para el análisis de los datos del estudio se aplicó la estadística descriptiva e inferencial. Para el análisis descriptivo se realizó una distribución de frecuencias y graficas; en cambio para el análisis inferencial, se empleó el coeficiente de correlación, esta sirve para estimar parámetros y probar hipótesis. Para codificar, tabular y procesar los datos se empleó el software estadístico SPSS en su versión 23.

### **3.11. Aspectos éticos**

Los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión en esta investigación firmarán un consentimiento informado y cuyos datos serán confidenciales y no se publican resultados de manera individual. Los investigadores se comprometieron a que todos los datos registrados de los estudiantes solo serán de acceso y procesamiento del mismo por el investigador principal, como se ha mencionado anteriormente serán recopilados de manera confidencial, por lo que los demás investigadores participantes no tendrán acceso, a la base de datos, además de ello los casos no serán identificados por nombres ni DNI sino por códigos.

## IV. RESULTADOS

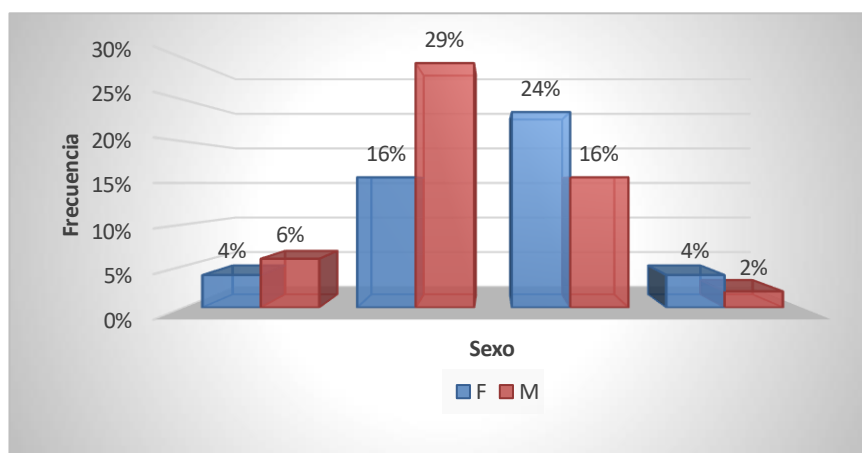
### 4.1. Análisis descriptivo

*Tabla 1.*  
*Frecuencia de estudiantes encuestados*

Edad	Sexo		Total
	F	M	
15	4%	6%	10%
16	16%	29%	45%
17	24%	16%	39%
18	4%	2%	6%
<b>Total</b>	<b>47%</b>	<b>53%</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

*Figura 1.*  
*Frecuencia de estudiantes encuestados*



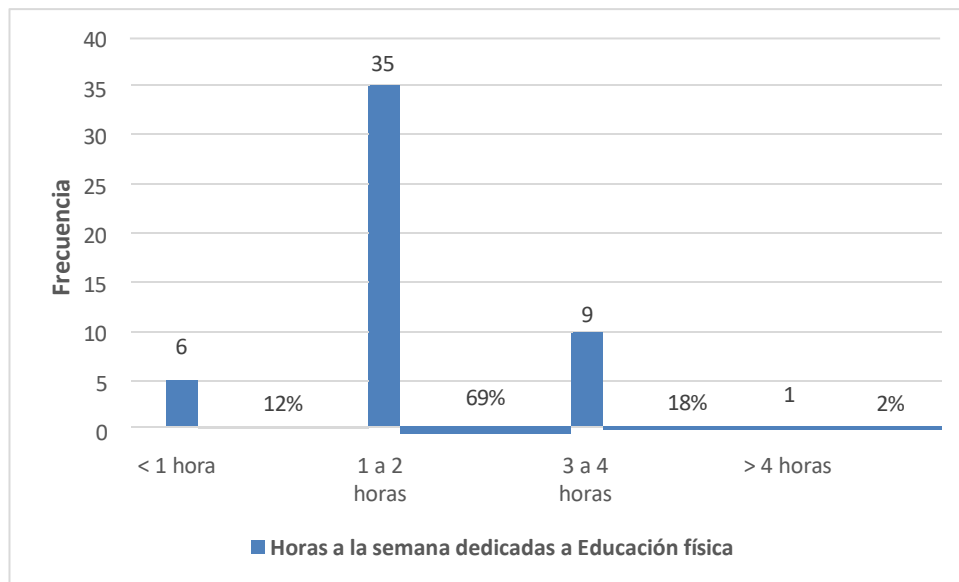
**Análisis:** de la tabla 1 se puede deducir que, de la población encuestada con un 29% corresponde en su mayoría a la población masculina de 16 años, así como en la frecuencia general con un 53%, en su mayoría vienen a hombres.

**Tabla 2.**  
*Horas dedicadas al ejercicio físico*

Item	< 1 hora		1 a 2 horas		3 a 4 horas		> 4 horas		Total	Total
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Horas a la semana dedicadas a Educación física	6	12%	35	69%	9	18%	1	2%	51	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 2.**  
*Horas dedicadas al ejercicio físico*



**Análisis:** de la tabla 2 se puede deducir que, el 69% de los encuestados, manifiesta hacer ejercicios entre 1 a 2 horas, seguido de un 18% que manifiesta hacer ejercicios entre 3 a 4 horas a la semana, un 12% manifiesta hacer ejercicio menor a 1 hora.

**Tabla 3.**

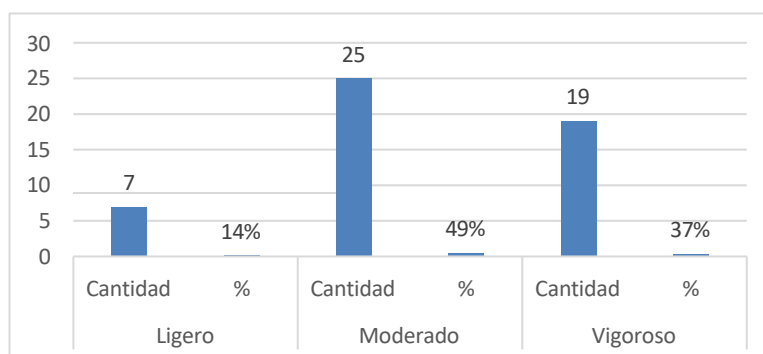
*Percepción de la intensidad del ejercicio físico*

Item	Ligero		Moderado		Vigoroso		Total	Total
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Intensidad del ejercicio físico	7	14%	25	49%	19	37%	51	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 3.**

*Percepción de la intensidad del ejercicio físico*



**Análisis:** de la tabla 3 se puede deducir que, el 49% de los encuestados manifiesta realizar un ejercicio moderado, un 37% considera que es vigoroso y un 14% manifiesta como ligero el ejercicio que realiza.

**Tabla 4.**

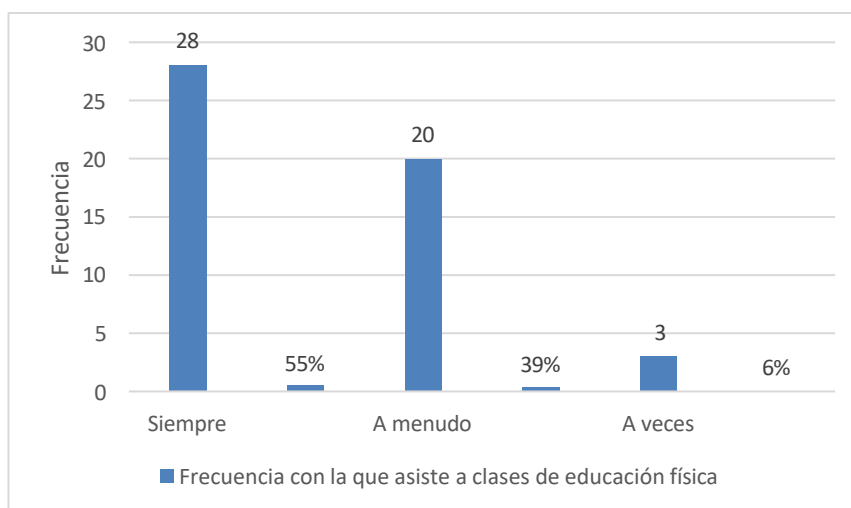
*Frecuencia de asistencia a clases de Educación Física*

Item	Siempre		A menudo		A veces		Total	Total
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Frecuencia con la que asiste a clases de educación física	28	55%	20	39%	3	6%	51	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 4.**

**Frecuencia de asistencia a clases de Educación Física**



**Análisis:** de la tabla 4 se puede deducir que, el 55% de los encuestados refiere que siempre asiste a clases de educación física, un 39% refiere que a menudo y un 6% que a veces.

