



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física y estrés académico en estudiantes de la
Facultad de Educación de una universidad pública
peruana, año 2022**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Carlos Alejandro NUÑEZ SANTIVANEZ

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCON DIAZ

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Núñez, C. (2024). *Actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, año 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Carlos Alejandro Nuñez Santivañez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73595984
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-6497-6950
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Haydee Ruth Roca Rodriguez de Casas
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09415749
Datos de investigación	

Línea de investigación	Ciencias aplicadas y actividad física para la salud
Grupo de investigación	-
Agencia de financiamiento	Propio
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, Cercado de Lima. 12°03'30"S 77°05'00"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021-2022
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00



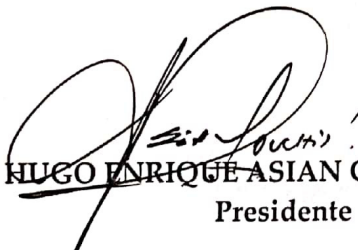
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 004-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de marzo de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA, AÑO 2022"**, que presenta el Bachiller **CARLOS ALEJANDRO NUÑEZ SANTIVÁÑEZ**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *Aprobado*, con la calificación de *Dieciséis (16)*.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *09:50* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Asesor


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante


Dra. HAYDEE RUTH ROCA RODRIGUEZ
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Mitchell Alberto Alarcon Diaz** en mi condición de asesor acreditado con la Dictamen N°014-2023-EPEF-FE/UNMSM de la tesis de investigación, cuyo título es “**Actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, año 2022**”, presentado por el bachiller **Carlos Alejandro Nuñez Santivañez** para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 19% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**. Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor

DNI:

09728050

Nombres y apellidos del asesor: Mitchell Alberto Alarcon Diaz



ÍNDICE

CAPITULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico	3
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. JUSTIFICACIÓN	4
1.4.1. Justificación teórica.....	4
1.4.2. Justificación practica	5
1.4.3. Justificación metodológica	5
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
CAPÍTULO II.....	6
REVISION DE LA LITERATURA	6
2.1. MARCO TEÓRICO	7
2.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	7
2.2.1. Antecedentes Internacionales.....	7
2.2.2. Antecedentes Nacionales	9
2.3. BASES TEÓRICAS	10
2.3.1. Bases teóricas de la variable Actividad Física.....	10
2.3.2. Bases teóricas de la variable Estrés Académico	13
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	15
CAPÍTULO III.....	17
HIPOTESIS Y VARIABLES	17
3.1. HIPOTESIS GENERAL	18
3.1.1. Hipótesis General.....	18
3.1.2. Hipótesis Específicas.....	18
3.2. VARIABLES.....	18
3.2.1. Variable Actividad Física	18
3.2.2. Variable Estrés Académico.....	19
3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	20
3.3.1. Operacionalización de la variable Actividad Física	20

3.3.2. Operacionalización de la variable Estrés Académico	21
CAPÍTULO IV	22
MATERIALES Y MÉTODOS	22
4.1. ÁREA DE ESTUDIO	23
4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	23
4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	24
Tabla 1 <i>Población</i>	24
Tabla 2 <i>Muestreo</i>	25
4.4. PROCEDIMIENTO, TECNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS	25
4.4.1. Fichas Técnicas de los Instrumentos	26
4.4.2 Validez de los instrumentos	26
4.4.3 Fiabilidad del instrumento	27
4.5. ANALISIS ESTADISTICO	27
CAPÍTULO V	29
RESULTADOS	29
5.1. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	30
5.1.1. Resultados descriptivos	30
Tabla 3 <i>Niveles de la Variable Actividad Física</i>	30
Figura 1 Niveles de la Variable Actividad Física	30
Tabla 4 <i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa</i>	31
Figura 2 Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa	31
Tabla 5 <i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada</i>	32
Figura 3 Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada	32
Tabla 6 <i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve</i>	33
Figura 4 Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve	33
Tabla 7 <i>Niveles de la Variable Estrés Académico</i>	34
Figura 5 Niveles de la Variable Estrés Académico	34
Tabla 8 <i>Niveles de la Dimensión Estresores Académicos</i>	35
Figura 6 Niveles de la Dimensión Estresores Académicos	35
Tabla 9 <i>Niveles de la Dimensión Síntomas</i>	36
Figura 7 Niveles de la Dimensión Síntomas	36
Tabla 10 <i>Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento</i>	37
Figura 8 Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento	37
5.1.2. Resultados Inferenciales	38

Tabla 11 <i>Contrastación de Hipótesis General</i>	38
Tabla 12 <i>Contrastación de la Primera Hipótesis Específica</i>	39
Tabla 13 <i>Contrastación de la Segunda Hipótesis Específica</i>	40
Tabla 14 <i>Contrastación de la Tercera Hipótesis Específica</i>	41
CAPÍTULO VI	42
DISCUSION	42
6.1. DISCUSION.....	43
CAPÍTULO VII	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
7.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Población</i>	24
Tabla 2	<i>Muestreo</i>	25
Tabla 3	<i>Niveles de la Variable Actividad Física</i>	30
Tabla 4	<i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa</i>	31
Tabla 5	<i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada</i>	32
Tabla 6	<i>Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve</i>	33
Tabla 7	<i>Niveles de la Variable Estrés Académico</i>	34
Tabla 8	<i>Niveles de la Dimensión Estresores Académicos</i>	35
Tabla 9	<i>Niveles de la Dimensión Síntomas</i>	36
Tabla 10	<i>Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento</i>	37
Tabla 11	<i>Contrastación de Hipótesis General</i>	38
Tabla 12	<i>Contrastación de la Primera Hipótesis Específica</i>	39
Tabla 13	<i>Contrastación de la Segunda Hipótesis Específica</i>	40
Tabla 14	<i>Contrastación de la Tercera Hipótesis Específica</i>	41

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Niveles de la Variable Actividad Física	30
Figura 2	Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa	31
Figura 3	Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada	32
Figura 4	Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve	33
Figura 5	Niveles de la Variable Estrés Académico	34
Figura 6	Niveles de la Dimensión Estresores Académicos	35
Figura 7	Niveles de la Dimensión Síntomas	36
Figura 8	Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento	37

CAPITULO I
INTRODUCCIÒN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en la sociedad se observa la velocidad, la inquietud y el deseo, combinadas con la necesidad de que todo sea accesible al instante entre las personas. Ejemplificando, los seres humanos se alteran si no respondes el celular o se enojan una vez que una página de internet se demora en cargar. Constantemente y por la naturaleza del ser humano se quiere más y más, sin embargo, eso jamás cubre nuestras expectativas. Por fortuna, el hombre tiene la función de encarar e inclusive ser adaptativo a situaciones complejas, mencionando a Charles Darwin que dijo que la especie que sobrevive no es la más fuerte, ni la más inteligente, sino la que mejor se adapte a las adversidades, no obstante, una vez que nos sentimos abrumados por las situaciones, se produce un agobio que conduce a trastornos orgánicos y psicológicos llamado Estrés.

Como menciona Ferguson, A. (2021): El año en la cual se vivió la enfermedad pandémica que pasará a la historia ya que golpeo con mucha furia el récord de estrés, inquietud, furia y tristeza entre los seres humanos de todo el planeta, acorde a nueva encuesta de entre todos los continentes sobre los sentimientos en el año 2020. Los resultados obtenidos de la magnitud del estrés fueron los que más incrementaron, con un "récord del 40% de la población adulta del planeta en la cual mencionaron haber padecido estrés, conforme el Índice Universal de Emociones 2021 de Gallup. Se evidencia del grado mayor de los últimos 15 años.

Asimismo, hay que mencionar que la Actividad Física se ha venido reforzando a través de los últimos años por diversos factores, siendo uno de los más influyentes la pandemia del Covid-19.

No obstante, el desamparo de la realización de la actividad física en jóvenes es elevado, por ello los experimentos que demuestran que el tiempo insuficiente debido a los estudios académicos o la necesidad por la realización de actividad física conforman los recursos del

abandono más importantes en jóvenes según (Pierón, 2022). Desde estas pruebas mostradas es fundamental nombrar que la ONU nos menciona que con un promedio de 3 personas en un grupo de 10 seres humanos del mundo padecen estrés.

Asimismo, la ONU (2022) en su revista nos brinda la información realizada por la Organización Panamericana de Salud con ayuda de las universidades de Chile y Columbia, se obtuvo que entre todos los encuestados un 14,7% y 22% con síntomas de depresión y entre un 5 y 15% con ideas de suicidio.

Debido a unos pocos datos sobre los niveles de estrés en el Perú a nivel nacional, trataremos de situarnos en la población de Lima, por ello El Ministerio de Salud (Minsa) menciona con un porcentaje del 52.2% de los ciudadanos de Lima Metropolitana padecen estrés moderado y entre severo, sobre todo debido a Covid-19, problemas de dinero o con la familia, asimismo los problemas de salud que implico la enfermedad del Covid-19. Esta información ha sido expuesta por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) del Ministerio de Salud después de hacer un análisis previo, destinados a conocer el efecto de la enfermedad pandémica en la salud psicológica poblacional que habita en Lima.

Gracias a esta problemática he decidido desarrollar esta indagación para lograr mirar y dar a conocer cierta información acerca de la interacción que tiene el estrés con la práctica de la actividad física debido a ello diremos el valor y beneficio de esta.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?

1.2.2. Problema específico

P.E.1. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y los estresores académicos en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?

P.E.2. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?

P.E.3. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

O.E.1. Determinar la relación entre la actividad física y los estresores académicos en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

O.E.2. Determinar la relación entre la actividad física y síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

O.E.3. Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación a nivel teórico, nos permitirá conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes, lo cual nos ayuda a reflexionar para poder generar conciencia en los universitarios con respecto a la actividad física y sus múltiples beneficios.

1.4.2. Justificación practica

A nivel práctico, podremos beneficiarnos de los datos obtenidos ya que podremos hallar una relación directa entre actividad física y estrés con el cual podremos generar programas en promoción a la actividad física en los espacios del campus de una universidad pública peruana.

1.4.3. Justificación metodológica

A nivel metodológico, realizaremos encuestas y formularios a los estudiantes de diversas carreras, para recopilar datos que nos permitirán identificar una conexión entre los diversos niveles que practican actividad física y los niveles de estrés exhibidos por los participantes.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación, tiene como limitación:

- La investigación será realizada con encuestas y formularios, que dependerá de la sinceridad de las personas encuestadas lo cual generará cierta desconfianza en la obtención de los datos obtenidos.
- El uso del estilo APA se convierte en una dificultad en este momento por los términos presentados y los tecnicismos.

CAPÍTULO II
REVISION DE LA LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

Esta investigación se sustenta en la definición planteada por Hernández et al (2019), que menciona que la práctica de ejercicio es todo tipo de actividad realizada de diversas formas en nuestro día a día como ejemplo, caminar, ir a trabajar, manejar bicicleta, entre otros, y que esta nos favorecerá de diversas formas a nuestra salud. Para la OMS (2020), la actividad física es toda actividad realizada por nuestro cuerpo en el cual se produce un gasto de energía, además este lo divide en 3 tipos, actividad física leve, moderada y vigorosa, por ello, nos brinda la siguiente información que la actividad física es importante en 3 grandes ámbitos, salud física como medio para prevenir diversas enfermedades, salud emocional, y socialización. Cabe mencionar que, esta investigación está concentrada en el aspecto de la salud emocional de los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, por ello que hablaremos sobre el estrés que según la OMS citado por Torrades (2007) esta sería un conjunto de reacciones fisiológicas que nos ayudará a preparar al cuerpo, es decir que se refiere a un sistema de alerta necesaria para la supervivencia. Sin embargo, ahondaremos más en el tema y hablaremos sobre el estrés académico que para Barraza citado en Toribio & Franco (2016), el estrés se evidenciará cuando el estudiante este sometido a situaciones académicas llamada estresores, que originará una serie de síntomas, que conlleva a una serie de estrategias que aplicarán los estudiantes para afrontar el estrés académico.

2.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.2.1. Antecedentes Internacionales

Byron C. (2022), en Ecuador, en su investigación con una finalidad de encontrar la conexión de la práctica actividad física moderada con el estrés académico, y con la ayuda de un juicio de expertos integrado por 5 personas se llega a concluir que la realización moderada de actividad física, origina impactos beneficiosos en el estudio mejorando su aprendizaje. Por ello

esta investigación es de mucha ayuda para nosotros ya que aporta en nuestra hipótesis de nuestra investigación.

Barrera et al (2022), en Chile, en su investigación, propone como finalidad encontrar la conexión de la constancia de práctica de la actividad física con los grados de estrés académico, realizando una comparación entre las carreras de Educación Física y Kinesiología, llegando a la conclusión que los estudiantes de Educación física al realizar con mayor periodicidad actividad física presentaron menos grados de estrés a comparación de los estudiantes de la otra carrera. Esta investigación nos aporta gran utilidad ya que las variables se asemejan a la de nuestra investigación.

Torres A. (2023), en Ecuador, esta investigación tiene como finalidad general hallar el resultado de los estudiantes que realizan y practican actividad física y los estudiantes que no realizan estas actividades y comparar los niveles de estrés que padecen, concluyendo que participar en actividades físicas y el estrés evidencian una significativa conexión aportando a nuestra investigación con los resultados ya mencionados.

Aranda et al. (2020), Bogotá – Colombia, en su investigación, con el propósito de hallar el efecto de la práctica de Actividad Física sobre el estrés laboral. Este estudio con enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Se aplicó un cuestionario para la actividad física (Ipaq) y MBI para hallar el nivel de estrés realizado a 70 trabajadores que fue el total de población con la que se realizó la investigación, se argumenta que es vital la práctica de Actividad Física durante el periodo laboral para poder disminuir el nivel de estrés laboral en los trabajadores. De tal manera nos ayuda por las recomendaciones que se brindan durante las investigaciones ya que podremos utilizarlo en la nuestra asimismo por los cuestionarios utilizados son de gran ayuda.

Soto et al (2021), Chihuahua – México, en la investigación, su finalidad es contemplar el estrés de los universitarios y compararlo con el ejercicio o el deporte. La población fue de 102 universitarios. Por ello se llegó a la conclusión debido a los datos obtenidos que evidenciaron que los universitarios que no practican actividad físico y deporte presentan de manera significativa un incremento en los niveles de estrés. Debido a esta investigación nos ayuda y aporta a saber que se evidencia una conexión inversa entre actividad física y estrés.

Cetinkaia & Duro (2021), Sekarya – Turquía, esta investigación tiene como finalidad hallar y estudiar los hábitos saludables de los estudiantes universitarios y con qué factores se relacionan. La población fue de 2100 jóvenes de la especialidad de Salud de la U. de Surkaya. Por ello como objetivo de manera inferencial en los resultados que la inactividad física era perjudicial para los estudiantes universitarios afectando directamente la parte emocional, dificultando las horas de sueño, asimismo como la tranquilidad, por ello los autores recomiendan a los estudiantes universitarios una conducta responsable frente a la actividad física asimismo unos buenos hábitos saludables para prevenir el estrés, y otras enfermedades. Esta investigación nos ayuda a encontrar una conexión entre Actividad Física con los síntomas del Estrés Académico.

2.2.2. Antecedentes Nacionales

Huaracallo C. (2021), Puno - Perú, en su investigación la autora busca como finalidad de buscar la conexión de la realización de actividad física con el estrés académico de los estudiantes, por ello realizando encuestas llega a concluir que se evidencia una conexión inversa de sus variables actividad física y estrés académico, por ello esta investigación nos aporta ya que tiene gran similitud con la nuestra.

Pérez F. (2021), Arequipa – Perú, en su estudio con la finalidad de hallar la conexión entre el Estrés académico y los síntomas del estrés. Para este estudio se ahondo en la realización de la

actividad física obteniendo como resultado que esta es favorable para la disminución del estrés. Esta investigación es importante ya que afirma nuestra hipótesis general.

Quispe et al (2023), Arequipa – Perú, esta investigación tiene como finalidad de decretar la conexión de la Actividad Física, estrés. Esta investigación llegó a la conclusión que existe una relación medianamente baja sin embargo me gustaría resaltar que en los datos brindados se observa que a mayor actividad menos estrés. Por ello mencionar la importancia de esta investigación ya que nos ayuda a entender nuestra investigación.

Hurtado (2020), Piura – Perú, esta investigación tiene como objetivo hallar y determinar la relación entre actividad física y las diversas estrategias de afrontamiento en los universitarios. La población fue de 110 estudiantes universitarios. Se llegó a la conclusión que si existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la actividad física. Por ello esto refuerza de manera significativa nuestra investigación.

Cruz (2022), Lima – Perú, este estudio tiene como finalidad encontrar la conexión del consumo de alimentos, la actividad física y el estrés de los jóvenes en el contexto del Covid-19. Para ello se encuestaron a 163 universitarios de pregrado, y se concluyó que la práctica de actividad física y estrés tenía mucha significancia, sin embargo, no se halló una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés, pero si se observó que las personas que presentaban un estrés severo y moderado presentaban un hábito alimenticio des adecuado. Por ello es muy importante fijarnos en el punto mencionado en la investigación sobre la relación directa entre actividad física y el estrés.

2.3. BASES TEÓRICAS

2.3.1. Bases teóricas de la variable Actividad Física

2.3.1.1. Definición de la variable Actividad Física

Actualmente la teoría de Actividad Física es relevante para gran cantidad de las personas. Ya que se entiende como concepto de actividad física las diversas formas de ejercicio diario, como caminar, trabajar, manejar una bicicleta, bajar o subir escaleras, etc.; necesarios ya que recibimos grandes mejoras con nuestra salud y bienestar, Por ello a lo largo de los años y generaciones ha evolucionado y sensibilizado la envergadura de la realización de actividad física con mayor frecuencia y dedicación. (Hernández, Herazo & Valero, 2010).

De igual forma es importante mencionar que, la OMS (2020) la Actividad Física constituye todo desplazamiento del organismo de una persona realizado por el músculo esquelético, y así el organismo genera un consumo de energía, lo que significa que la actividad física abarca cualquier forma de movimiento, incluso durante el tiempo de recreación.

2.3.1.1.1. Importancia de la actividad física

La actividad física ha demostrado ser efectiva en la prevención, tratamiento y recuperación de una serie de entidades clínicamente importantes como la: obesidad, hiperlipidemia, hipertensión, diabetes, osteoporosis, asma y enfermedades mentales. Se ha utilizado la actividad física con éxito en la lucha contra el estrés y la adicción de drogas asimismo es un componente importante de la prevención del delito y de un valor incalculable en la lucha contra los males del envejecimiento (Casimiro et al., 2014).

Asimismo, el ejercicio es bueno para el bienestar de nuestro corazón y de nuestra mente. Ya que al practicar actividad física podemos prever distintas enfermedades, por ello la actividad física regular nos ayudará a controlar las enfermedades del corazón, la diabetes, el cáncer, entre otras. Asimismo, la actividad física puede minimizar todo lo que puede ocasionar la depresión, ansiedad y entre otros, como también mejora el enfoque, el aprendizaje y la felicidad general (OMS, 2020).

2.3.1.1.2. Sedentarismo

El sedentarismo es un problema muy serio que se observa en todo el mundo, ya que a través de los años la tecnología avanza más y más conllevando a tener una vida más fácil, es decir la tecnología nos está quitando esa facultad para movernos. Un claro ejemplo es la pandemia del covid-19 etapa donde se aplicó el trabajo remoto con más relevancia. A causa de ello la creación de diversos aparatos para poder facilitar el trabajo desde la comodidad de una cama, se crearon repisas con un diseño que encaja perfectamente a una cama y así la persona no se tenga que levantar de esta.

Por ello una vida inactiva es, la poca práctica de Actividad física, y gracias a ello se puede mencionar que la persona que no está en movimiento es sedentaria. Es decir, cuando la persona no realiza actividad física de forma regular (Andia et al, 2014)

2.3.1.2. Dimensiones de la variable Actividad Física

Según la American Society of Clinical Oncology, ASCO (2019) nos alega que la actividad física se divide en 3 niveles: leve, moderada y vigorosa.

2.3.1.2.1. Actividad física leve

El período sedentario es el período en el cual realizamos acciones que gastan muy poca energía, por ejemplo, permanecer sentado en la calle, en horario laboral, en el colegio o tener poca movilidad al desplazarnos a la escuela, hogar e incluso no realiza movimientos en nuestro tiempo libre. Pasamos mucho tiempo frente a aparato electrónico: TV, ordenadores, celulares, tablets, videoconsolas. (Gordillo, 2021)

Entonces una actividad física leve vendría a ser una actividad ligera, en la que no debe sentarse, acostarse o quedarse quieto. Puede que no te esfuerces, pero no estás inmóvil. Los ejemplos de actividades livianas incluyen lavar los trastes, trotar lentamente, cocinar o hacer la cama.

2.3.1.2.2. Actividad física moderada

Rosselli (2018) refiere que:

Esta implica un mayor trabajo en comparación a una actividad física leve, esta podría requerir un esfuerzo entre 3 y 5,9 más que la anterior.

Por ello esta actividad física se va a manifestar con un aumento en el nivel de respiraciones asimismo la temperatura producida será mayor y solo en ciertos casos observaremos sudor.

Por ello se infiere de lo que menciona Rosselli que, el ejercicio es moderado en situaciones que realizamos con mayor dificultad, para ello observaremos un aumento en la frecuencia respiratorio de la persona.

2.3.1.2.3. Actividad física intensa

La ONU (2017), tiene en cuenta que este tipo de actividad requiere un considerable esfuerzo., debido a esto se genera una respiración acelerada asimismo un aumento en los latidos del corazón, así como de la frecuencia respiratoria.

Por ello este tipo de actividades con más intensidad necesitan la respiración adecuada acorde a la vigorosidad de las actividades (> 6 MET), esto produce una aceleración del ritmo cardiaco (OMS, 2017).

Rosselli (2018) menciona, realizar ejercicios vigorosos es como realizar de manera más intensa de 6 a más en comparación a una actividad física leve, por ello aquí se evidencia sudoración, como el aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

2.3.2. Bases teóricas de la variable Estrés Académico

2.3.2.1. Definición de la variable Estrés Académico

El estrés es un estado de tensión físico y emocional causado por la presión, ya sea positiva o negativa. En pequeñas dosis esta nos ayudara como un entorno protector que ayuda al cuerpo a procesar y adaptarse a los eventos que acontecerán. (TopDoctors, s.f.)

Por ello, esta sería un conjunto de reacciones fisiológicas que nos ayudará a preparar al cuerpo, es decir que se refiere a un sistema de alerta necesaria para la supervivencia (OMS citado en Torrades, 2007).

Según la American Psychological Association, APA (2010), nos menciona que el estrés se divide en 2 tipos, estrés agudo y estrés crónico.

El estrés agudo comúnmente es causado por demandas o presiones inmediatas y presiones anticipadas en el futuro cercano. Asimismo, se menciona que las personas afectadas asumen muchas responsabilidades y no pueden hacer frente a la cantidad de demandas y presiones; entonces todo aquello origina de manera incontrolada, las emociones se alborotan, y comúnmente es irritable y le cuesta organizar diversos aspectos de su vida (Orlandini, 1999).

El estrés crónico es un estado de ansiedad que surge con frecuencia cuando una persona no ve salida a sentimientos negativos. Este estrés crónico se pronuncia por la tensión de demandas y presiones implacables durante un período de tiempo aparentemente interminable, que en algunos casos también puede vincularse a experiencias traumáticas comunes de la niñez. Lo peor del estrés crónico es que la gente se acostumbra, se olvidan de él e incluso se queman, lo que conduce a un ataque de nervios y a la muerte. Por ello el tratamiento de lo que ocasiona el estrés crónico es difícil. (Orlandini, 1999).

El estrés académico abarca los fenómenos cognitivos y emocionales que los estudiantes experimentan al enfrentarse a factores estresantes en el ámbito académico. Esto quiere decir que los jóvenes académicos estiman diferentes aspectos del ambiente de aprendizaje y los clasifican como amenazas, a las que el joven puede o no responder de manera efectiva; Estas

diferencias está relacionado con la ansiedad, estrés, falta de confianza, enojo, disminución de alegría, poca satisfacción, etc. (Águila et al, 2015).

2.3.2.1. Dimensiones de la variable Estrés Académico

En el artículo Estrés Académico: Enemigo silencioso. Este se presenta cuando el estudiante esta sometido, a situaciones académicas que se consideran “estresores”, estos provocan un desequilibrio en el estudiante que origina “síntomas”, ocasionando que el estudiante realice acciones para el “afrontamientos” y restaurar el equilibrio psicológico (Barraza citado por Toribio & Franco, 2016, p. 11).

2.3.2.1.1. Estresores Académicos

Los factores estresantes son situaciones que se perciben de manera amenazante o desafiante, tales como necesidades o factores que están bajo el control o no de la persona que conducen a una sensación subjetiva del estrés (Arribas, 2011).

2.3.2.1.2. Síntomas

Barraza (2005) menciona que estar expuesto a estresores académicos podría desencadenar una serie de reacciones que se divide en 3 aspectos: Síntomas Físicos, Síntomas Psicológicos y Síntomas Comportamentales.

2.3.2.1.3. Estrategias de afrontamiento

Para Barraza (2006) es un compuesto de reacciones conductuales o cognoscitivas que utiliza un individuo para afrontar o anular el estrés, asimismo trata de disminuir la efectividad de esta ante una situación estresante.

2.4. DEFINICIÒN DE TÈRMINOS BÀSICOS

Actividad Física: Constituye todo desplazamiento del organismo de una persona realizado por el músculo esquelético, y así el cuerpo produce gasto de energía. (OMS, 2020, párr. 1)

Estrés agudo: “Este es el estrés a corto plazo que desaparece rápidamente” (MedlinePlus, s.f., párr. 3)

Estrés crónico: “Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado” (MedlinePlus, s.f., párr. 4)

Sedentarismo: Un estilo de vida sedentario a menudo implica un estilo de vida que implica actividad física inactivo o clasificado como actividad física baja que no requiere el consumo de grandes cantidades de energía (Manzano, 2013 citador por Huaracallo, 2021, pág. 35)

Vigoroso: Se utiliza para referirse a algo que utiliza energía, fuerza. (Ucha, 2011, párr. 2)

CAPÍTULO III

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPOTESIS GENERAL

3.1.1. Hipótesis General

Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

3.1.2. Hipótesis Especificas

H1. Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

H2. Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

H3. Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Variable Actividad Física

Definición Conceptual

Constituye todo desplazamiento del organismo de una persona realizado por el músculo esquelético, y así el organismo genera un consumo de energía, lo que significa que la práctica de actividad física involucra diversos movimientos, incluso durante el tiempo de ocio. (OMS, 2020)

Definición Operacional

La actividad física será medida con el instrumento llamado IPAQ, este cuestionario se aprobó en Ginebra el año de 1998 y es uno de los que se utiliza con mayor frecuencia para evaluar y calcular el nivel de actividad física de ciertas poblaciones (Roldan et al, 2013).

Existen 2 versiones del IPAQ, sin embargo, utilizaremos la versión corta, compuesto por 4 dominios: En el trabajo, como nos transportamos, actividades realizadas en el hogar y ocio. Para ello, se establecerá la regularidad y la persistencia de la actividad física por encima de diez minutos de intensidad alta, intensidad moderada e intensidad ligera.

3.2.2. Variable Estrés Académico

Definición Conceptual

El estrés académico describe los fenómenos cognitivos y emocionales que los estudiantes atraviesan al enfrentarse a situaciones estresantes en el ámbito académico. Esto quiere decir que los jóvenes académicos estiman diferentes aspectos del ambiente de aprendizaje y los clasifican como amenazas, a las que el joven puede o no responder de manera efectiva; Estas diferencias está relacionado con la ansiedad, estrés, falta de confianza, enojo, disminución de alegría, poca satisfacción, etc. (Águila et al, 2015).

Definición Operacional

El estrés académico lo podremos medir mediante la ECEA, Cuestionario de estrés académico, aquí podremos observar de manera directa los principales estresores que se enfrentan los estudiantes universitarios día a día. Por ello es importante, ya que podremos observar de manera detallada el estrés agudo que puedan presentar los estudiantes, así como el estrés crónico ya que se intenta responder a la presunción de ciertas actividades y eventos de la vida académica, que al no manejarlos de manera eficiente se produzca un estrés agudo o crónico. Cabe resaltar que al inicio se elaboraron 85 ítems, sin embargo, utilizaremos 54 ítems que nos ayudaran a valorar el nivel de estrés que perciben los estudiantes universitarios en un contexto académico (Cabanach et al, 2008)

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.3.1. Operacionalización de la variable Actividad Física

DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTE M	ESCALA Y VALORES
Actividad física vigorosa	Realiza actividad física vigorosa, durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	1-5	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
Actividad física Moderada	Realiza actividad física moderada, como parte de su trabajo, durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	6-9	
Actividad físicaleve	Realiza actividad física leve durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	10-13	

3.3.2. Operacionalización de la variable Estrés Académico

DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTE M	ESCALA Y VALORES
Estresores	• Frecuencia de intervenciones en público • Grado de inquietud ante evaluaciones • Grado de deficiencias metodológicas del profesor • Grado de funcionalidad de contenido aprendizaje/estudio • Grado de percepción sobre el rendimiento académico • Grado de sobrecarga de trabajo académico • Grado de participación activa • Grado de interrelaciones en el contexto académico	1-28	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
Síntomas	• Frecuencia de alteraciones del sueño • Grado de agotamiento físico • Frecuencia de estados de irascibilidad • Frecuencia de pensamientos negativos	29-50	
Estrategias de afrontamiento	• Grado de reevaluación positiva de situaciones académicas estresantes • Frecuencia de búsqueda de apoyo social para resolver situaciones académicas estresantes • Frecuencia de planificación y gestión de recursos personales para la resolución de situaciones académicas estresantes	51-73	

CAPÍTULO IV
MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. ÁREA DE ESTUDIO

Esta investigación pertenece a la línea de Investigación Ciencias aplicadas y actividad física para la salud, asimismo está orientado a un paradigma propuesto por García citado en Rodríguez (2010), el Enfoque Critico, ya que esta investigación está diseñada en analizar, comprender, correlacionar las variables para poder actuar y hallar una solución respecto a una problemática en este caso la Actividad Física y su relación con Estrés Académico en los universitarios de una universidad pública peruana.

4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación será el Cuantitativo; que implica recopilar información para responder incógnitas de investigación y experimentar hipótesis preformadas, basadas en estadísticas, conteo y medición numérica. (Gómez, 2006)

El tipo de investigación será básica, la investigación básica o sustantiva se llama pura porque realmente está enfocada por un objetivo crematístico, su motivo es la curiosidad, gran alegría por descubrir nuevos conocimientos, como las personas, en otras palabras, por amor a la sabiduría (Nicomedes, s.f.)

El nivel de investigación será relacional, tiene como característica la más importante de este nivel es el análisis estadístico bivariado. Además, el análisis estadístico a nivel relacional cuantifica la relación entre dos variables. (Anónimo, 2016)

El diseño de investigación será no experimental y específicamente transeccional o transversal; para Barrera (2010, párr. 1) esta; Esto se hace sin ningún manejo deliberado de las variables. Básicamente, se basa en observar los fenómenos en su contexto natural para luego analizarlos. Asimismo, será transeccional o transversal que para Galindo (2020) es aquel que trata de medir determinadas características de una muestra en un único momento.