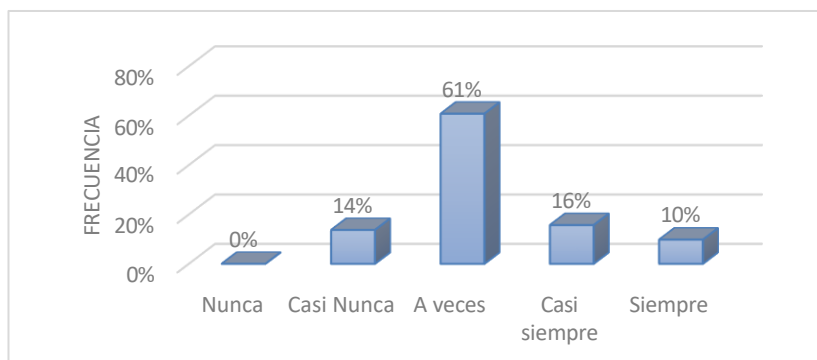
**Tabla 5.**

**Percepción sobre carga académica**

Categoría	frecuencia	frecuencia relativa	frecuencia porcentual
Nunca	0	0,00	0%
Casi Nunca	7	0,14	14%
A veces	31	0,61	61%
Casi siempre	8	0,16	16%
Siempre	5	0,10	10%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 5.**  
**Percepción sobre carga académica**



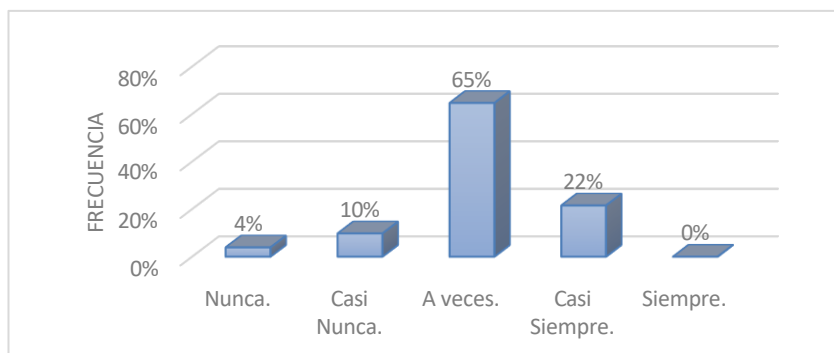
**Análisis:** de la tabla 5 se puede inferir que, el 61% de los encuestados refiere que a veces tiene excesiva carga académica.

**Tabla 6.**  
**Percepción sobre carga académica y proyectos personales**

Categoría.	Frecuencia.	Relativa.	Frecuencia Porcentual.
Nunca.	2	0,04	4%
Casi Nunca.	5	0,10	10%
A veces.	33	0,65	65%
Casi Siempre.	11	0,22	22%
Siempre.	0	0,00	0%
Total	51	1,00	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 6.**  
**Percepción sobre carga académica y proyectos personales**



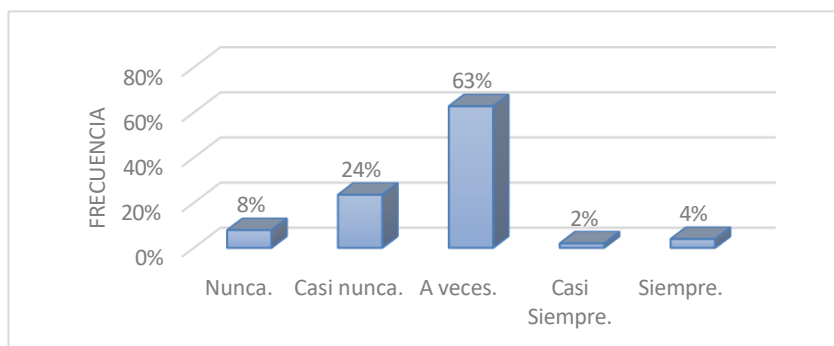
**Análisis:** de la tabla 6 se puede deducir que, un 65% de los encuestados refiere que a veces siente que tiene muchas tareas y proyectos personales a la vez, un 22% refiere que casi siempre y un 10% refiere que casi nunca.

**Tabla 7.**  
*Percepción abrumadora sobre cantidad de exámenes y evaluaciones*

Categoría	frecuencia		frecuencia
	frecuencia	relativa	porcentual
Nunca.	4	0,08	8%
Casi nunca.	12	0,24	24%
A veces.	32	0,63	63%
Casi Siempre.	1	0,02	2%
Siempre.	2	0,04	4%
Total	51	1,00	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 7.**  
*Percepción abrumadora sobre cantidad de exámenes y evaluaciones*



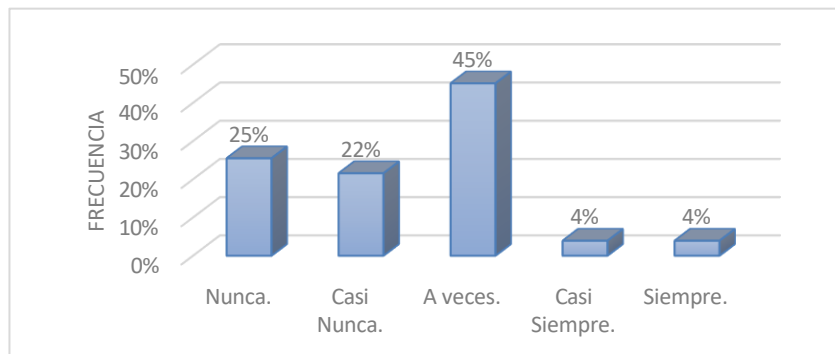
**Análisis:** de la tabla 7 se puede deducir que, el 63% de los encuestados refieren que a veces perciben que tienen una cantidad abrumadora de exámenes y evaluaciones, un 24% refiere que casi nunca y un 8% refiere que nunca.

**Tabla 8.**  
***Sentir cansancio permanente las responsabilidades académicas***

Categoría	Frecuencia.	Frecuencia Relativa.	Frecuencia	
			Porcentual.	
Nunca.	13	0,25	25%	
Casi Nunca.	11	0,22	22%	
A veces.	23	0,45	45%	
Casi Siempre.	2	0,04	4%	
Siempre.	2	0,04	4%	
Total.	51	1,00	100%	

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 8.**  
***Sentir cansancio permanente las responsabilidades académicas***



**Análisis:** de la tabla 8, se puede deducir que, el 45% refiere que a veces se siente permanentemente cansado por las responsabilidades académicas, un 25% refiere que nunca y un 22% refiere que casi nunca.

**Tabla 9.**  
***Experimenta decaimiento emocional de manera frecuente***

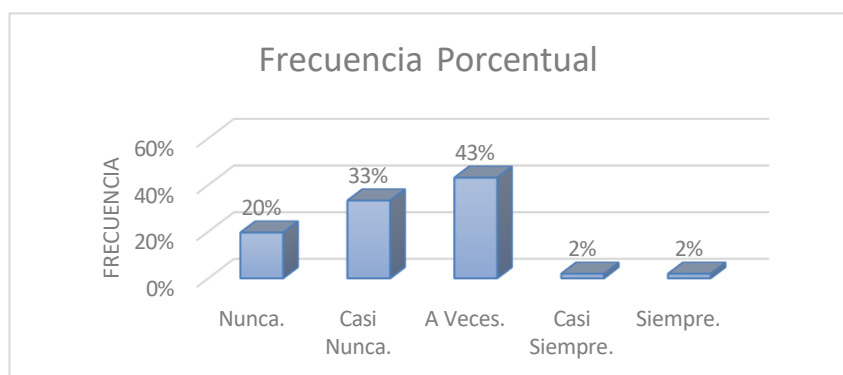
Categoría.	Frecuencia.	Relativa.	Frecuencia	
			Porcentual	
Nunca.	10	0,20	20%	
Casi Nunca.	17	0,33	33%	
A Veces.	22	0,43	43%	

Casi			
Siempre.	1	0,02	2%
Siempre.	1	0,02	2%
Total.	51	1,00	100%

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 9.**

*Experimenta decaimiento emocional de manera frecuente*



**Análisis:** de la tabla 9 se puede deducir que, el 43% de los encuestados refiere que a veces siente decaimiento emocional por las responsabilidades académicas, un 33% refiere que casi nunca y un 20% nunca.