El método utilizado será el hipotético - deductivo, que para Cegarra (2012) este método implica formular hipótesis sobre las posibles soluciones a un problema dado y examinar los datos disponibles sobre su grado de cumplimiento.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es el conjunto de personas o cosas sobre las que desea aprender algo durante una investigación, asimismo, la muestra es un subconjunto o parte de la población para la cual se realizará el estudio es decir es una porción específica de una población. Y por último el muestreo es el método ejecutado para escoger los elementos de la muestra de la población general. (López, 2004)

Población

Se considerará como población a los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, y que pertenecen a las especialidades de Inicial Primaria y secundaria los cuales se estiman en 100 alumnos.

Tabla 1

Población

Especialidades	Número de estudiantes
Inicial	20
Primaria	20
Secundaria	60
TOTAL	100

Fuente: Sistema Único de Matrícula (UNMSM, 2022)

Muestra

La muestra estará formada por 80 estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Tabla 2

Muestreo

Especialidades	Número de estudiantes	Muestra
Inicial	20	16
Primaria	20	16
Secundaria	60	48
TOTAL	100	80

Fuente: Sistema Único de Matrícula (UNMSM, 2022)

Muestreo

El muestreo será estratificado que para Namakforoosh (2005, p.208) es la división de una población a raíz de una variable en distintos grupos, sectores, entre otros. Asimismo, este tipo de muestreo que emplearemos pertenece al probabilístico que para Abascal & Grande (2005) Se basa en un proceso aleatorio y las unidades que componen la muestra se eligen al azar, lo que nos permite medir el error de la muestra.

4.4. PROCEDIMIENTO, TECNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

La técnica se define como un conjunto de principios y actividades de gestión de herramientas que ayudan a aplicar los métodos; Por ello esta herramienta para recolectar información forma parte de un método para recopilar información, está en algunas cosas tiene la forma de un libro de guía, un dispositivo, cuestionario o una prueba (Sánchez, Reyes & Mejía, 2018).

La técnica empleada será la encuesta, que para (Sánchez, Reyes & Mejía, 2018) es un instrumento de recopilación de datos que consiste en un conjunto de preguntas, la finalidad es recopilar datos sobre una muestra es específico.

El instrumento a utilizar será un cuestionario, por consiguiente, según la definición de Galán (2022), un cuestionario se describe como un documento compuesto en forma de interrogatorio que se utiliza para obtener información sobre las variables que son el foco de estudio.

4.4.1. Fichas Técnicas

Las fichas técnicas se encuentran en el Anexo 8.

4.4.2 Validez de los instrumentos

Es el porcentaje en el cual un método o una técnica nos beneficiara para medir con precisión lo que en teoría se está midiendo. Es decir, el resultado que hallemos mediante la evaluación del instrumento, nos da como resultado que si se está midiendo lo que se tiene que medir. (Sánchez et al, 2018)

Validez del instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física.

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Colque Ricce, Oscar Alfredo	UNMSM	96 %
Trujillo Reyna, Quiterio	UNMSM	75 %
De la Cruz Ordoñez, Ada Justa	UNMSM	60 %

Validez del instrumento Cuestionario de estrés académico.

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Colque Ricce, Oscar Alfredo	UNMSM	96 %
Trujillo Reyna, Quiterio	UNMSM	75 %
De la Cruz Ordoñez, Ada Justa	UNMSM	60 %

4.4.3 Fiabilidad del instrumento

Esto significa características como la estabilidad, la consistencia, la precisión de los datos obtenidos, así como del instrumento y métodos de investigación. (Sánchez et al, 2018)

Fiabilidad del I. Cuestionario Internacional de Actividad Física

Alfa de Cronbach	N de elementos
,743	13

Fiabilidad del I. Cuestionario de estrés académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,826	73

Los resultados evidencian que los Inst. utilizados muestran fiabilidad estadística.

4.5. ANALISIS ESTADISTICO

En el curso de nuestra investigación, utilizaremos la estadística descriptiva para analizar y evaluar los datos recopilados. En este sentido, la estadística descriptiva se enfoca en resumir o cuantificar un conjunto de datos con el fin de facilitar su interpretación, según lo señalado por Vargas (1995). Adicionalmente, emplearemos la estadística inferencial para poner a prueba las hipótesis de investigación. De acuerdo con la explicación proporcionada por Vargas (1995), la

estadística inferencial implica deducir las características de la población en general a partir de las características observadas en una muestra representativa de esa población.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

5.1.1. Resultados descriptivos

5.1.1.1. Resultados descriptivos de la variable Actividad Física

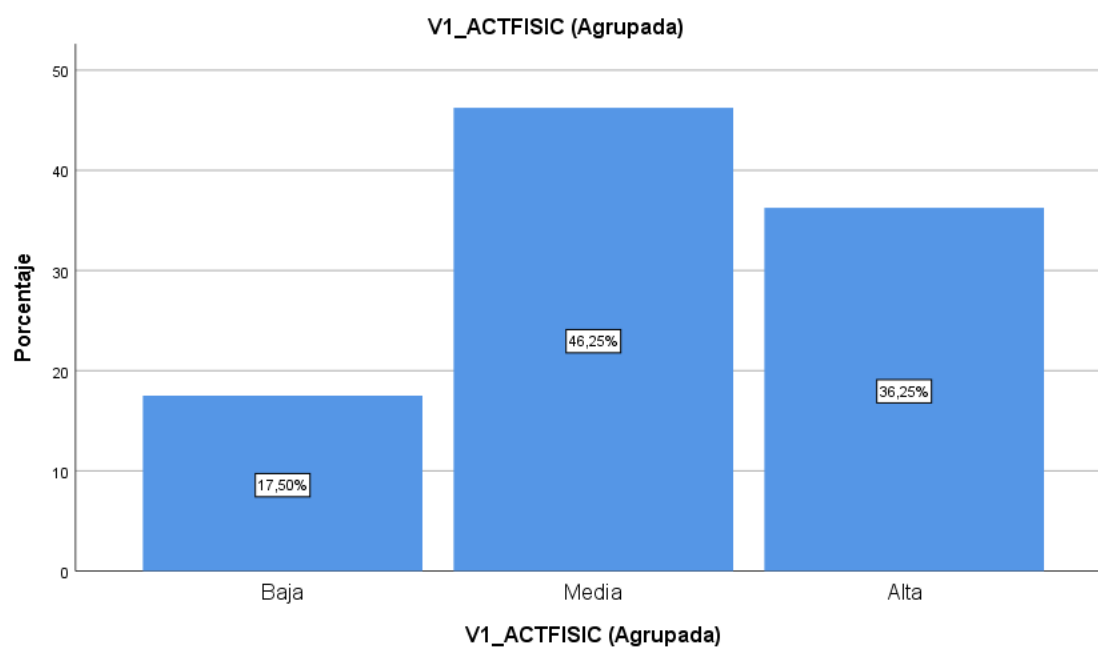
Tabla 3

Niveles de la Variable Actividad Física

<i>V1_ACTIVIDAD FISICA (Agrupada)</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	14	17,5	17,5	17,5
	Media	37	46,3	46,3	63,7
	Alta	29	36,3	36,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 1

Niveles de la Variable Actividad Física



Interpretación

Se observa en la tabla 3, figura 1 que los estudiantes de la Facultad de Educación el 46,25% realizan actividad física moderada con mayor frecuencia, mientras el 36,25% realizan actividad física vigorosa y el 17,50% realizan actividad física leve.

Tabla 4

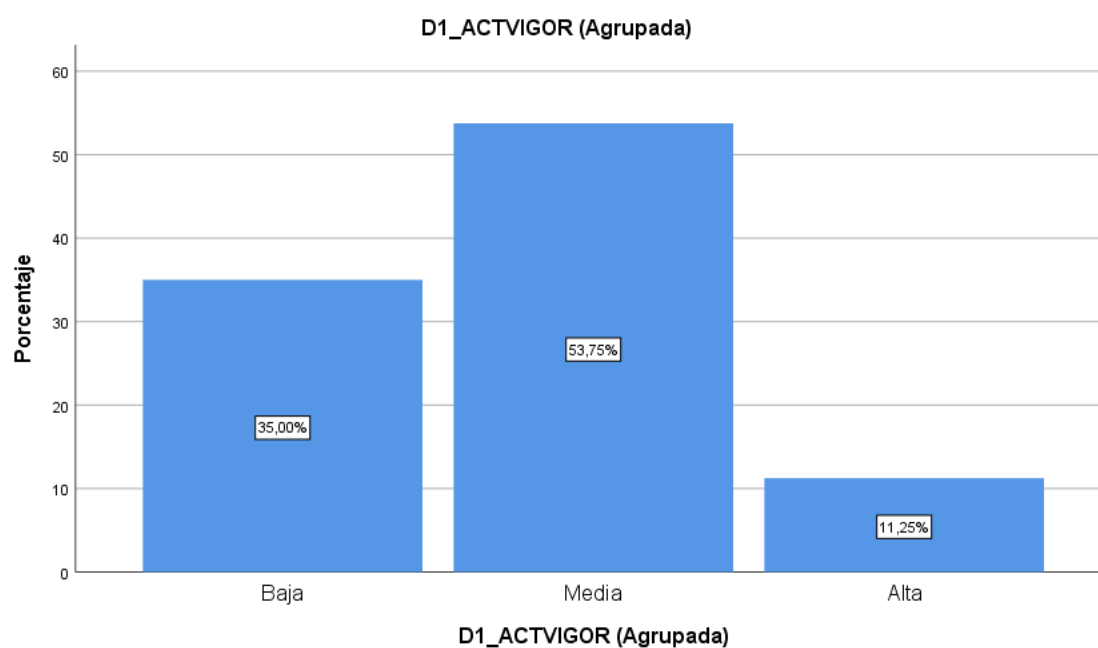
Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa

D1_ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	28	35,0	35,0	35,0
	Media	43	53,8	53,8	88,8
	Alta	9	11,3	11,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 2

Niveles de la Dimensión Actividad Física Vigorosa



Interpretación

En la tabla 4, figura 2 se observa que el 53,75% de estudiantes realiza actividad vigorosa media, el 35,00% realiza actividad física vigorosa baja y el 11,25% actividad física vigorosa alta.

Tabla 5

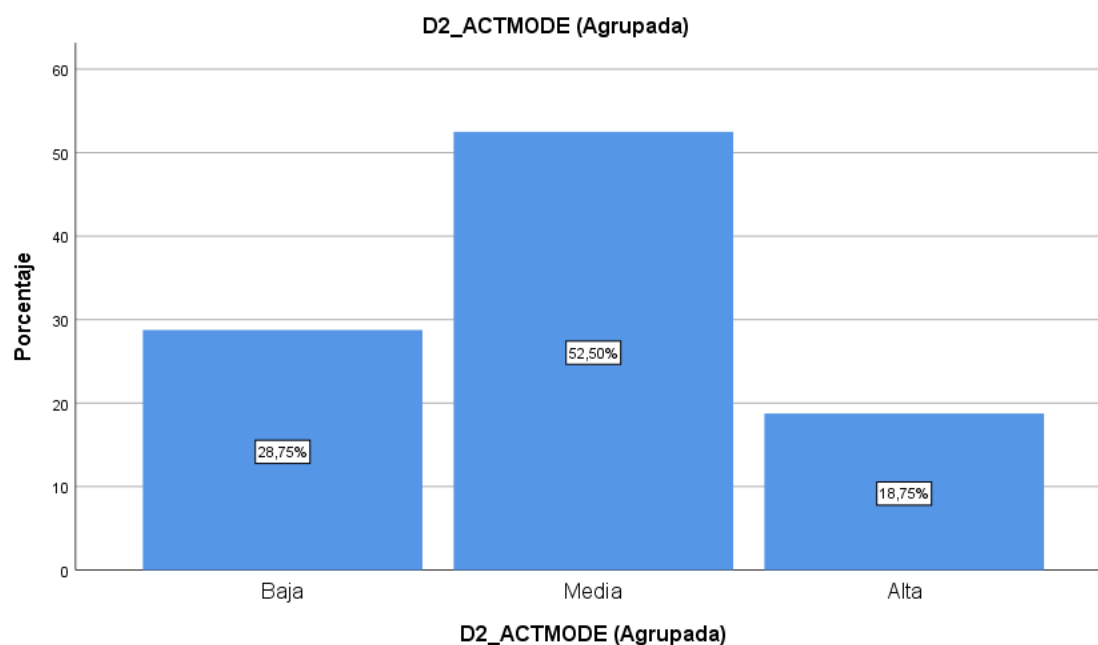
Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada

D2_ACTIVIDAD FISICA MODERADA (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	23	28,7	28,7	28,7
	Media	42	52,5	52,5	81,3
	Alta	15	18,8	18,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 3

Niveles de la Dimensión Actividad Física Moderada



Interpretación

En la tabla 5, figura 3, se observa que los estudiantes de la facultad de Educación realizan actividad física moderada media en un 52,50%, asimismo el 28,75% actividad física moderada baja y el 18,75% actividad física moderada alta.

Tabla 6

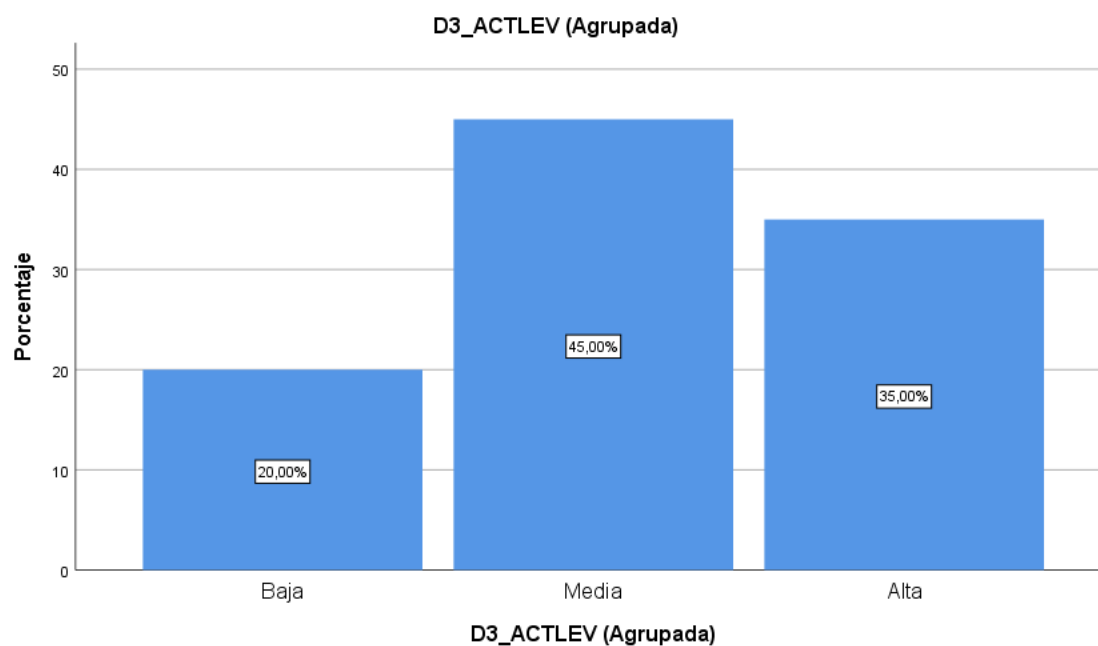
Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve

D3_ACTIVIDAD FISICA LEVE (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	16	20,0	20,0	20,0
	Media	36	45,0	45,0	65,0
	Alta	28	35,0	35,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 4

Niveles de la Dimensión Actividad Física Leve



Interpretación

Se observa en la tabla 6, figura 4, que los estudiantes de Educación realizan actividad física leve media en un 45%, un 35% en actividad física leve alta y un 20% en actividad física leve baja.