**Tabla 10.**

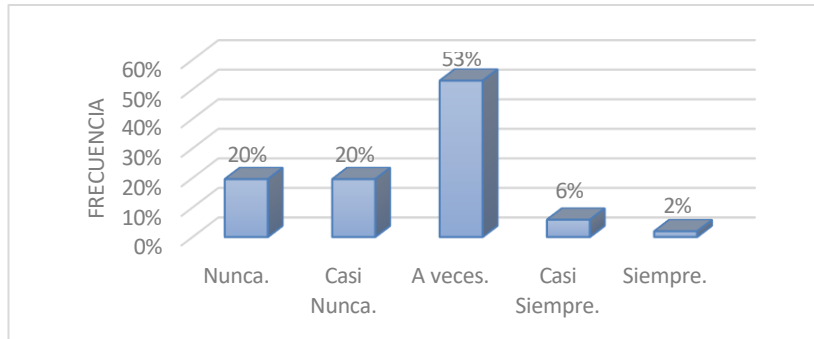
*Sufrir de ansiedad previo a los exámenes o entregas de trabajos*

Categoría.	Frecuencia.	Frecuencia Relativa.	Frecuencia Porcentual.
Nunca.	10	0,20	20%
Casi			
Nunca.	10	0,20	20%
A veces.	27	0,53	53%
Casi			
Siempre.	3	0,06	6%
Siempre.	1	0,02	2%
<b>Total.</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 10.**

*Sufrir de ansiedad previo a los exámenes o entregas de trabajos*



**Análisis:** de la tabla 10 se puede deducir que, el 53% de los encuestados refieren que a veces experimenta ansiedad previa a los exámenes, un 20% refiere que casi nunca y un 20% nunca.

**Tabla 11.**

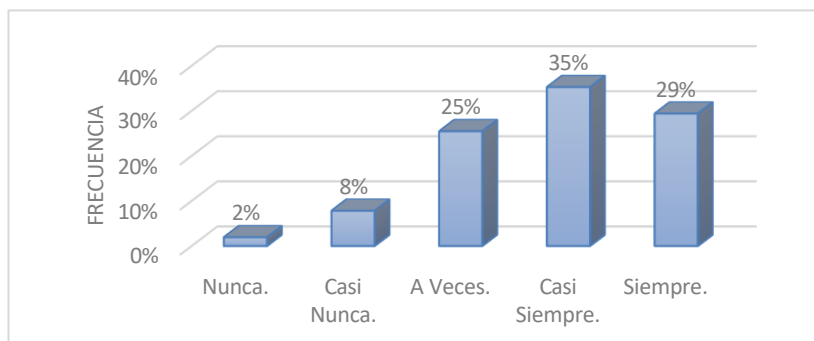
*Realiza ejercicios en hora de educación física para reducir el estrés*

Categoría.	Frecuencia		Frecuencia
	Frecuencia.	Relativa.	Porcentual.
Nunca.	1	0,02	2%
Casi Nunca.	4	0,08	8%
A Veces.	13	0,25	25%
Casi Siempre.	18	0,35	35%
Siempre.	15	0,29	29%
<b>Total.</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 11.**

*Realiza ejercicios en hora de educación física para reducir el estrés*



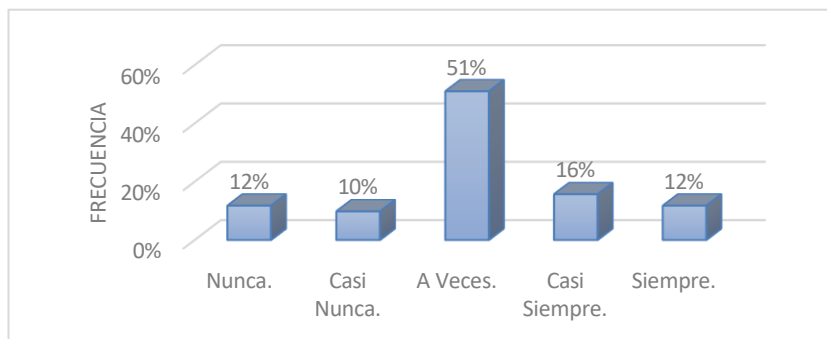
**Análisis:** de la tabla 11 se puede inferir que, un 35% de los encuestados refiere casi siempre realizar ejercicios en horario de educación física para reducir el estrés, un 25% refiere que a veces y un 29% refiere que siempre.

**Tabla 12.**  
**Participa en actividades extracurriculares para reducir el estrés**

Categoría.	Frecuencia.	Frecuencia	
		Frecuencia Relativa.	Porcentual.
Nunca.	6	0,12	12%
Casi Nunca.	5	0,10	10%
A Veces.	26	0,51	51%
Casi Siempre.	8	0,16	16%
Siempre.	6	0,12	12%
<b>Total.</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 12.**  
**Participa en actividades extracurriculares para reducir el estrés**



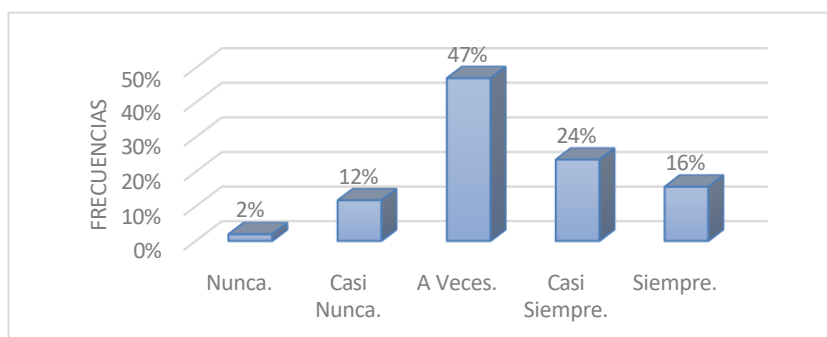
**Análisis:** de la tabla 12 se puede inferir que, un 51% de los encuestados refiere que a veces participa en actividades extracurriculares para reducir el estrés, un 16% refiere que casi siempre, un 10% refiere que casi nunca y un 12% refiere que nunca, un porcentaje similar refiere que siempre.

**Tabla 13.**  
*Utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés*

Categoría.	Frecuencia.	Frecuencia	
		Relativa.	Porcentual.
Nunca.	1	0,02	2%
Casi Nunca.	6	0,12	12%
A Veces.	24	0,47	47%
Casi Siempre.	12	0,24	24%
Siempre.	8	0,16	16%
<b>Total.</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 13.**  
*Utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés*



**Análisis:** de la tabla 13 se puede inferir que, el 47% de los encuestados manifiesta que a veces utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés, un 24% refiere que casi siempre, un 16% refiere que siempre y un 12% que casi nunca.

**Tabla 14.**  
*Los ejercicios físicos reducen el estrés*

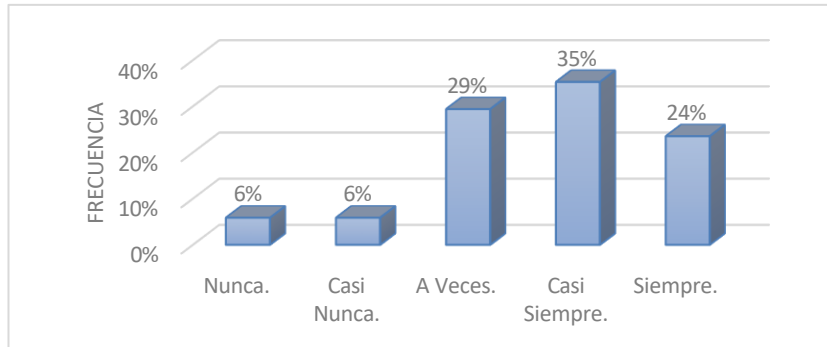
Categoría.	Frecuencia.	Frecuencia	
		Relativa.	Porcentual.
Nunca.	3	0,06	6%
Casi Nunca.	3	0,06	6%
A Veces.	15	0,29	29%
Casi Siempre.	18	0,35	35%

Siempre.	12	0,24	24%
<b>Total.</b>	<b>51</b>	<b>1,00</b>	<b>100%</b>

Fuente: resultados de la encuesta realizada

**Figura 14.**

**Los ejercicios físicos reducen el estrés**



**Análisis:** de la tabla 14 se puede inferir que, el 35% de los encuestados refieren que casi siempre los ejercicios que realiza le ayudan en la reducción del estrés, un 29% refiere que a veces, un 24% refiere que siempre.

**4.2. Análisis inferencial**

**Prueba de normalidad de datos**

**Hipótesis**

H<sub>0</sub>: Los datos tienen una distribución normal

H<sub>a</sub>: Los datos no tienen una distribución normal

Nivel de confianza y significancia:

Confianza: 95 %

Significancia (Alfa): 5 %

**Decisión:**

1. Si p-valor es menor o igual que el ALFA, se rechaza la H<sub>0</sub> y se acepta la H<sub>a</sub>, los datos no tienen una distribución normal, y se emplean pruebas no paramétricas.
2. Si p-valor es mayor que el ALFA, se acepta la H<sub>0</sub> y se rechaza la H<sub>a</sub>, los datos tienen una distribución normal, y se emplean pruebas paramétricas.

**Resultados:**

Número de muestra (n): 51

Se aplica prueba de Kolmogorov-Smirnov: n >50

## Prueba de hipótesis general

Tabla 15.  
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		Sig. .
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	
Ejercicio físico	,191	51	,000	,866	51	,000
Reducción del estrés	,181	51	,000	,905	51	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La tabla presenta los hallazgos de las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk para dos variables: “Ejercicio físico” y “Reducción del estrés académico”. Para ambas pruebas y variables, el valor de significancia (Sig.) es 0,000. En el campo de la estadística, cuando el valor de significación es inferior a 0,05 (5%), la hipótesis nula se considera inválida y, por tanto, se rechaza. En este caso, la hipótesis nula postula que los datos se ajustan a una distribución normal.

Dado que el valor de significación es inferior a 0,05, podemos rechazar la hipótesis nula, lo que sugiere que los datos de ambas variables no se ajustan a una distribución normal. Por la prueba realizada, se estima el uso de la correlación con el Rho Spearman.

### Hipótesis general

H<sub>i</sub>: El ejercicio físico se relaciona significativamente con la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024.

H<sub>0</sub>: El ejercicio físico no se relaciona significativamente con la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 5 %

Intervalo de confianza (1- $\alpha$ ): 95 %

p-valor: Es la probabilidad de obtener un resultado igual o más extremo que el observado, asumiendo que la hipótesis nula es cierta.

**Regla de decisión:**

Si  $p\text{-valor} > \alpha$ , se acepta la  $H_0$

Si  $p\text{-valor} < \alpha$ , Rechazamos  $H_0$  y aceptamos  $H_i$

*Tabla 16.*  
*Correlación del ejercicio físico con la reducción del estrés académico.*

		Ejercicio físico	Reducción del estrés
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,869**
	Ejercicio físico		
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	51	51
Reducción del estrés académico	Coeficiente de correlación	,889**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	51	51

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

Análisis: El valor p es inferior al nivel de significación de 0,05, lo que conduce al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis alternativa. Esta evidencia corrobora la afirmación de que existe una correlación entre las variables de estudio. Además, el valor de la correlación de 0,889, como afirman Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), indica una asociación positiva robusta.

**Hipótesis específica 1**

$H_i$ : El tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico se relacionan significativamente su nivel de estrés académico.

$H_0$ : El tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico no se relacionan significativamente su nivel de estrés académico.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 5%

Intervalo de confianza ( $1-\alpha$ ): 95%

p-valor: Es la probabilidad de obtener un resultado igual o más extremo que el observado, asumiendo que la hipótesis nula es cierta.

**Regla de decisión:**

Si  $p\text{-valor} > \alpha$ , se acepta la  $H_0$

Si  $p\text{-valor} < \alpha$ , Rechazamos  $H_0$  y aceptamos  $H_i$

**Tabla 17.**

**Correlación del tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico con el nivel del estrés académico**

			Tiempo dedicado al ejercicio físico	Nivel del estrés académico
Rho de Spearman	Tiempo dedicado al ejercicio físico	Coefficiente de correlación	1,000	,968**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	51	51
	Nivel del estrés académico	Coefficiente de correlación	,968**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	51	51

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

**Análisis:** El valor p es inferior al nivel de significación de 0,05, lo que significa que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Esta información corrobora la afirmación de que existe una correlación entre las variables en análisis. Además, el valor de la correlación de 0,968, como afirman Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), indica una asociación positiva robusta. Esto nos indica que un aumento en el ejercicio físico se asocia con la reducción del estrés.

### **Hipótesis específica 2**

H<sub>i</sub>: La intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico se relaciona significativamente con los niveles de estrés académico.

H<sub>0</sub>: La intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico no se relaciona significativamente con los niveles de estrés académico.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 5%

Intervalo de confianza (1- $\alpha$ ): 95%

p-valor: Es la probabilidad de obtener un resultado igual o más extremo que el observado, asumiendo que la hipótesis nula es cierta.

### **Regla de decisión:**

Si p-valor >  $\alpha$ , se acepta la H<sub>0</sub>

Si p-valor <  $\alpha$ , Rechazamos H<sub>0</sub> y aceptamos H<sub>i</sub>

**Tabla 18.**  
*Correlación de la intensidad del ejercicio físico con el nivel del estrés académico*

		Intensidad del ejercicio físico	Nivel del estrés académico
Rho de Spearman	Intensidad del ejercicio físico	Coeficiente de correlación	de
		1,000	,917**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	51
	Nivel del estrés académico	Coeficiente de correlación	de
		,917**	1,000
		Sig. (bilateral)	.000
		N	51

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

**Análisis:** El valor p es inferior al nivel de significación de 0,05, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa. Esto proporciona evidencia que respalda la existencia de una relación entre las variables en análisis. Adicionalmente, el coeficiente de correlación de 0.917, según Hernández - Sampieri y Mendoza (2018), sugiere una fuerte correlación positiva. Esto nos señala que un incremento en la intensidad del ejercicio físico se asocia positivamente con los niveles del estrés académico.

### **Hipótesis específica 3**

H<sub>i</sub>: La participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) se relaciona significativamente con la percepción de estrés académico.

H<sub>0</sub>: La participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) no se relaciona significativamente con la percepción de estrés académico.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ): 5%

Intervalo de confianza (1- $\alpha$ ): 95%

p-valor: Es la probabilidad de obtener un resultado igual o más extremo que el observado, asumiendo que la hipótesis nula es cierta.

### **Regla de decisión:**

Si p-valor >  $\alpha$ , se acepta la H<sub>0</sub>

Si p-valor <  $\alpha$ , Rechazamos H<sub>0</sub> y aceptamos H<sub>i</sub>

**Tabla 19.**

**Correlación de la participación activa en clases de educación física con la percepción del estrés académico**

			Participación activa en clases de educación física	Percepción del estrés académico
Rho de Spearman	de Participación activa en clases de educación física	Coefficiente de correlación	1,000	,949**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	51	51
	Percepción del estrés académico	Coefficiente de correlación	,949**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	51	51

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

**Análisis:** El valor p es inferior al nivel de significación de 0,05, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto proporciona evidencia que respalda la existencia de una relación entre las variables de estudio. Existe un fuerte coeficiente de correlación positiva de 0.949, según lo afirmado por Hernández - Sampieri y Mendoza (2018). Esto sugiere que un incremento en la participación activa en las clases de educación física se tiene también un incremento positivo en la percepción del estrés académico.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024.