5.1.1.2. Resultados descriptivos de la variable Estrés Académico

Tabla 7

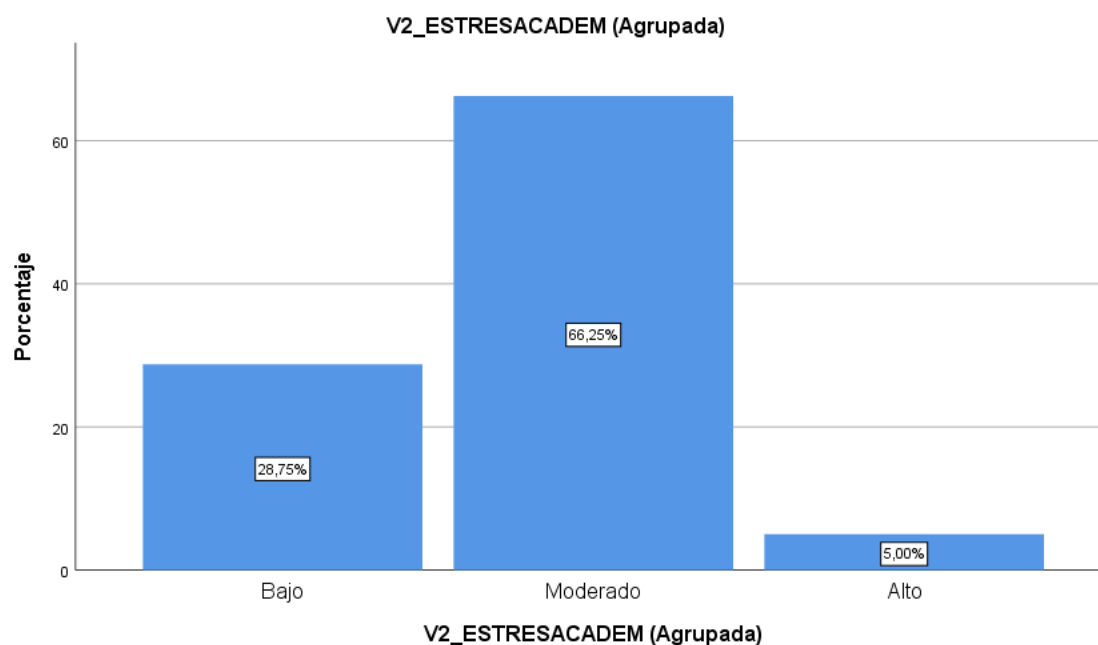
Niveles de la Variable Estrés Académico

V2_ESTRES ACADEMICO (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	23	28,7	28,7	28,7
	Moderado	53	66,3	66,3	95,0
	Alto	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 5

Niveles de la Variable Estrés Académico



Interpretación

Se observa en la tabla 7, figura 5, que los estudiantes de la Facultad de Educación, presentan un nivel de estrés académico moderado en un 66,25%, un 28,75% bajo y un 5% de estrés académico alto.

Tabla 8

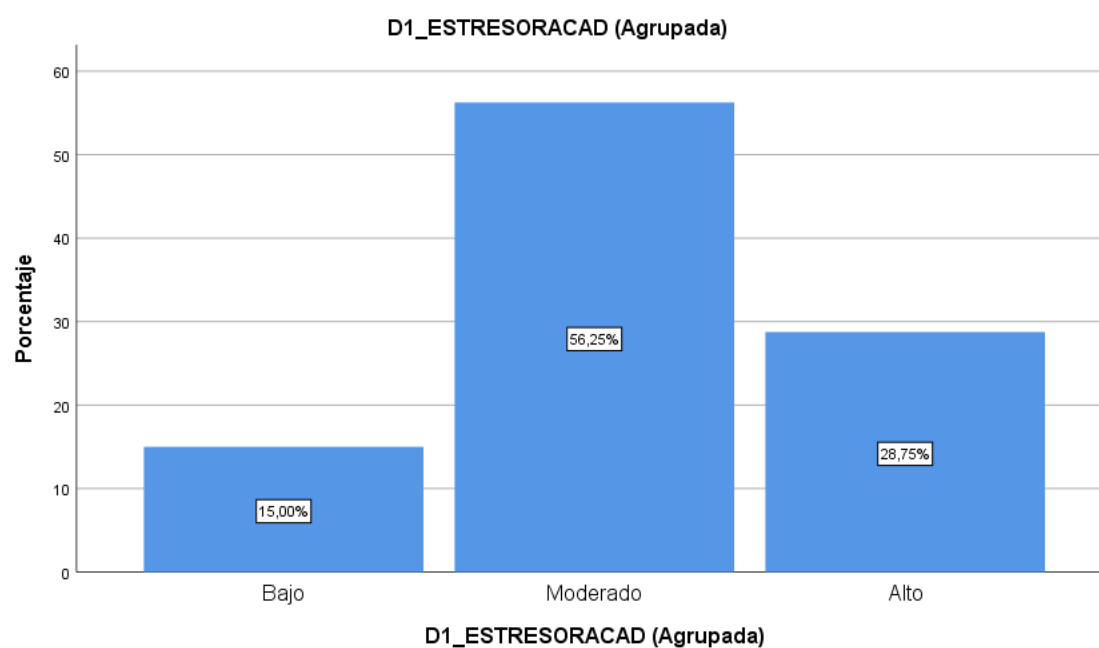
Niveles de la Dimensión Estresores Académicos

D1_ESTRESORACAD (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	15,0	15,0	15,0
	Moderado	45	56,3	56,3	71,3
	Alto	23	28,7	28,7	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 6

Niveles de la Dimensión Estresores Académicos



Interpretación

Se observa en la tabla 8, figura 6, los estudiantes presentan estresores académicos en un 56,35% moderado, un 28,75% alto y un 15% bajo.

Tabla 9

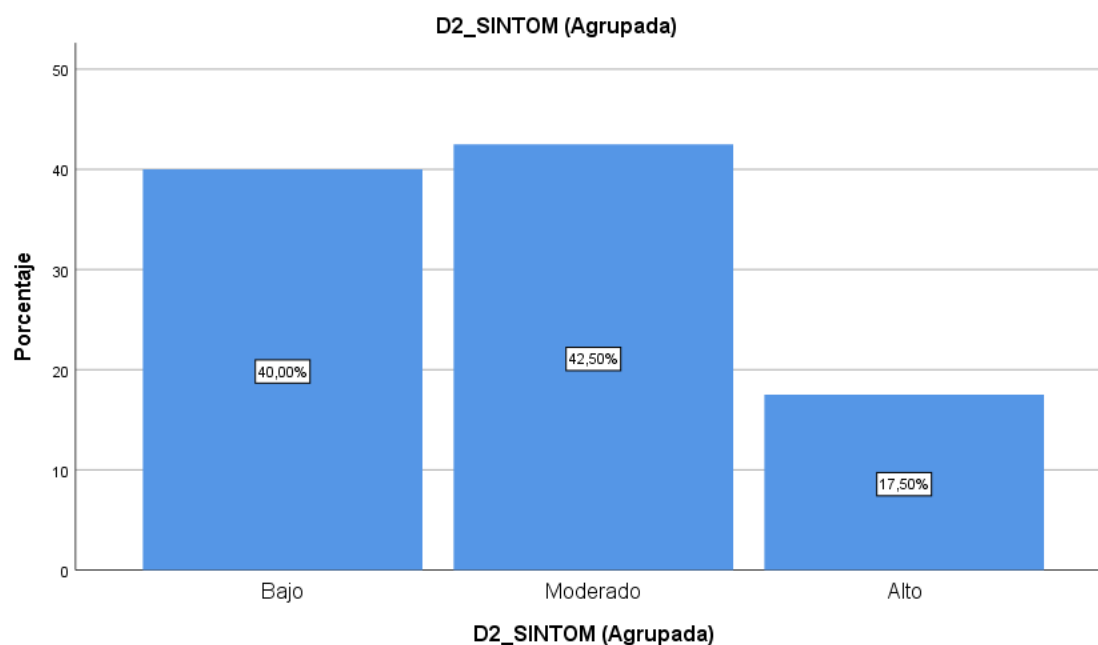
Niveles de la Dimensión Síntomas

D2_SINTOMAS (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	32	40,0	40,0	40,0
	Moderado	34	42,5	42,5	82,5
	Alto	14	17,5	17,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 7

Niveles de la Dimensión Síntomas



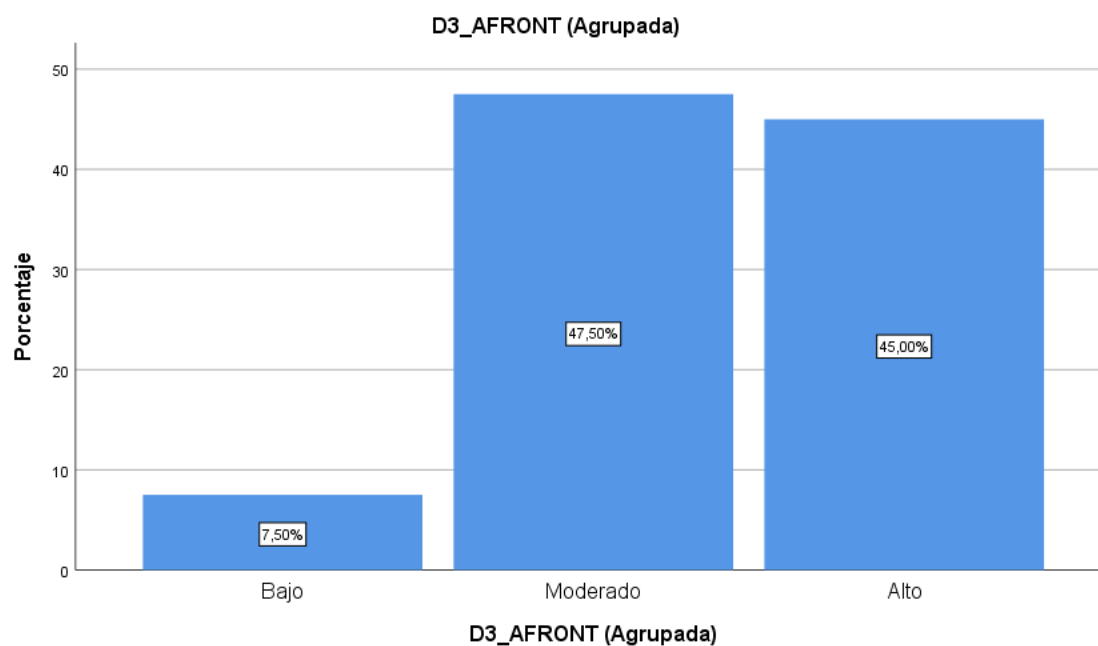
Interpretación

Se evidencia en la tabla 9, figura 7, que se presentan síntomas en los estudiantes de

Educación en un nivel moderado de 42,50%, en un nivel bajo de 40%, y un 17,50% de nivel alto.

Tabla 10*Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento**D3_AFRONT (Agrupada)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	7,5	7,5	7,5
	Moderado	38	47,5	47,5	55,0
	Alto	36	45,0	45,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 8**Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento****Interpretación**

En la tabla 10, figura 8, se observa que las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Educación son de 47,50% a nivel medio, un 45% a nivel alto y un 7,50% en un nivel bajo.

5.1.2. Resultados Inferenciales

Hipótesis General

H0: No existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Ha: Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Regla de decisión

Si $P < ,05$ $\Rightarrow$ H0 se rechaza

Si $P \geq ,05$ $\Rightarrow$ H0 se acepta

Tabla 11

Contrastación de Hipótesis General

<i>Correlaciones</i>			V1_Activida d Física	V2_Estres Académico
Rho de Spearman	V1_ACTIVIDAD FISICA	Coef. de correl.	1,000	-,255*
		Sig. (bil.)	.	,023
		N	80	80
	V2_ESTRES ACADEMICO	Coef. de correl.	-,255*	1,000
		Sig. (bil.)	,023	.
		N	80	80

Interpretación

En los resultados presentados en la tabla 11, se evidencia que el nivel de significancia, indicado por $p = ,023$, es inferior a $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,255$. Por lo tanto, se descarta la hipótesis nula, confirmando así que existe una relación significativa entre participar en actividad física y experimentar estrés académico.

Primera Hipótesis Específica

H0: No existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y los estresores académicos en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Ha: Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y los estresores académicos en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Tabla 12

Contrastación de la Primera Hipótesis Específica

<i>Correlaciones</i>			V1_Activida d Física	D1_Estresores Académicos
Rho de Spearman	V1_ACTIVIDA FISICA	Coef. de correl.	1,000	-,228*
		Sig. (bil.)	.	,042
		N	80	80
	D1_ESTRESORES ACADEMICOS	Coef. de correl.	-,228*	1,000
		Sig. (bil.)	,042	.
		N	80	80

Interpretación

En los resultados presentados en la tabla 12, se observa que el nivel de significancia, con un valor de $p = ,042$, es inferior a $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,228$. En consecuencia, se descarta la hipótesis nula, confirmando así que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la presencia de factores estresores académicos.

Segunda Hipótesis Específica

H0: No existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Ha: Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Tabla 13

Contrastación de la Segunda Hipótesis Específica

Correlaciones

			V1_Activida d física	
Rho de Spearman	V1_ACTIVIDA D FISICA	Coef. de correl.	1,000	-,233*
		Sig. (bil.)	.	,038
		N	80	80
	D2_SINTOMAS	Coef. de correl.	-,233*	1,000
		Sig. (bil.)	,038	.
		N	80	80

Interpretación

En los resultados expuestos en la tabla 13, se evidencia que el nivel de significancia, con un valor de $p = ,038$, es inferior a $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,233$. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, indicando así que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la manifestación de síntomas de estrés académico.

Tercera Hipótesis Específica

H0: No existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Ha: Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana.

Tabla 14

Contrastación de la Tercera Hipótesis Específica

Correlaciones

			V1_Activida d Física	D3_E. de Afrontamiento
Rho de Spearman	V1_ACTIVIDA D FISICA	Coef. de correl.	1,000	-,229*
		Sig. (bil.)	.	,041
		N	80	80
	D3 ESTRATEG IAS DE AFRONTAMIE NTO	Coef. de correl.	-,229*	1,000
		Sig. (bil.)	,041	.
		N	80	80

Interpretación

En los resultados que hemos expuesto en la tabla 14, se nota que el nivel de significancia, con un valor de $p = ,041$, es menor que $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,229$. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula, evidenciando así que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la presencia de síntomas de estrés académico.

CAPÍTULO VI

DISCUSION

6.1. DISCUSION

La prueba de la hipótesis general busca determinar si existe una conexión entre la actividad física y el estrés académico. En este sentido, los resultados revelan un nivel de significancia $p = ,023$, el cual es inferior a $,05$, y un coeficiente de evaluación de Rho de Spearman de $-,255$. Es decir, en base a estos resultados se afirma que si existe una relación entre la actividad física y el estrés académico. Asimismo, esto coincide con la investigación de Cruz (2022), quien en su tesis busco tener resultados sobre la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, afirmando y hallando una relación inversa entre los niveles de actividad física y estrés afirmando que se debería sensibilizar con mayor amplitud la práctica de la actividad física para beneficio propio de los universitarios. Estos resultados se pueden explicar mediante Casimiro et al. (2014), este nos menciona que la actividad física ha demostrado ser efectiva en la prevención de diversas enfermedades asimismo que se ha utilizado la actividad física con éxito en la lucha contra el estrés y la adicción de drogas.

Al examinar los resultados de la primera especificación específica presentadas en la tabla 12, se nota que el nivel de significancia es $p = ,042$, el cual es inferior a $,05$, y el valor del coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,228$. De esta manera, se confirma que hay una conexión significativa entre la participación en actividad física y la presencia de estresores académicos. Por ello estos resultados tienen una relación con lo mencionado por el autor Soto et al (2020) en su artículo de investigación buscaron analizar la relación entre el estrés académico y la práctica de ejercicio físico o deporte; Hallando y afirmando como parte de sus conclusiones mencionando la aparición de estos estresores académicos (exceso de tareas u/o trabajos, evaluaciones de parte de los docentes, ensayos, practicas, trabajos de investigación, etc.) aparecen cuando se evidencia la ausencia de la práctica de ejercicio físico. Estos resultados se pueden explicar mediante la teoría sobre los estresores académicos propuesto por Arribas (2011) mencionando que los factores estresantes o estresores académicos son situaciones que

se perciben de manera amenazante o desafiante, tales como necesidades o factores que están bajo el control o no de la persona que conducen a una sensación subjetiva del estrés.

La verificación de la segunda dosis específica busca determinar la relación entre la actividad física y los síntomas de estrés. En este contexto, los resultados indican un nivel de significancia $p = ,038$, que es inferior a $,05$, y un valor de Rho de Spearman de $-,233$. De esta manera, se confirma que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la presencia de síntomas de estrés académico. Esta tiene relación con los autores Cetinkaia & Duro (2021), que en su estudio tenían como finalidad encontrar la conexión entre los hábitos saludables en los estudiantes universitarios y con qué factores se relacionan, afirmando y encontrando de manera inferencial en los resultados que la inactividad física era perjudicial para los estudiantes universitarios afectando directamente la parte emocional, dificultando las horas de sueño, asimismo como la tranquilidad, por ello los autores recomiendan a los estudiantes universitarios una conducta responsable frente a la actividad física asimismo unos buenos hábitos saludables para prevenir el estrés, y otras enfermedades. Por ello es importante corroborar esta información con Barraza (2005) este menciona que estar expuesto a estresores académicos podría desencadenar una serie de reacciones que se divide en 3 aspectos: Síntomas Físicos, Síntomas Psicológicos y Síntomas Comportamentales.

Además, al contrastar la tercera hipótesis, se observa que el nivel de significancia es $p = ,041$, inferior a $,05$, y el valor del coeficiente de comparación de Rho de Spearman es $-,229$. En consecuencia, se confirma que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la aplicación de estrategias de afrontamiento. Por ello Hurtado (2020) en su investigación con la finalidad de encontrar una conexión entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento, por ello concluye mencionando que hay una relación significativa entre las actividades físicas que desarrollan los universitarios con las estrategias de afrontamiento cuando se sienten amenazados por el estrés es decir los resultados observados

nos apoyan como antecedente en esta investigación. Por ello, para Barraza (2006) El afrontamiento es un compuesto de respuestas conductuales o cognoscitivas que utiliza una persona para afrontar o anular el estrés, asimismo trata de disminuir la efectividad de esta ante una situación estresante.

CAPÍTULO VII
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

PRIMERA:

Siguiendo el propósito general, se observa que el nivel de significancia es $p = ,023$, el cual es inferior a $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,255$. Por lo tanto, se verifica que hay una conexión significativa entre la participación en actividad física y la presencia de estrés académico.

SEGUNDA:

Siguiendo el primer objetivo específico, se observa que el nivel de significancia es $p = ,042$, el cual es menor que $,05$, y el coeficiente de comparación de Rho de Spearman es $-,228$. De esta manera, se confirma que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y la presencia de factores estresores académicos.

TERCERA:

Según el segundo objetivo específico, se observa que el nivel de significancia es $p = ,038$, el cual es inferior a $,05$, y el coeficiente de comparación de Rho de Spearman es $-,233$. De esta manera, se confirma que hay una relación significativa entre la participación en actividad física y la manifestación de síntomas de estrés académico.

CUARTA:

Siguiendo el tercer objetivo específico, se nota que el nivel de significancia es $p = ,041$, el cual es menor que $,05$, y el coeficiente de compensación de Rho de Spearman es $-,229$. Así se confirma que existe una relación significativa entre la participación en actividad física y las estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones

Primera

Se sugiere a la Unidad de Bienestar de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos implementar espacios de recreación para la práctica de actividades físicas, asimismo, recomendar que no solo haya un gimnasio (Ciudad Universitaria) sino realizar sedes de este gimnasio en los diferentes campus de Cangallo, Veterinaria. Ya que así los estudiantes tendrían la facilidad de realizar actividad física en sus tiempos libres.

Segunda

Se sugiere debido a la importancia que se visualizó en los estudiantes sobre el contenido de estudio y su aprendizaje de formación como futuro profesional, realizar investigaciones sobre la importancia de la malla curricular y su influencia en el futuro profesional de los estudiantes, asimismo estudiar y capacitar a los docentes sobre nuevas estrategias de enseñanza para que puedan adoptar diversos métodos y técnicas que posibiliten óptimas condiciones de aprendizaje en los universitarios para mejorar su desempeño como futuros profesionales.

Tercera

Se sugiere implementar diversos programas de actividad física que se pueden realizar al aire libre como yoga, ejercicios de elongación, para prevenir los síntomas del estrés académicos en los estudiantes.

Cuarta

Se sugiere la implementación de charlas sobre las estrategias de afrontamiento para el estrés, que tenga fácil accesibilidad para que gran parte de los jóvenes universitarios puedan acceder a esta información.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abascal & Grande. (2005). *Análisis de encuestas*. EBooks.
<https://books.google.com.pe/books?id=qFcZOOiwRSgC&pg=PA69&dq=muestreo+probabilistico&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjhhe6ogqb5AhXGD7kGHQ-JDtUQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=muestreo%20probabilistico&f=false>
- Águila Et Al. (2015). *Estrés académico*. Scielo. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en
- Aguilar Et Al. (2014). *Actividad Física, educación y salud*. Ebook.
https://books.google.com.pe/books?id=SZKwBAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=actividad+f%C3%ADsica&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20f%C3%ADsica&f=false
- Andía Et Al. (2014). *Manual para entender y tratar el Sedentarismo*. EBooks.
https://books.google.com.pe/books?id=gITIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo&f=false
- Anónimo. (2016). *Niveles de Investigación*. Taller de Investigación.
<http://tallerdeinvestigaci1.blogspot.com/2016/09/niveles-de-investigacion.html>
- APA. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. APA. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Aranda Et Al. (2020, diciembre). *Actividad física y estrés laboral: influencia en el personal administrativo de la empresa servicios marketing manager de Pereira Risaralda*. Renati. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3037885>
- Arribas, J. (2011). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería*. UPC.
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:67862728-e05a-4359-950f-bd5835152d61/re36024-pdf.pdf>
- ASCO. (2019). *Actividad física: Sugerecias y consejos para sobrevivientes*. Cancer.net.
<https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-f%C3%ADsica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes>
- Barraza, A. (2005). *Características del Estrés Académico de los alumnos de Educación Media Superior*. UPN. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico*. UNAM.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barrera. (2010). *Aplicación Básica de los Métodos Científicos*. UEAH.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- Barrera et al (2022). *Relación de actividad física y ejercicio físico con el estrés académico en estudiantes de Educación Física y Kinesiología de Chile*.
- Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8764972>
- Byron C. (2022) *Vista de relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios*.
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2119/1788>
- Cabanach Et Al. (2008b). *Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios*. ELSEVIER.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>
- Cegarra. (2012). *Los métodos de Investigación*. EBooks.
https://books.google.com.pe/books?id=YROO_q6-wzgC&printsec=frontcover&dq=hipotetico+deductivo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi81ZTvmAT5AhWbCbKGHadMBnsQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q&f=false

- Cetinkaya, S. y Sert, H. (2021). *Comportamientos de estilo de vida saludable de estudiantes universitarios y factores relacionados*. Acta Paul <https://acta-ape.org/article/comportamientos-de-estilo-de-vida-saudavel-de-estudiantes-universitarios-e-fatores-relacionados/>
- Colegio de Enfermeros del Perú. (2021, 28 julio). *Estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial del aislamiento social por COVID-19, Cusco-Perú* | Revista Científica de Enfermería. Colegio de Enfermeros del Perú. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/76>
- Cruz, L. (2022). *Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima*. Cybertesis. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18112/Cruz_ol.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- EfDeportes. [https://efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm#:~:text=IPAQ%20\(Cuestionario%20Internacional%20de%20Actividad,actividad%20f%C3%ADsica%20de%20una%20poblaci%C3%B3n](https://efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm#:~:text=IPAQ%20(Cuestionario%20Internacional%20de%20Actividad,actividad%20f%C3%ADsica%20de%20una%20poblaci%C3%B3n)
- El Peruano. (s. f.). *Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19*. Noticias | Diario Oficial El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19>
- Ferguson, A. (2021, 21 julio). *El 2020 fue un año récord para el estrés*. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20aument%C3%B3%20en%20la,pasado%20que%20en%20a%C3%B1os%20anteriores>.
- Galán. (2022). *Glosario de Investigación*. Metodología de la Investigación. <https://manuelgalan.blogspot.com/p/glosario-de-investigaci.html>
- Galindo. (2020). *Estadística para no estadísticos: una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos*. EBooks. <https://books.google.com.pe/books?id=ehXaDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=nivel+de+investigacion+relacional&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi2q47Fnon5AhUzBLkGHTFLDC0Q6AF6BAgIEAI#v=onepage&q&f=false>
- Gómez. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. EBooks. <https://books.google.com.pe/books?id=9UDXPe4U7aMC&pg=PA59&dq=enfoques+de+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiExZyGmYn5AhU1C9QKHdcccBvcQ6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=enfoques%20de%20investigacion&f=false>
- Gordillo Et Al. (2021). *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019*. UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández et al (2010). *Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven*. Revista de salud pública. UCC https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf
- Huacalla. (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*. UNAP. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huacacallo_Tacuri_Cindy.pdf?sequence=1

Hurtado (2020) *Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019*. UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57265/Hurtado_OHF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López. (2004). *Población, muestra y muestreo*. SCielo.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>

Medina, E. (2003). *Actividad Física y salud integral*. EBOOK.

<https://books.google.com.pe/books?id=q1GRDwAAQBAJ&pg=PT77&lpg=PT77&dq=Comer+bien+no+basta+para+tener+salud.+Adem%C3%A1s,+hay+que+hacer+ejercicio,+cuyos+efectos+tambi%C3%A9n+deben+conocerse.+La+combinaci%C3%B3n+de+ambos+factores+constituye+un+r%C3%A9gimen.+Si+hay+alguna+deficiencia+en+la+alimentaci%C3%B3n+o+en+el+ejercicio,+el+cuerpo+enfermar%C3%A1.&source=bl&ots=q7-dBE2cWi&sig=ACfU3U1ETjbPF72ehErORU3jW4BDnLHoww&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiO6OCDg-L4AhUmJrkGHR7dBzcQ6AF6BAgtEAM#v=onepage&q&f=false>

MedlinePlus. (s. f.). *El estrés y su salud*. Medlineplus.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=EI%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>

Namakforoosh, M. (2.^a ed.). (2005). *Metodología de la Investigación*

<https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n/ZEJ7-0hmvhwC?hl=es-419&gbpv=1&dq=muestreo+estratificado&pg=PA211&printsec=frontcover>

Nicomedes. (s. f.). *Tipos de Investigación*. Kore.

<https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

OMS. (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.

Organización Mundial de la Salud.

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf

OMS. (2020). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>

OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*.

Organización Mundial de la Salud.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

OMS. (2020). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OnFitness. (s. f.). *Hacer ejercicio físico reduce el estrés*. OnFitness.

https://www.onfitnesscenter.com/inscripcion-gimnasio/es/blog/64_hacer-ejercicio-fisico-reduce-el-estres.html

ONU (2022). *América Latina: El personal de la salud muestra elevados niveles de depresión y pensamiento suicida debido a la pandemia*.

<https://news.un.org/es/story/2022/01/1502562>

Orlandini. (1999). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Ebooks.

https://books.google.com.pe/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=estr%C3%A9s%20agudo%20epis%C3%B3dico&f=false

- Pérez F. (2021). Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021. (2021). U. Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Perez_Ponce_2023.pdf
- Quispe et al. (2023). 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 - 2022. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/2cebfecd-d574-4a0c-b288-e6b53e76aa02>
- Roa, M. (2021, 6 diciembre). 2020, un año récord de estrés para los trabajadores de todo el mundo. Statista Infografías. <https://es.statista.com/grafico/26338/porcentaje-de-empleados-que-aseguran-haber-experimentado-estres-durante-gran-parte-del-dia-anterior/>
- Roldan Et Al. (2013). *Alternativas para la medición del nivel de actividad física*. https://efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm#:~:text=Existen%20dos%20maneras%20de%20medir,et%20al.%2C%202002)).
- Rosselli Y Arévalo. (2018). *Ventajas y desventajas del ejercicio y el deporte en niños y adolescentes*. OrtopediaRosselli. <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>
- Sánchez Et Al. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. URP. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Soto Et al (2021) *Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo* | Universidad de Chihuahua
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175/2286>
- TopDoctors. (s. f.). *Estrés*. TopDoctorsEspaña. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres>
- Toribio & Franco. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*. UNSIS. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Torrades Et Al. (2007). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Ellsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,bio%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>.
- Torres A. (2023). *Actividad Física y su papel en el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. AZUAY. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13683/1/19207.pdf>
- Ucha. (2011). *Definición de Vigoroso*. Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/general/vigoroso.php>
- . Vargas. (1995). *Estadística descriptiva e inferencial*. EBooks. <https://books.google.com.pe/books?id=RbaC-wPWqisC&printsec=frontcover&dq=estadistica+descriptiva+e+inferencial&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiNvqqAr6b5AhV1H7kGHQa0BL0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=estadistica%20descriptiva%20e%20inferencial&f=false>
- Vivanco. (2005). *Muestreo Estadístico. Diseño Y Aplicaciones*. EBooks. <https://books.google.com.pe/books?id=-gr5l3LbpIC&pg=PA69&dq=muestreo+probabilistico&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjhhe6ogqb5AhXGD7kGHQ-JDtUQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=muestreo%20probabilistico&f=false>

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN /MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?	Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.	Hipótesis general Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.	Actividad Física	Actividad física leve o sedentaria	Enfoque investigación: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Relacional Diseño: No experimental (transversal)	La población estará conformada por 100 alumnos de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la actividad física y los estresores	Objetivos específicos Determinar la relación entre la actividad física y los estresores académicos en	Hipótesis Específica Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes		Actividad física moderada Actividad física intensa o vigorosa Estresores Síntomas	Método: Hipotético Deductivo	La muestra estará conformada por 80 alumnos de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.	

académicos en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento	los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022. Determinar la relación entre la actividad física y síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022 Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.	de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022. Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022. Existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022.		Estrategias de afrontamiento			
--	---	---	--	--	--	--	--

en los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana en el año 2022?							
---	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Operacionalización de la variable Actividad Física

DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEM	ESCALA Y VALORES
Actividad física vigorosa	Realiza actividad física vigorosa durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	1-5	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
Actividad física Moderada	Realiza actividad física moderada como parte de su trabajo, durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	6-9	
Actividad físicaleve	Realiza actividad física leve durante el desplazamiento de un lugar a otro, realizando un trabajo en casa (mantenimiento, etc.) o durante el tiempo libre.	10-13	