Se halló un coeficiente de correlación de 0.889 entre las variables en investigación. Según el grado de confianza del 95 %, esto sugiere, que se tiene una correlación positiva fuerte. La conclusión que se puede extraer de esto es que se acepta la hipótesis alternativa sobre la conexión entre las variables y se rechaza la hipótesis nula.

El primer objetivo específico planteado fue determinar la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y su nivel de estrés académico.

Se halló un coeficiente de correlación de 0.968 entre las variables en investigación. Este es el segundo hallazgo que se obtuvo. Según el grado de confianza que es del 95 %, esto sugiere, que se tiene una correlación positiva fuerte. La conclusión que se puede extraer de esto es que se acepta la hipótesis alternativa sobre la conexión entre las variables y rechaza la hipótesis nula.

El segundo objetivo específico planteado fue determinar la relación entre la intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico y los niveles de estrés académico.

Se halló un coeficiente de correlación de 0.917 entre las variables en investigación. Este es el tercer hallazgo que se obtuvo. Según el grado de confianza que es del 95%, esto sugiere, que se tiene una correlación positiva fuerte. La conclusión que se puede extraer de esto es que la hipótesis alternativa sobre la conexión entre las variables se acepta y rechaza la hipótesis nula.

El tercer objetivo específico planteado fue determinar la relación entre la participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) con el estrés académico.

Se halló un coeficiente de correlación de 0.949 entre las variables en investigación. Este es el cuarto hallazgo que se obtuvo. Según el grado de confianza que es del 95%, esto sugiere, que se tiene una correlación positiva fuerte. La conclusión que se puede extraer de esto es que la hipótesis alternativa sobre la conexión entre las variables se acepta y rechaza la hipótesis nula.

Galeano-Rojas et al. (2024) analizaron la correlación entre el rendimiento académico, la actividad física y el estrés en estudiantes de educación secundaria. Su estudio encontró que el estrés académico está negativamente correlacionado con la actividad física y el rendimiento académico, lo que sugiere que el ejercicio puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés. Otro estudio revisado por la OMS (2021) destaca que el aumento de la actividad física en entornos escolares no solo protege la salud de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico. La revisión sugiere que la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y en la capacidad de concentración de los estudiantes. Así mismo, en otro estudio, se tiene a Miežienė (2021) quien investigó la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes, concluyendo que aquellos que realizan ejercicio de manera intensa y frecuente presentan menores niveles de estrés.

Brito et al. (2023) en su estudio “*Actividad física como mediadora del estrés académico*”, realizado en estudiantes universitarios, analiza cómo la actividad física actúa como mediadora entre el estrés académico y la motivación para realizar ejercicio. Aunque el contexto es universitario, sus hallazgos son extrapolables a estudiantes de secundaria en zonas rurales, donde la motivación puede estar influida por factores comunitarios y escolares. Brito et al. concluyen que los estudiantes con mayor frecuencia de actividad física presentan niveles significativamente más bajos de estrés académico, especialmente cuando la práctica es moderada o vigorosa. “La actividad física regular no solo reduce el estrés académico, sino que también fortalece la percepción de autoeficacia y bienestar emocional en los estudiantes”, afirman Brito et al. (2023). Este enfoque complementa tu tercer hallazgo sobre la intensidad del ejercicio físico, reforzando la idea de que no solo el tiempo, sino la calidad del esfuerzo físico tiene un impacto directo en el estrés.

Cárdenas (2022) en su trabajo “*Actividad física moderada y estrés académico*”, investigó la relación entre actividad física moderada y estrés académico en estudiantes universitarios, encontrando una correlación negativa significativa. Aunque el coeficiente fue más débil que en tu estudio ( $Rho = -0.160$ ), el autor destaca que incluso niveles moderados de actividad física pueden actuar como amortiguadores del estrés, especialmente en contextos con alta carga académica. “La actividad física en tiempo libre, aunque no intensa, contribuye a la regulación emocional y disminución del estrés

académico” Cárdenas (2022). Este autor refuerza tu primer objetivo específico, al validar que el tiempo dedicado al ejercicio físico, incluso si no es vigoroso, tiene efectos positivos sobre el estrés académico.

Ambos estudios respaldan los resultados estadísticos, especialmente los coeficientes de correlación elevados (0.968, 0.917, 0.949), y permiten ampliar la discusión desde una perspectiva comparativa. Además, aportan matices sobre la motivación, la intensidad y el contexto de la actividad física, elementos clave para futuras intervenciones educativas en Vilcas Huamán.

Asimismo, los resultados obtenidos en este estudio se ven reforzados por los hallazgos de Brito et al. (2023), quienes identificaron que la actividad física regular, especialmente de intensidad moderada a vigorosa, actúa como mediadora entre el estrés académico y la percepción de bienestar emocional en estudiantes. Aunque su investigación se centró en el nivel universitario. Las conclusiones son pertinentes para el contexto de secundaria rural, ya que evidencian que el ejercicio físico no solo reduce el estrés, sino que también mejora la autoeficacia y la motivación académica. Este hallazgo guarda estrecha relación con el segundo y tercer objetivo específico del presente estudio, donde se encontró una correlación positiva fuerte entre la intensidad del ejercicio físico y la reducción del estrés académico ( $r = 0.917$ ), así como entre la participación activa en clases de educación física y el mismo indicador ( $r = 0.949$ ).

Por otro lado, Cárdenas (2022) aporta una perspectiva complementaria al analizar cómo incluso niveles moderados de actividad física pueden contribuir significativamente a la regulación emocional y a la disminución del estrés académico. Aunque su coeficiente de correlación fue más bajo ( $r = -0.160$ ), su estudio destaca que la constancia en la práctica física, más allá de la intensidad, tiene efectos positivos en contextos de alta exigencia académica. Este enfoque coincide con el primer objetivo específico del presente estudio, donde se halló una correlación positiva fuerte entre el tiempo dedicado al ejercicio físico y el nivel de estrés académico ( $r = 0.968$ ), lo que sugiere que la duración de la actividad física es un factor relevante en la gestión del estrés escolar. En conjunto, los hallazgos de Brito et al. (2023) y Cárdenas (2022) permiten ampliar la discusión desde una perspectiva comparativa y contextual, validando que la actividad física —en sus distintas formas y niveles de intensidad— constituye una estrategia efectiva para mitigar el estrés académico

en estudiantes de secundaria. Estos resultados adquieren especial relevancia en territorios como Vilcas Huamán, donde las condiciones educativas y socioemocionales requieren intervenciones integrales que articulen salud física, bienestar emocional y rendimiento académico.

## VI. CONCLUSIONES

Tras la finalización de este proyecto de estudio sobre la actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán- Ayacucho, 2024, llegamos a las conclusiones siguientes:

- El análisis de las variables ejercicio físico y reducción del estrés académico reveló un fuerte vínculo entre ellas, como muestra el coeficiente de correlación de Rho de Spearman de 0,889. Esto apoya la suposición alternativa del trabajo de investigación, que sugiere una conexión entre las dos variables de estudio. Con lo cual se infiere que, si la actividad física se incrementa, el manejo adecuado del estrés académico se incrementará.
- En términos de las dimensiones tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y el nivel del estrés académico, se ha demostrado mediante la correlación Rho de Spearman de 0,968 que hay una correlación fuerte. Lo que quiere decir que, si los estudiantes incrementan la actividad física, el estrés académico disminuirá.
- Sobre la base del análisis de las dimensiones, intensidad del ejercicio físico y los niveles de estrés académico, se encontró una correlación significativa fuerte con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0,917. Esto quiere decir que, si la intensidad del ejercicio físico se incrementa, los niveles de estrés académico también ha de variar.
- Basándose en el análisis de las dimensiones, participación activa en clases de educación física y la percepción del estrés académico, se encontró una correlación significativa con un valor de coeficiente de Rho de Spearman = 0,949. Esto apoya la hipótesis alternativa del estudio, indicando una relación positiva fuerte entre las dimensiones del estudio. Esto quiere decir que, si la participación activa en las clases de educación física se incrementa, el estrés académico ha de disminuir.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que la Institución Educativa incorpore programas de actividad física estructurados, con sesiones adaptadas a las necesidades de los estudiantes.
- Se debe fortalecer la motivación y metodologías dinámicas en educación física, lo que va a mejorar el bienestar estudiantil.
- Se recomienda que la Institución Educativa ofrezca programas en educación física diferenciados según las preferencias y condiciones individuales de los estudiantes.

## VIII. REFERENCIAS

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., & GenereloLanaspa, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 2041(28), 155-159. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34946>
- Abellán, J., Sainz de Baranda, P. & Ortín, E. (2014). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Asociación de la Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la lucha contra la Hipertensión Arterial.
- Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. (2022). *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>
- Alfaro Condori, N., & Casto Yampi, N. (2020). Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria se la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020 [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11949>
- APA. (2008). *Los atenuadores de estrés del cerebro*. <https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/ejercicio>
- APA. (2010). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Arias, J. L. (2006). Diseño y metodología de la investigación. Recuperado de [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Assessment of the basic psychological needs in physical education according to age, gender and educational stage. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(3), 710-719. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/79727/1/JHSE\\_13-3\\_20.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/79727/1/JHSE_13-3_20.pdf)
- Atalaya Martínez, E. P., & Velásquez Medina, K. D. (2021). Estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Tovar y

- Chamorro-Sayán, 2020.
- Ballesteros, J. L., Camiño, S. B., & Patón, R. N. (2018). La enseñanza de los primeros auxilios en educación física: revisión sistemática acerca de los materiales para su implementación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 349-355.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736337>
- Barraza Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21.  
[http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)
- Barraza Macías, A. (s.f.). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Recuperado de [http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=203&Itemid=147&limit=1&limitstart=3](http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=203&Itemid=147&limit=1&limitstart=3)
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 4, 15-20.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A., Martínez, J. L., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología-Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- BM. (2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica.  
<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Bravo Ayabaca, C. D., & Ruiz Chacon, B. G. (2024). Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023-febrero 2024 (Bachelor's thesis).  
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26975>
- Brito, G., García, G., García, V., & Iraizoz, A. (2023). Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para

- realizarla. Olimpia, 20(4), 97–113.  
[https://www.researchgate.net/profile/Ana-Iraizoz-Barrios-2/publication/374583576\\_Actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_papel\\_mediator\\_frente\\_al\\_estres\\_academico\\_y\\_motivacion\\_para\\_realizarla/links/65259265b32c91681fb2e9fd/Actividad-fisica-en-estudiantes-universitarios-papel-mediador-frente-al-estres-academico-y-motivacion-para-realizarla.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Iraizoz-Barrios-2/publication/374583576_Actividad_fisica_en_estudiantes_universitarios_papel_mediator_frente_al_estres_academico_y_motivacion_para_realizarla/links/65259265b32c91681fb2e9fd/Actividad-fisica-en-estudiantes-universitarios-papel-mediador-frente-al-estres-academico-y-motivacion-para-realizarla.pdf)
- Cárdenas, B. (2022). Actividad física y su relación con el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación UNSA-Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/2cebfeecd574-4a0c-b288-e6b53e76aa02/full>.
- Carrera Miranda, Á. A. (2023). Estrategias de entrenamiento en auto instrucciones para disminuir el estrés académico en adolescentes (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de Salud/Centro de Posgrados). Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40261>
- Cookson, J. (2006). Dealing with the effect of stress and adverse circumstances on examination results in medical students. *Medical Teacher*, 28(2), 101-102. <https://doi.org/10.1080/01421590600607476>
- Cortés-Cortés, M. E., Alfaro Silva, A., Martínez, V., & Veloso, B. C. (2019). Desarrollo cerebral y aprendizaje-importancia de la act física. *Revista médica de Chile*, 147(1), 130-131.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención primaria*, 47(3), 175-183. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911>
- Dishman, R. K., & Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: a quantitative synthesis [Incrementar la actividad física: una síntesis cuantitativa]. *Med Sci Sports Exerc*, 28(6), 706-719. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8784759/>
- Dueñas Ramirez, M. D. R., Lopez Valentino, L. M., & Palomino Perales, J. D.

- (2024). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023.
- Ekkekakis, P., & Dafermos, M. (2012). Exercise Is a Many-Splendored Thing, but for Some It Does Not Feel So Splendid: Staging a Resurgence of Hedonistic Ideas in the Quest to Understand Exercise Behavior. *The Oxford Handbook Online*, November 2018, 1-83. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0016>
- Erwin, E. J., Brotherson, M. J., Palmer, S. B., Cook, C. C., Weigel, C. J., & Summers, J. A. (2009). How to Promote Self-Determination for Young Children With Disabilities: Evidenced-Based Strategies for Early Childhood Practitioners and Families [Cómo promover la autodeterminación de los niños pequeños con discapacidades Estrategias basadas en la eviden. *Young Exceptional Children*, 12(2), 27-37. <https://doi.org/10.1177/1096250608329611>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Escobar, E. Soria, B. López, G. & Peñafiel, D. (2018): “Manejo del estrés académico; revisión crítica”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N. A., Mamani, H. J., & Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Estupiñan Neira, J. P., & Uribe Rueda, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia [Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019\\_actividad\\_fisica\\_manejo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf)
- Galeano-Rojas, D., Cuadros-Juárez, M., León Reyes, B. B., Castelo Reyna, M. A., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2024). Association between academic performance, physical activity, and academic stress in compulsory secondary education: An analysis by sex. *Children*, 11(10), 1161.

- <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/10/1161>.
- González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos*, 29, 3-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400833>
- González, N. & Rivas, A. (2017), Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta (ed.); 6ta edición). Mc Graw Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huaracallo Tacuri, C. (2021). Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo\\_Tacuri\\_Cindy.pdf](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri_Cindy.pdf)
- Lizarbe García, R., & Pacotaype Allcca, E. (2016). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/bb8d3cfe-2a46-4a75-b940-6af9f212d216>
- Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Barraza+Mac%C3%ADas%2C+Arturo.+%282006%29.+Un+modelo+conceptual+para+el+estudio+del+estr%C3%A9s&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Barraza+Mac%C3%ADas%2C+Arturo.+%282006%29.+Un+modelo+conceptual+para+el+estudio+del+estr%C3%A9s&btnG=)
- Mera, M., Morales, S., & García, M. (2018). Intervención con actividad físico-

- recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 37(1), 47-56.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinvbio/cib-2018/cib181e.pdf>
- Meza, N. Y. C., Gascón, M. B., Armendariz-Anguiano, A. L., & Cruz, A. J. (2016). Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 1(3), 93-99.
- Miežienė, B. (2021). The relationship between students' physical activity and academic stress. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 4(123), 4–12.  
[https://www.researchgate.net/publication/358378028\\_The\\_Relationship\\_Between\\_Students'\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Academic\\_Stress/fulltext/63961df2e42faa7e75b5a0dd/The-Relationship-Between-Students-Physical-Activity-and-Academic-Stress.pdf](https://www.researchgate.net/publication/358378028_The_Relationship_Between_Students'_Physical_Activity_and_Academic_Stress/fulltext/63961df2e42faa7e75b5a0dd/The-Relationship-Between-Students-Physical-Activity-and-Academic-Stress.pdf)
- MINSA. (2004). Estrés afecta a más del 30% de limeños.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-mas-del-30-de-limenos>
- MINSA. (2019). Solo uno de tres peruanos realiza actividad física.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Monroy Antón, A., & Sáez Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *EFDeportes.com*, 16(164).  
<https://www.efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>
- Murphy, S. L., & Eaves, D. L. (2016). Exercising for the pleasure and for the pain of it: The implications of different forms of hedonistic thinking in theories of physical activity behavior. *Frontiers in Psychology*, 7(JUN), 1-3.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00843>
- Navarro A., B., & Osses B., S. (2015). Neurociencias y actividad física: Una nueva perspectiva en el contexto educativo. En *Revista Medica de Chile* (Vol. 143, Número 7, pp. 950-951). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000700019>