Operacionalización de la variable Estrés Académico

DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEM	ESCALA Y VALORES
Estresores	- Frecuencia de intervenciones en público - Grado de inquietud ante evaluaciones - Grado de deficiencias metodológicas del profesor - Grado de funcionalidad de contenido aprendizaje/estudio - Grado de percepción sobre el rendimiento académico - Grado de sobrecarga de trabajo académico - Grado de participación activa - Grado de interrelaciones en el contexto académico	1-28	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
Síntomas	- Frecuencia de alteraciones del sueño - Grado de agotamiento físico - Frecuencia de estados de irascibilidad - Frecuencia de pensamientos negativos	29-50	
Estrategias de afrontamiento	- Grado de reevaluación positiva de situaciones académicas estresantes - Frecuencia de búsqueda de apoyo social para resolver situaciones académicas estresantes - Frecuencia de planificación y gestión de recursos personales para la resolución de situaciones académicas estresantes	51-73	

Anexo 3

Validación Instrumento IPAQ

Validador 1

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DE LA CRUZ ORDOÑEZ, ADA JUSTA	EDUCACION FISICA	UNMSM	IPAQ	CRAIG CL
Título de la tesis: "La actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2022"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			60		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			60		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			60		
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.			60		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			60		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.			60		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.			60		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.			60		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			60		
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			60		

II. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

III. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 60.....%

Ciudad universitaria 30..... de OCTUBRE..... Del 2022.....	10170015		943964126
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Validador 2

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Colque Ricce, Oscar Alfredo	Investigador	Catedrático	IPAQ	Craig Cl
Título: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2022				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					96%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					96%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					96%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					97%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					96%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					96%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 96%

Ciudad universitaria 17 de noviembre de 2022	06288891		995559955
Lugar y Fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
TRUJILLO REYNA QUITTERIO	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	IPAQ	CRAIG CL
Título de la tesis: “La actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2022”				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.			X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				X	

III. OPINION DE APLICACIÓN

 Aplicable [☒]

 Aplicable después de corregir [☐]

 No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN (75 %)

Ciudad universitaria 02 de nov del 2022			
Lugar y fecha	DNI. 07969436	Firma del Experto	Teléfono. 943930258

Validación Instrumento ECEA
Validador 1

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DE LA CRUZ ORDOÑEZ ADA JUSTA	EDUCACION FISICA	UNMSM	ECEA	CABANACH ET AL
Título de la tesis: "La actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2022"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			60		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			60		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			60		
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.			60		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			60		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.			60		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.			60		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.			60		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			60		
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			60		

II. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

III. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 60.....%

Ciudad universitaria 30..... de OCTUBRE..... Del 2022.....	10170015		943964126
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Validador 2

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Colque Ricce, Oscar Alfredo	Investigador	Catedrático	ECEA	Cabanach et Al
Título: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2022				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					97%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					96%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					96%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					97%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 96%

Ciudad universitaria 17 de noviembre de 2022	06288891		995559955
Lugar y Fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Validador 3

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
TRUJILLO REYNA QUITERIO	EDUCACION FISICA	UNMSM	ECEA	CABANACH ET AL
Título de la tesis: "La actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2022"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.			X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				X	

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN (75%)

Ciudad universitaria 02 de Nov. del 2022

Lugar y fecha

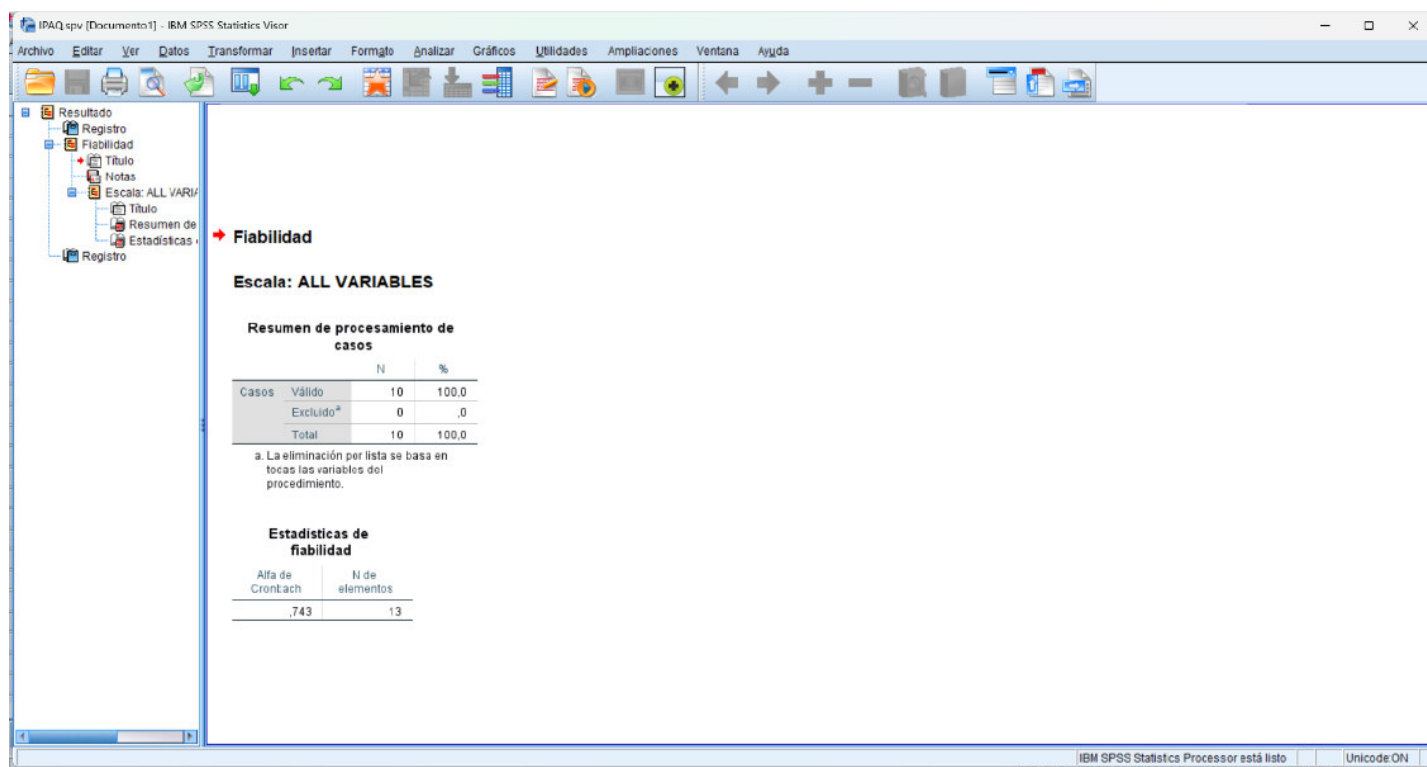
DNI. 07969436

Firma del Experto

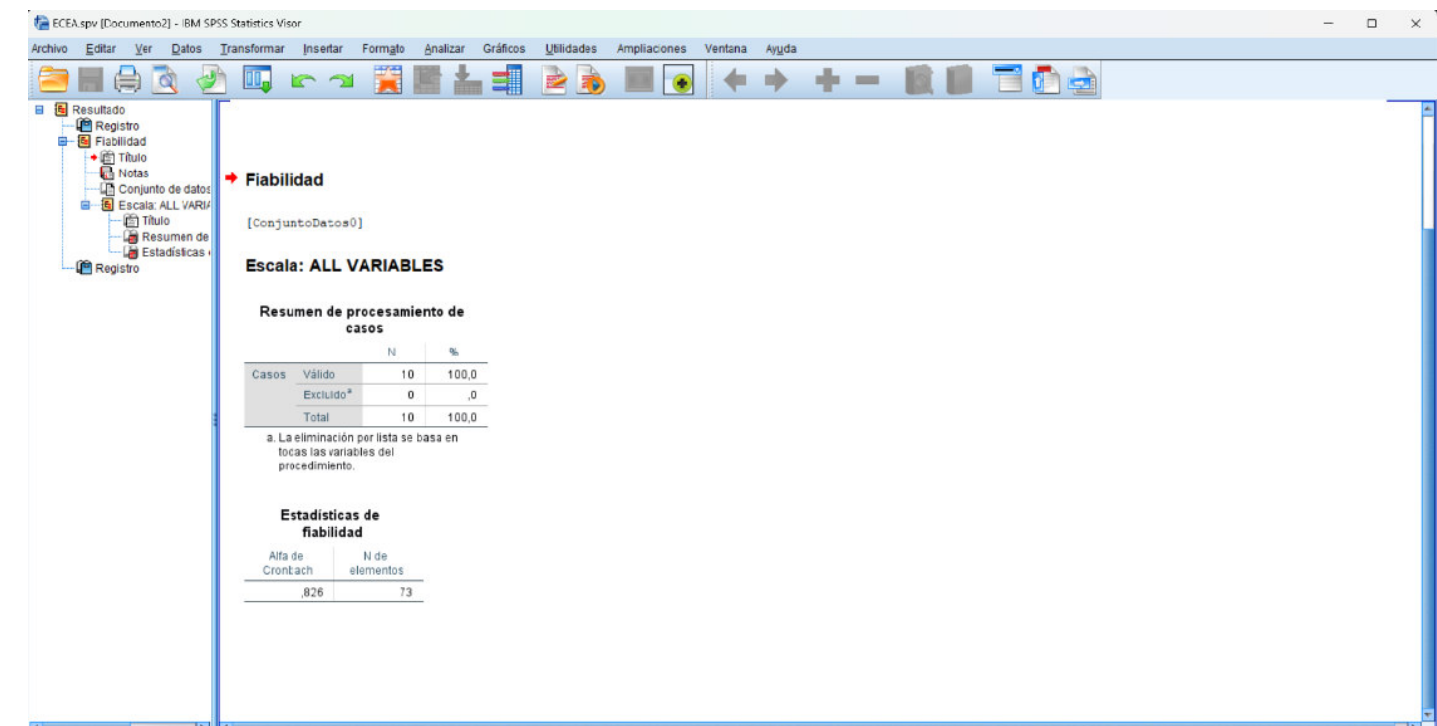
Teléfono. 943930258

Anexo 4

Fiabilidad del instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física



Fiabilidad del instrumento Cuestionario de estrés académico



Matriz de datos de la prueba Piloto de Estrés Académico

Dimensión Estresores Académicos																						
ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	
3	3	2	3	1	1	1	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	3	
3	3	4	4	2	2	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	
3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	3	
3	2	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	
2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	5	3	3	2	2	3	4	5	3	
3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	
1	1	1	1	2	2	2	1	4	5	3	4	5	5	3	1	3	4	2	2	2	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	2	5	5	3	4	5	5	3	2	2	5	5	5	3	5	3	4	4	2	4	1	
BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP	BQ	BR	BS	BT	BU	BV	

[illegible]

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	CUESTIONARIO IPAQ														
2	Dimensión Actividad Física Vigorosa					Dimensión Actividad Física Moderada					Dimension Actividad Fisica Leve				
3	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13		
4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	
5	2	3	1	1	1	3	1	3	1	3	4	3	4	4	
6	3	3	1	1	1	3	4	3	1	3	4	1	1	4	
7	4	1	4	4	3	3	4	4	1	4	4	1	4	4	
8	5	1	1	3	1	3	1	1	3	1	4	3	4	4	
9	6	4	1	1	1	4	3	3	1	4	4	4	4	3	
10	7	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	
11	8	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
12	9	3	1	1	1	4	1	3	3	1	4	4	1	4	
13	10	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	
14	11	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	
15	12	1	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	
16	13	3	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
17	14	4	1	3	1	3	4	4	3	3	1	3	3	3	
18	15	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	
19	16	3	3	4	3	4	3	3	3	1	4	4	3	4	
20	17	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	
21	18	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	
22	19	3	3	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	4	
23	20	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	
24	21	3	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	
25	22	1	1	3	4	4	1	3	4	1	1	3	1	4	
26	23	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
27	24	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	
28	25	3	3	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	4	
29	26	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	
30	27	3	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	3	
31	28	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	3	
32	29	1	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	
33	30	1	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	
34	31	3	1	3	3	3	4	4	1	1	3	3	4	3	
35	32	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
36	33	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	
37	34	1	1	4	1	4	1	4	3	1	1	4	1	1	
38	35	1	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	1	
39	36	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	
40	37	3	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	
41	38	3	1	3	1	4	3	3	1	4	3	1	3	4	
42	39	1	1	3	1	4	3	3	1	1	4	1	3	3	
43	40	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	
44	41	1	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	1	3	
45	42	1	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	1	3	
46	43	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	1	1	
47	44	1	3	3	1	4	1	3	3	1	1	3	4	4	
48	45	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	
49	46	4	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	1	3	
50	47	1	1	4	3	4	1	3	3	1	3	4	1	4	
51	48	4	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	1	1	
52	49	4	1	4	1	4	4	4	3	3	1	4	3	3	
53	50	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	
54	51	4	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	3	3	
55	52	1	1	4	3	4	1	3	3	1	3	4	1	4	
56	53	4	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	1	1	
57	54	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	3	
58	55	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	3	1	3	
59	56	1	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	
60	57	1	3	3	3	3	1	3	3	1	4	3	1	3	
61	58	1	1	3	3	3	4	3	1	3	1	3	1	3	
62	59	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	
63	60	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	
64	61	1	1	3	3	4	3	3	3	1	4	3	1	1	
65	62	1	1	4	3	4	1	1	4	1	4	4	1	1	
66	63	1	1	3	1	3	1	3	3	1	1	4	1	3	
67	64	1	1	3	1	4	1	3	3	1	4	3	1	3	
68	65	3	3	3	1	4	4	3	1	4	3	4	1	1	
69	66	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	4	1	3	
70	67	3	1	3	1	4	1	4	1	4	3	3	3	4	
71	68	1	3	3	4	3	1	4	3	1	4	4	1	4	
72	69	3	3	4	3	4	1	3	1	1	4	4	3	3	
73	70	1	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
74	71	3	3	4	1	4	3	3	3	1	3	3	1	3	
75	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
76	73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
77	74	3	1	3	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	
78	75	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	1	
79	76	1	1	4	1	4	1	4	3	1	4	1	4	1	
80	77	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	1	1	
81	78	4	1	4	1	4	4	4	3	3	1	4	3	3	
82	79	1	1	3	1	3	1	3	3	1	1	4	1	3	
83	80	1	3	3	1	4	1	3	3	1	1	3	4	4	

Matriz de datos de la prueba de campo de Estrés Académico

	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY
1	CUESTIONARIO ECEA																							
2	Dimensión Síntomas																							
3	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32	ITEM 33	ITEM 34	ITEM 35	ITEM 36	ITEM 37	ITEM 38	ITEM 39	ITEM 40	ITEM 41	ITEM 42	ITEM 43	ITEM 44	ITEM 45	ITEM 46	ITEM 47	ITEM 48	ITEM 49	ITEM 50
4																								
5																								
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
7	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
8	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
10	5	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
11	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
15	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3
16	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3
18	4	3	5	3	4	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5
21	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	5	5	4	3	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	4	4	4	5	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	5
29	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
33																								
34	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4
35	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	3	3
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3
37	4	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	4	3	4	4	3	3	5	4	3	5	3
38	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
41	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3
43	3	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	5	5	3	3	3	3
46	5	3	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	5	3	3	3
47	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	4	4	4
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3</					

Anexo 6

Resultados descriptivos

13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Registro

Registro - Registro - diciembre 13, 2022

Frecuencias

Frecuencias - Estadísticos - diciembre 13, 2022

[Estadísticos](#)

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - V1_ACTFISIC (Agrupada) - diciembre 13, 2022

[V1_ACTFISIC \(Agrupada\)](#)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	14	17,5	17,5	17,5
	Media	37	46,3	46,3	63,7
	Alta	29	36,3	36,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D1_ACTVIGOR (Agrupada) - diciembre 13, 2022

[D1_ACTVIGOR \(Agrupada\)](#)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	28	35,0	35,0	35,0
	Media	43	53,8	53,8	88,8
	Alta	9	11,3	11,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D2_ACTMODE (Agrupada) - diciembre 13, 2022

[D2_ACTMODE \(Agrupada\)](#)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	23	28,7	28,7	28,7
	Media	42	52,5	52,5	81,3
	Alta	15	18,8	18,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D3_ACTLEV (Agrupada) - diciembre 13, 2022

[D3_ACTLEV \(Agrupada\)](#)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	16	20,0	20,0	20,0
	Media	36	45,0	45,0	65,0
	Alta	28	35,0	35,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

about:blank

1/6

13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - V2_ESTRESACADEM (Agrupada) - diciembre 13, 2022

V2_ESTRESACADEM (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	23	28,7	28,7	28,7
	Moderado	53	66,3	66,3	95,0
	Alto	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D1_ESTRESORACAD (Agrupada) - diciembre 13, 2022

D1_ESTRESORACAD (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	15,0	15,0	15,0
	Moderado	45	56,3	56,3	71,3
	Alto	23	28,7	28,7	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D2_SINTOM (Agrupada) - diciembre 13, 2022

D2_SINTOM (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	32	40,0	40,0	40,0
	Moderado	34	42,5	42,5	82,5
	Alto	14	17,5	17,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabla de frecuencia

Tabla de frecuencia - D3_AFRONT (Agrupada) - diciembre 13, 2022

D3_AFRONT (Agrupada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	7,5	7,5	7,5
	Moderado	38	47,5	47,5	55,0
	Alto	36	45,0	45,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Gráfico de barras

Gráfico de barras - V1_ACTFISIC (Agrupada) - diciembre 13, 2022

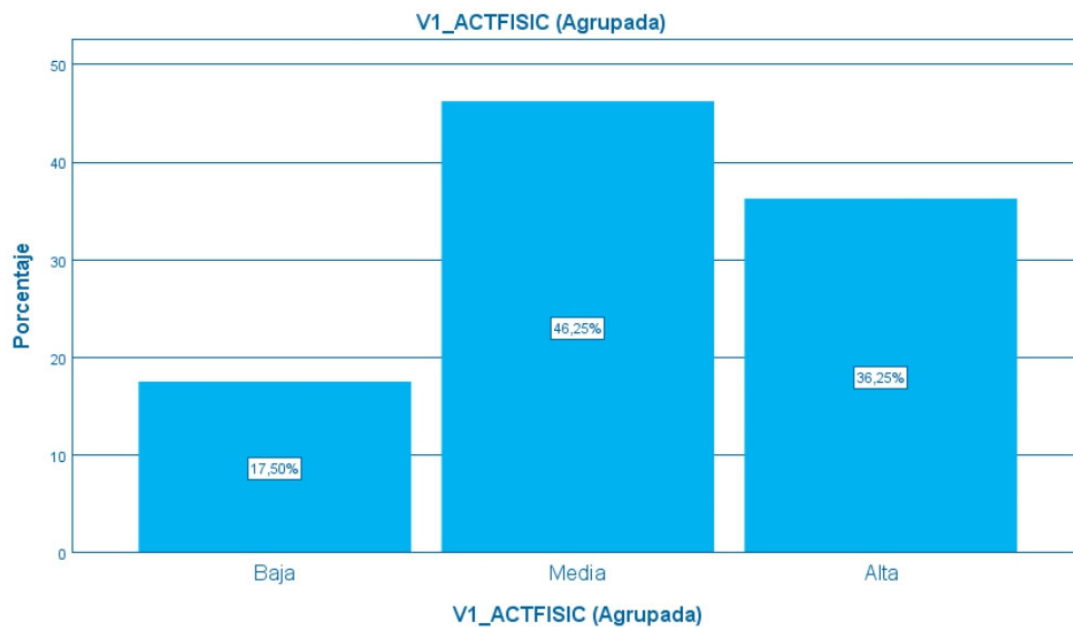
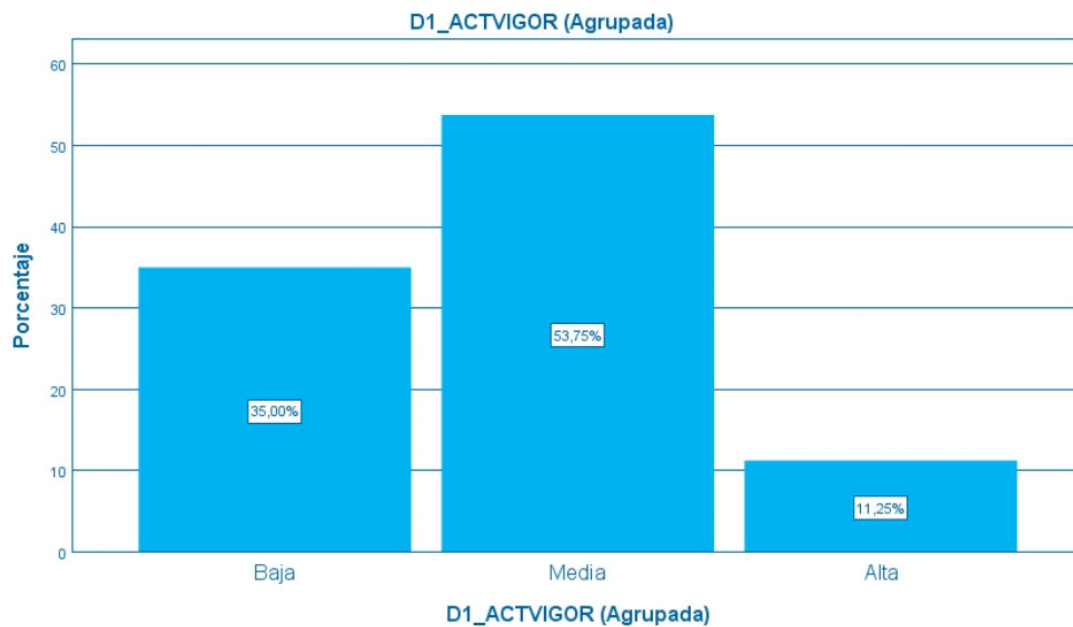
**Gráfico de barras**

Gráfico de barras - D1_ACTVIGOR (Agrupada) - diciembre 13, 2022



13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Gráfico de barras

Gráfico de barras - D2_ACTMODE (Agrupada) - diciembre 13, 2022

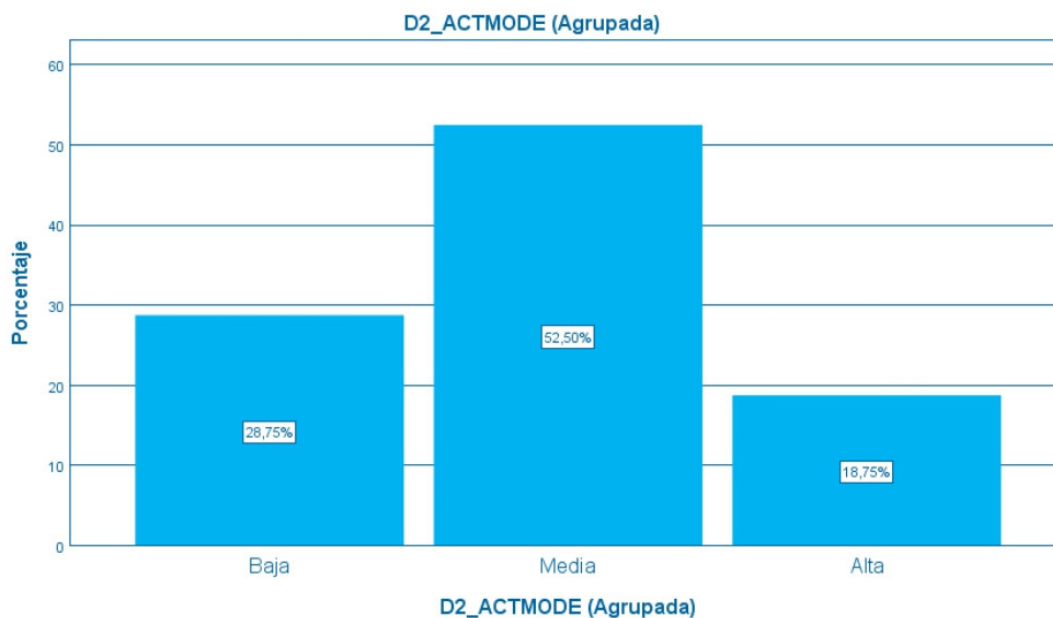
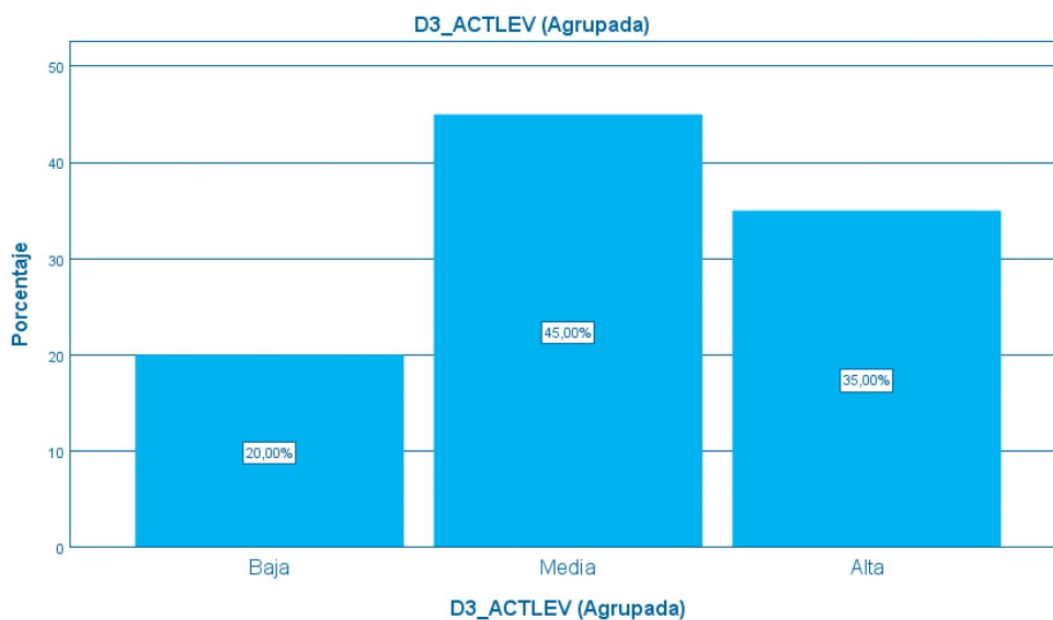
**Gráfico de barras**

Gráfico de barras - D3_ACTLEV (Agrupada) - diciembre 13, 2022



13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Gráfico de barras

Gráfico de barras - V2_ESTRESACADEM (Agrupada) - diciembre 13, 2022

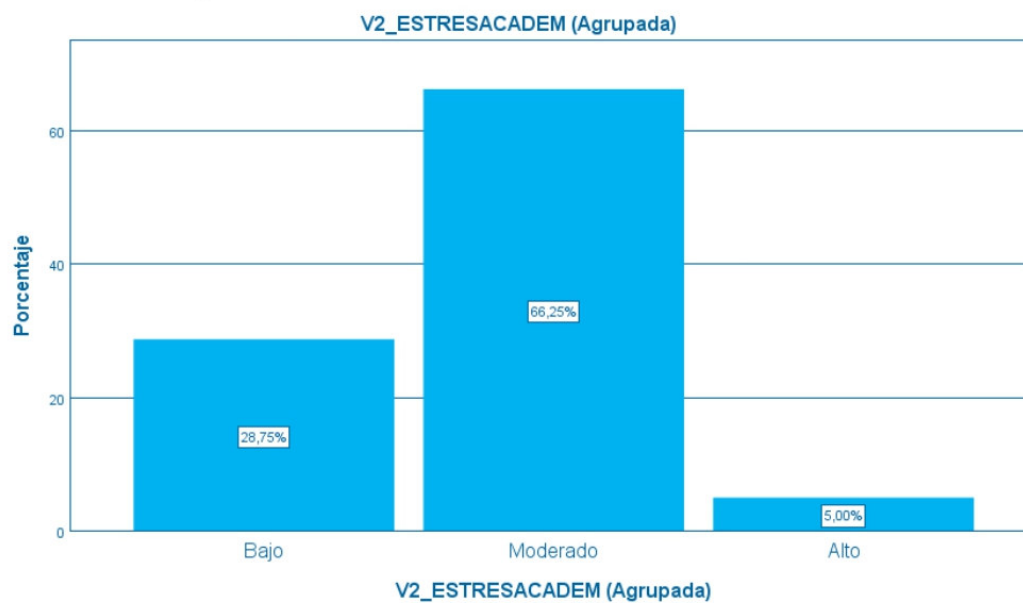
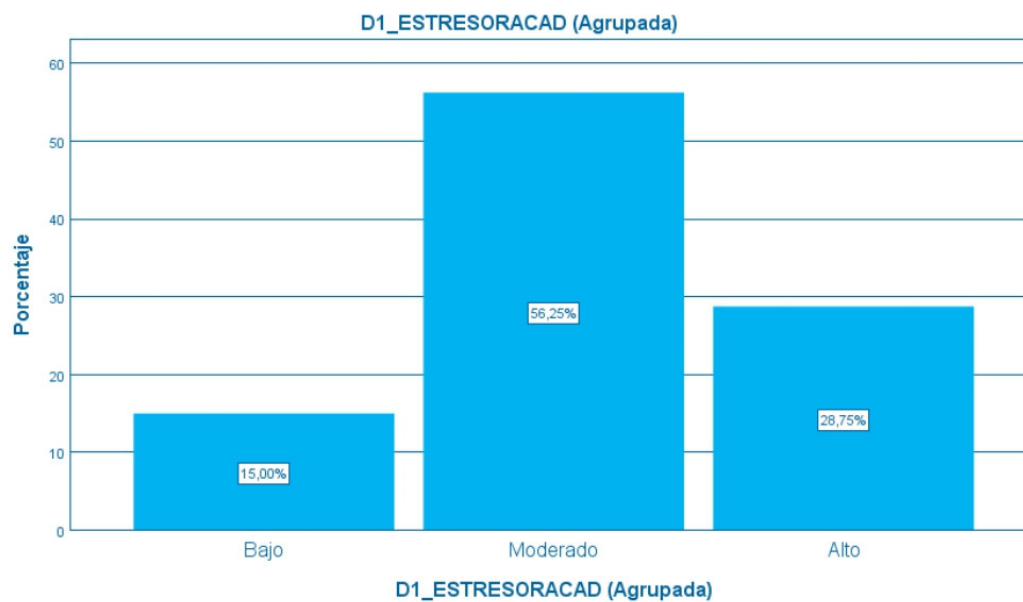
**Gráfico de barras**