- Olivas Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- OMS (2023). Estrés. OMS. <https://www.who.int/es/news-oom/questions-and-answers/2023-05-16-estrés>
- OMS. (2004). Salud mental. En Organización Mundial De La Salud (OMS). [http://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](http://www.who.int/topics/mental_health/es/)
- OMS. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Omura, K. (2007). Situation-related changes of causal structures and the stress model in Japanese college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(7), 943-960.
- ONU. (2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- ONU. (2020). Un año desafiante para la salud mental. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>
- OPS. (s. f.). ¿Por qué es importante la actividad física?
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Physical activity and academic achievement. WHO Europe. <https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>.
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo (2 ed.). Fondo de cultura económica. <https://b-ok.lat/book/5497246/c49c14>
- Prada Vergara, H. F. (2021). Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra - 2020 [Universidad César Vallejo]. En Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55864>
- Puella Ramos, M., & López Marapi, J. C. (2017). “Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la IE N° 39007/MX-P “Señor de Agonía” Ayacucho-2017. [https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fe74302f-7b0a-](https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fe74302f-7b0a-4000-b000-000000000000)

4308-9ae8-6d811dd98e67/content

- Quispe Morales, R. A. (2012). Metodología de investigación pedagógica (1.a ed). Rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de educación física, serie 300 de la UNSCH, 2016 [Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].
- Richmond, E., & Rogol, A. D. (2016). Endocrine Responses to Exercise in the Developing Child and Adolescent [Respuestas endocrinas al ejercicio en el niño y el adolescente en desarrollo]. *Frontiers of Hormone Research*, 47, 58-67. <https://doi.org/10.1159/000445157>
- Riveros Córdova, P. L. (2021). Estrés Académico y Rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa, Privada, Ayacucho, 2020. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF\\_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3)
- Rodríguez-Vintimilla, A. C., Castañeda-Ortiz, D. T., Salguero-Ramos, D. R., & Bazantes-Flores, J. V. (2024). El estrés académico en estudiantes de bachillerato general integrado de Ecuador. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 164-180.
- Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s004110000049>
- Román Viñas, B., Ribas Barba, L., Ngo, J., & Serra Majem, L. (2013). Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. *Gaceta Sanitaria*, 27(3), 254-257. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.05.013>
- Romero Vidal, M. G., Revilla Orbegozo, L. A., & Pereda Espinoza, R. K. (2023). Programa “Tele-Muévete” y estrés académico en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada la Pontificia en Independencia-Lima, 2023. Recuperado de: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8527>

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia [Vivir bien: Una perspectiva de la teoría de la autodeterminación sobre la eudaimonia]. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Salazar Mendoza, L. A. (2024). Posibilidades psicopedagógicas de la educación física y habilidades socioemocionales en estudiantes de tercero de bachillerato (Master's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2024).
- Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 2041(38), 838-844. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397391.pdf>
- Sanchez Jimenez, D. L. (2024). Autorregulación emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Comas 2023.
- Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Lanaspá, E. G., Solana, A. A., & García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 3-8.
- Sicilia, Á., Ferriz, R., & González-Cutre, D. (2014). Relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas durante la educación física recibida en la educación secundaria obligatoria y las conductas saludables al inicio del bachillerato. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 59-74. <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/2118>
- Spiegato. (s.f.). ¿Qué es la intensidad del ejercicio? Recuperado de <https://spiegato.com/es/que-es-la-intensidad-del-ejercicio>
- Suárez, F. (2010). *El poder del metabolismo* (7ma edición). Metabolic Press. <https://book.lat/2864388/80c827>
- Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2. Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2., 1(3), 93-99. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.3.1015>

- Vela, N. H. L., Poma, K. I. B., Iza, E. R. T., & Caiza, J. M. G. (2024). La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica y Bachillerato en Ecuador: Un estudio longitudinal. *Ciencia y Educación*, 5(9), 49-65.
- Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (2011).
- Williams, D. M., Dunsiger, S., Ciccolo, J. T., Lewis, B. A., Albrecht, A. E., & Marcus, B. H. (2008). Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later [La respuesta afectiva aguda a un estímulo de ejercicio de intensidad moderada predice la participación en la actividad física]. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 231-245.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.002>.

## **IX. ANEXOS**

## ANEXO 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO: Ejercicio Físico y Reducción del Estrés Académico en estudiantes del 5to de secundaria de la IEP Raúl Porras Barrenechea, Vilcas Huamán-Ayacucho, 2024.**

<i>Problema</i>	<i>Objetivos</i>	<i>HIPÓTESIS</i>	<i>VARIABLES</i>	<i>Metodología</i>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán -Ayacucho, 2024?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y su nivel de estrés académico?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico y los niveles de estrés académico?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) con la percepción de estrés académico?</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación entre el ejercicio físico y la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán -Ayacucho, 2024.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Determinar la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico y su nivel de estrés académico.</p> <p>Determinar la relación entre la intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico y los niveles de estrés académico.</p> <p>Determinar la relación entre la participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) con la percepción de estrés académico.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> El ejercicio físico se relaciona significativamente con la reducción del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria de la IE Raúl Porras Barrenechea de la Provincia Vilcas Huamán -Ayacucho, 2024.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo que los estudiantes dedican al ejercicio físico se relacionan significativamente su nivel de estrés académico.</li> <li>• La intensidad (ligera, moderada o vigorosa) del ejercicio físico se relaciona significativamente con los niveles de estrés académico.</li> <li>• La participación activa en las clases de educación física (asistencia regular y compromiso) se relaciona significativamente con la percepción de estrés académico.</li> </ul>	<p><b>Variable 1</b> Ejercicio físico</p> <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo del ejercicio físico</li> <li>• Intensidad de ejercicio físico</li> <li>• Participación en el ejercicio físico</li> </ul> <p><b>Variable 2</b> Reducción del estrés académico</p> <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga académica</li> <li>• Síntomas de estrés</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> Básica</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b> No experimental, trasversal y correlacional.</p> <p><b>POBLACIÓN:</b> Estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea de la provincia de Vilcas Huamán-Ayacucho, 2024.</p> <p><b>MUESTRA:</b> 51 estudiantes de educación secundaria</p> <p><b>TÉCNICA:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b> cuestionario</p>

ANEXO 2

**Instrumentos para medir actividad física**

**Datos informativos**

▪ **Edad:** .....

**Sexo:** M ( ) / F ( )

**Tiempo de ejercicio físico:**

<b>Tiempo del ejercicio físico</b>	<b>Menos de 2 horas</b>	<b>Entre 2 y 4 horas</b>	<b>Más de 4 horas</b>
Cuántas horas a la semana le dedicas al ejercicio físico			
<b>Intensidad del ejercicio físico</b>	<b>Ligero</b> (Caminar, estiramientos)	<b>Moderado</b> (Trotar, natación, ciclismo)	<b>Vigoroso</b> (Correr, fútbol, baloncesto)
¿Cómo describirías la intensidad de tu ejercicio físico?			
<b>Asistencia a clases de Educación Física</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>
¿Asistes de forma regular y activa a las clases de educación física?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

### ANEXO 3

#### Inventario SISCO SV-21

#### CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO SV-21)

##### Datos informativos

▪ **Edad:** .....

▪ **Sexo:** M ( ) / F ( )

1. Durante el transcurso de este periodo lectivo ¿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 seleccionarla alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas:*

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo (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 que 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?:**

Síntomas	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						

*Nota:* revise nuevamente que todos los ítems se encuentren contestados.

**Le agradecemos por su participación**

## ANEXO 4

### Ficha de validación

#### FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: **JUAN PARIONA CAHUANA**  
 1.2. Grado académico del experto: **DOCTOR: ADM. DE LA EDUCACIÓN**  
 1.3. Apellidos y nombres del investigador: **QUISPE LUNA, ROSMEL JUAROL**  
 1.4. Título de la investigación: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, VILCAS HUAYAN - AYACUCHO 2024**  
 1.5. Nombre del instrumento: **ENCUESTA**  
 1.6. Autor del instrumento: **QUISPE LUNA, ROSMEL JUAROL**  
**ZEVALLOS GÓMEZ, CLENIO LENIN**

**II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Indicadores de evaluación del instrumento	Valoración cualitativa	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	Valoración cuantitativa	0	0.5	1	1.5	2
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. Objetividad	Permite recabar datos o conductas observables				X	
3. Actualidad	Corresponde al estado actual de los conocimientos				X	
4. Organización	Existe una organización lógica					X
5. Suficiencia	Evalúa las dimensiones de la variable en cantidad y calidad					X
6. Intencionalidad	Adecuado para alcanzar los objetivos del estudio					X
7. Consistencia	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. Coherencia	Con las variables, dimensiones e indicadores					X
9. Metodología	Responde al método, tipo diseño y enfoque del estudio					X
10. Conveniencia	Permite un adecuado levantamiento de la información					X
SUB TOTAL					03	16
TOTAL						19

Criterios de evaluación	Valoración cuantitativa	Valoración cualitativa	Opinión de aplicabilidad
	17-20	Aprobado	Validado-Aplicar
	11-16	Observado	No validado-Subsanar
	0-10	Rechazado	No validado-Replantear

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Si puede aplicarse

FIRMA:



Ficha de validación

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: *Madueño García, ciro Augusto*
- 1.2. Grado académico del experto: *Doctor*
- 1.3. Apellidos y nombres del investigador: *QUISPE LUNA, ROSMEL JHAROL ZEVALLOS GÓMEZ, CLENIO LENIN*
- 1.4. Título de la investigación: *ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, VIKAS HUAMÁN - AYACUCHO 2024*
- 1.5. Nombre del instrumento: *ENCUESTA*
- 1.6. Autor del instrumento: *QUISPE LUNA, ROSMEL JHAROL ZEVALLOS GÓMEZ, CLENIO LENIN*

II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Indicadores de evaluación del instrumento	Valoración cualitativa	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	Valoración cuantitativa	0	0.5	1	1.5	2
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. Objetividad	Permite recabar datos o conductas observables					X
3. Actualidad	Corresponde al estado actual de los conocimientos				X	
4. Organización	Existe una organización lógica					X
5. Suficiencia	Evalúa las dimensiones de la variable en cantidad y calidad				X	
6. Intencionalidad	Adecuado para alcanzar los objetivos del estudio					X
7. Consistencia	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. Coherencia	Con las variables, dimensiones e indicadores					X
9. Metodología	Responde al método, tipo diseño y enfoque del estudio					X
10. Conveniencia	Permite un adecuado levantamiento de la información					X
SUB TOTAL					03	16
TOTAL						19

Criterios de evaluación	Valoración cuantitativa	Valoración cualitativa	Opinión de aplicabilidad
	17-20	Aprobado	Validado-Aplicar
	11-16	Observado	No validado-Subsanar
	0-10	Rechazado	No validado-Replantear

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Si puede aplicarse

FIRMA: *Madueño*

**SOLICITO:** Autorización para desarrollar el trabajo de investigación – cuestionario.

**SEÑOR DIRECTOR DE LA I.E.P “RAUL PORRAS BARRENECHEA”**

I. E. "RAUL PORRAS BARRENECHEA"  
PACCHAHUALLHUA  
**MESA DE PARTES**  
N° Exp. 022 ..... Folios: .....  
Fecha: 04-12-24 ..... Hora: 8:00 am  
Firma: 

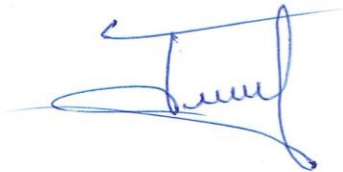
Nosotros ROSMEL JHAROL QUISPE LUNA, CLENIO LENIN ZEVALLOS GÓMEZ, identificados con DNI 71030625, 70806315 egresados de la escuela profesional de educación física – UNSCH. Ante usted nos presentamos y exponemos lo siguiente.

Que, teniendo la necesidad de obtener nuestro título profesional, solicitamos a usted la autorización correspondiente para ejecutar el cuestionario de nuestra tesis titulada “actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán – Ayacucho 2024” dicho trabajo se aplicará un cuestionario que permitirá medir las variables de estudio, sobre la actividad física y el estrés académico.

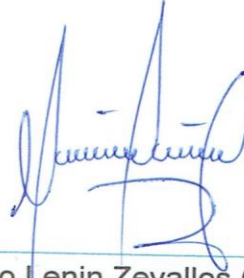
POR LO TANTO:

Se sirve acceder a mi petición, por ser justicia.

Ayacucho, 04 de diciembre del 2024



Rosmel jharol Quispe Luna  
DNI:71030625



Clenio Lenin Zevallos Gómez  
DNI:70806315

C. c Archivo.



## ANEXO 8

### Evidencia









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

**HACE CONSTAR:**

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los Interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán – Ayacucho, 2024**, presentado por los estudiantes: **Rosmel Jharol QUISPE LUNA** y **Clenio Lenin ZEVALLOS GOMEZ**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 23% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 07 de agosto de 2025 y boleta de venta electrónica N° 005-00057237 y N° 005 - 00057236.

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

Ayacucho, 11 de agosto de 2025

c.c.: Archivo  
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Dr VICTOR RAUL UMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

# Actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024

*por* Rosmel Jharol QUISPE LUNA y Clenio Lenin ZEVALLOS GOMEZ

---

**Fecha de entrega:** 11-ago-2025 08:00p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2728472088

**Nombre del archivo:** BorradorTesisInvestigacion\_2025.pdf (1.51M)

**Total de palabras:** 20159

**Total de caracteres:** 114709

# Actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

20%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	12%
2	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://dspace.ups.edu.ec">dspace.ups.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://alicia.concytec.gob.pe">alicia.concytec.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://repositorio.upse.edu.ec">repositorio.upse.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="http://bvs.sld.cu">bvs.sld.cu</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1%
10	<a href="http://repositorio.uco.edu.co">repositorio.uco.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
11	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1%
12	<a href="http://repositorio.upci.edu.pe">repositorio.upci.edu.pe</a>	

Fuente de Internet

<1 %

13

Submitted to Infile

Trabajo del estudiante

<1 %

14

Submitted to Universidad San Francisco de Quito

Trabajo del estudiante

<1 %

15

[www.psicologiaceutifica.com](http://www.psicologiaceutifica.com)

Fuente de Internet

<1 %

16

[repositorio.uigv.edu.pe](http://repositorio.uigv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

17

[studylib.net](http://studylib.net)

Fuente de Internet

<1 %

18

Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla

Trabajo del estudiante

<1 %

19

Submitted to Universidad Militar Nueva Granada

Trabajo del estudiante

<1 %

20

[repositorio.unsa.edu.pe](http://repositorio.unsa.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

21

[www.ahuizote.com](http://www.ahuizote.com)

Fuente de Internet

<1 %

22

[www.cneip.org](http://www.cneip.org)

Fuente de Internet

<1 %

23

[1library.co](http://1library.co)

Fuente de Internet

<1 %

24

[repositorio.unc.edu.pe](http://repositorio.unc.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

25

[repositorio.unsch.edu.pe](http://repositorio.unsch.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

26 Submitted to Universidad de Córdoba <1 %  
Trabajo del estudiante

---

27 repositorio.unsaac.edu.pe <1 %  
Fuente de Internet

---

28 www.coursehero.com <1 %  
Fuente de Internet

---

29 Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA <1 %  
Trabajo del estudiante

---

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía Activo



FACULTAD DE  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLEROS CLENIO LENIN ZEVALLOS GOMEZ Y ROSMEL JHAROL QUISPE LUNA, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las cuatro de la tarde, del día viernes doce de setiembre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Actividad física y estrés académico en estudiantes de educación secundaria, Vilcas Huamán - Ayacucho, 2024**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **CLENIO LENIN ZEVALLOS GOMEZ Y ROSMEL JHAROL QUISPE LUNA**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de DOCE (12).

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

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 06 de noviembre de 2025.

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

Registro N° 2273 - 2025  
Recibo de Tesorería N° 005-00061766 y 005-00061768  
Libro N° 05, folios 211 y 212  
VRTH/acc.