Gráfico de barras - D1_ESTRESORACAD (Agrupada) - diciembre 13, 2022



13/12/22, 08:31

Resultado9

IBM SPSS Informe web - Resultado9.spv

Gráfico de barras

Gráfico de barras - D2_SINTOM (Agrupada) - diciembre 13, 2022

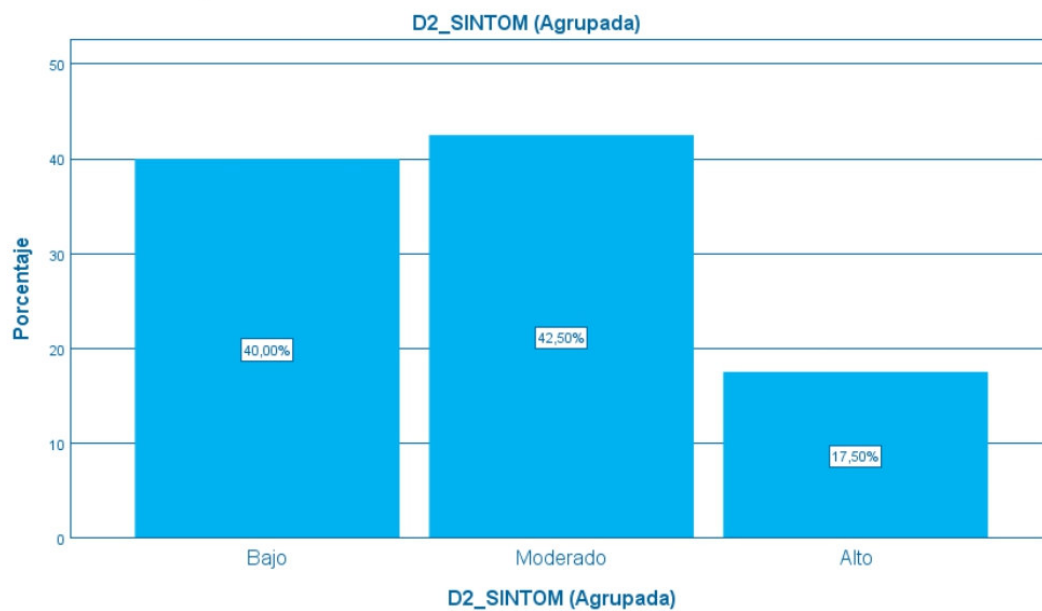
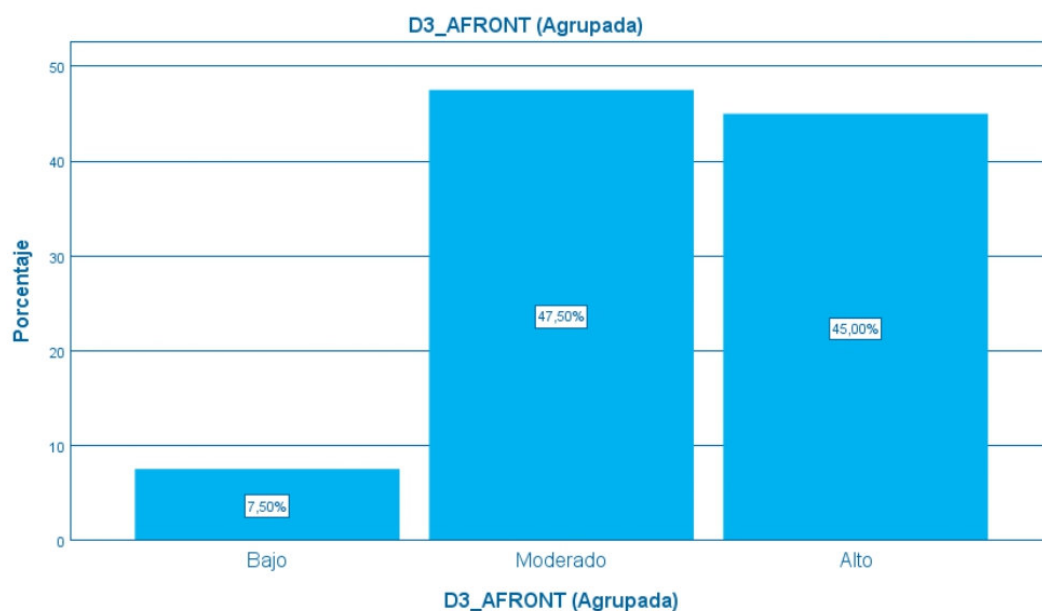


Gráfico de barras

Gráfico de barras - D3_AFRONT (Agrupada) - diciembre 13, 2022



Resultados Inferenciales

13/12/22, 08:33

Resultado2

IBM SPSS Informe web - Resultado2.spv

Registro

Registro - Registro - diciembre 13, 2022

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones no paramétricas - Correlaciones - diciembre 13, 2022

Correlaciones

			V1_ACTFISIC	V2_ESTRESACADEM
Rho de Spearman	V1_ACTFISIC	Coefficiente de correlación	1,000	-,255*
		Sig. (bilateral)	.	,023
		N	80	80
	V2_ESTRESACADEM	Coefficiente de correlación	-,255*	1,000
		Sig. (bilateral)	,023	.
		N	80	80

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

Registro

Registro - Registro - diciembre 13, 2022

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones no paramétricas - Correlaciones - diciembre 13, 2022

Correlaciones

			V1_ACTFISIC	D1_ESTRESORACAD
Rho de Spearman	V1_ACTFISIC	Coefficiente de correlación	1,000	-,228*
		Sig. (bilateral)	.	,042
		N	80	80
	D1_ESTRESORACAD	Coefficiente de correlación	-,228*	1,000

about:blank

1/3

13/12/22, 08:33

Resultado2

IBM SPSS Informe web - Resultado2.spv

Registro

Registro - Registro - diciembre 13, 2022

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones no paramétricas - Correlaciones - diciembre 13, 2022

Correlaciones

			V1_ACTFISIC	D2_SINTOM
Rho de Spearman	V1_ACTFISIC	Coefficiente de correlación	1,000	-,233 [*]
		Sig. (bilateral)	.	,038
		N	80	80
	D2_SINTOM	Coefficiente de correlación	-,233 [*]	1,000
		Sig. (bilateral)	,038	.
		N	80	80

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

Registro

Registro - Registro - diciembre 13, 2022

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones no paramétricas - Correlaciones - diciembre 13, 2022

Correlaciones

			V1_ACTFISIC	D3_AFRONT
Rho de Spearman	V1_ACTFISIC	Coefficiente de correlación	1,000	-,229 [*]
		Sig. (bilateral)	.	,041
		N	80	80
	D3_AFRONT	Coefficiente de correlación	-,229 [*]	1,000
		Sig. (bilateral)	,041	.
		N	80	80

about:blank

2/3

13/12/22, 08:33

Resultado2

	Sig. (bilateral)	,041	.
	N	80	80

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

Anexo 7

Dictamen de Asesor y Proyecto de Tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



DICTAMEN VIRTUAL N° 051-2023-EPEF-FE/UNMSM

Lima, 25 de junio del 2023

Vistos: la solicitud, presentado al correo electrónico modo virtual, de fecha 20 de julio del 2023. Por el señor **Carlos Alejandro NUÑEZ SANTIVÁÑEZ**, egresado de la Escuela Profesional de Educación Física.

CONSIDERANDO:

Que, por el señor **Carlos Alejandro NUÑEZ SANTIVÁÑEZ**, con código de matrícula N° **18060316**, ha presentado su proyecto de tesis titulada: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA, AÑO 2022”**, para optar su Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Que, es necesario designar a un(a) docente que asesore la tesis presentada, a fin de que brinde las orientaciones que juzgue conveniente hasta considerar que se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante, y;

Estando en uso de las atribuciones que la Ley Universitaria y el Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos confieren;

DICTAMINA:

Designar al **Dr. Mitchell Alberto ALARCÓN DÍAZ**, como asesor de la tesis titulada: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA, AÑO 2022”**, presentado por el señor **Carlos Alejandro NUÑEZ SANTIVÁÑEZ**, para optar su Título Profesional de Licenciado en Educación Física; quien brindará las orientaciones que juzgue convenientes y considere que la referida tesis se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Firmado digitalmente por DIAZ ANDIA
Hernando FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 25.07.2023 21:05:47 -05:00

DE HERNANDO DIAZ ANDIA
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

HDA/gae



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
 Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



Lima, 25 de mayo del 2023

OFICIO VIRTUAL N°194-2023-EPEF-FE/UNMSM

Dr.

Dr. Mitchell Alberto ALARCÓN DÍAZ

Docente del Departamento de Educación Física-UNMSM

Presente.

ASUNTO: Remite Dictamen Virtual N° 051-2023-EPEF-FE/UNMSM

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez remitirle, adjunto al presente, el Dictamen Virtual N° 051-2023-EPEF-FE/UNMSM, mediante el cual se le designa Asesor de la tesis titulada: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA PERUANA, AÑO 2022”**, presentado por el señor **Carlos Alejandro NUÑEZ SANTIVANEZ**, para optar su Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que brinde al presente, me despido de usted expresándole mi especial consideración.

Atentamente,



 Firmado digitalmente por DIAZ ANDIA
 Hernando FAU 20148092282 soft
 Motivo: Soy el autor del documento
 Fecha: 25.07.2023 21:06:16 -05:00
Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

HDA/gae

Anexo 8

Instrumento Internacional de Actividad Física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estoy interesado en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en la universidad y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **leves**, **vigorosas** y **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal y las Actividades **leves** son aquellas que consumen un nivel bajo de energía por lo tanto el esfuerzo físico es mínimo.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es MUY importante.
- Marca con una X en el número que corresponda según tu respuesta.

¿Tienes actualmente un trabajo o haces algún trabajo no remunerado fuera de tu casa?

() Sí

() A veces

() No -----> Si su respuesta es NO, por favor evite responder las preguntas relacionadas al trabajo.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **vigorosas** como levantar o mover objetos pesados, subir y/o bajar escaleras **como parte de tu trabajo**? Piense solamente en esas actividades que hizo por lo menos 10 minutos continuos.

() *Nunca*

() *Casi nunca*

() *A veces*

() *Casi siempre*

() *Siempre*

2. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **vigorosas** tal como levantar objetos pesados, cortar madera, clavar clavos?

() *Nunca*

() *Casi nunca*

- () *A veces*
- () *Casi siempre*
- () *Siempre*

3. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **vigorosas** tal como aeróbicos, correr, ejercicios de gimnasio, pedalear rápido en bicicleta, nadar rápido o practicar algún deporte en su **tiempo libre**?

- () *Nunca*
- () *Casi nunca*
- () *A veces*
- () *Casi siempre*
- () *Siempre*

4. Durante los **últimos 7 días**, ¿Manejas **una bicicleta** a un ritmo acelerado por al menos 10 minutos continuos para **ir de un lugar a otro**?

- () *Nunca*
- () *Casi nunca*
- () *A veces*
- () *Casi siempre*
- () *Siempre*

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Caminas de manera intensa por al menos 10 minutos continuos para **ir de un sitio a otro**?

- () *Nunca*
- () *Casi nunca*
- () *A veces*
- () *Casi siempre*
- () *Siempre*

6. Nuevamente, piense solamente en esas actividades que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante **los últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **moderadas como** cargar cosas ligeras, limpiar tu área de trabajo (barrer, trapear) **como parte de tu trabajo**? Por favor no incluya caminar.

- () *Nunca*
- () *Casi nunca*
- () *A veces*
- () *Casi siempre*
- () *Siempre*

7. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, barrer dentro de la casa o fuera de ella, estregar piso, lavar ventanas, y rastrillar **en el jardín o patio**, pintar la fachada de la casa?
- () *Nunca*
() *Casi nunca*
() *A veces*
() *Casi siempre*
() *Siempre*
8. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Realizas actividades físicas **moderadas** tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, **en su tiempo libre**?
- () *Nunca*
() *Casi nunca*
() *A veces*
() *Casi siempre*
() *Siempre*
9. Durante los **últimos 7 días**, ¿**Caminas** de manera moderada por lo menos 10 minutos continuos **como parte de tu trabajo**? Por favor no incluya ninguna caminata que hizo para desplazarse de o a su trabajo.
- () *Nunca*
() *Casi nunca*
() *A veces*
() *Casi siempre*
() *Siempre*
10. Durante los **últimos 7 días**, ¿Utilizas **un vehículo** tal como, tren eléctrico, bus, automóvil, combis para desplazarse de un lugar a otro?
- () *Nunca*
() *Casi nunca*
() *A veces*
() *Casi siempre*
() *Siempre*
11. Sin contar cualquier caminata que ya haya usted mencionado, durante los **últimos 7 días**, ¿**Caminaste** por lo menos 10 minutos continuos **en tu tiempo libre**?
- () *Nunca*

- ☐ *Casi nunca*
- ☐ *A veces*
- ☐ *Casi siempre*
- ☐ *Siempre*

12. En una semana de trabajo, ¿Permanece sentado durante largas horas al día?

- ☐ *Nunca*
- ☐ *Casi nunca*
- ☐ *A veces*
- ☐ *Casi siempre*
- ☐ *Siempre*

13. Durante los **últimos 7 días**, ¿Permanece **sentado(a)** durante largas horas al día en un **fin de semana**?

- ☐ *Nunca*
- ☐ *Casi nunca*
- ☐ *A veces*
- ☐ *Casi siempre*
- ☐ *Siempre*

**Este es el final del cuestionario, gracias por su
participación**

Instrumento de Cuestionario de estrés académico



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN FÍSICA



CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
 Adaptado de Cabanach et al. (2008a, 2008b, 2008c)

CICLO _____ TURNO MAÑANA () TARDE ()
 EDAD _____ SEXO HOMBRE () MUJER ()
 ESCUELA _____ ESPECIALIDAD _____

OBJETIVO: Precisar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

CONSIDERACIONES ÉTICAS: Su participación al llenar el cuestionario es libre y voluntaria. Se garantiza confidencialidad absoluta, la información será utilizada únicamente por el investigador y representantes académicos de acuerdo a los fines establecidos en la investigación.

Al responder el cuestionario, usted confirma su consentimiento informado de la investigación.

INSTRUCCIÓN: Lea detenidamente y responda con veracidad, marque con una **X** su respuesta a las siguientes preguntas. **No deje ninguna pregunta sin responder.**

ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocar inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervioso/a o le inquietan.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente me hace preguntas en clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. Me pongo nervioso/a o me inquieto si tengo que hablar en voz alta en la clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
3. Me pongo nervioso/a o me inquieto al salir a la pizarra a resolver una tarea o ejercicio.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4. Me pongo nervioso/a o me inquieto al realizar una exposición o presentación en público.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando debo rendir un examen o prueba.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
6. Me pongo nervioso/a o me inquieto mientras estudio para rendir un examen o prueba.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando se acercan las fechas para rendir exámenes y pruebas.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
8. Me pongo nervioso/a o me inquieto si tengo que expresar y exponer una opinión en público.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
9. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente enseña la clase de una manera determinada y luego la evalúa con una metodología diferente.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
10. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente no proporciona el material necesario para estudiar una asignatura.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
11. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente plantea trabajos, tareas o actividades que no están relacionados con la asignatura.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
12. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente no plantea de forma clara que trabajo, tarea o actividad debemos realizar.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13. Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando el/la docente plantea exámenes y pruebas claramente distintas y diferentes con lo enseñado y estudiado	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
14. Me preocupa que las asignaturas que recibo tienen poca relación con las expectativas que tengo para mí formación profesional.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
15. Me preocupa que las clases a las que asisto son muy teóricas y dejan de lado lo práctico.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

16. Me preocupa o me inquieta no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
17. Me pongo nervioso/a o me inquieto por el excesivo número de asignaturas que integran la malla curricular de mi carrera.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
18. Me pongo nervioso/a o me inquieto porque los resultados obtenidos en las pruebas y exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo, estudio y preparación realizada.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
19. Me pongo nervioso/a o me inquieto por el término y fin de los plazos y fechas establecidas para la entrega de las tareas encomendadas.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
20. Me pongo nervioso/a o me inquieto porque no dispongo del tiempo necesario para dedicarme adecuadamente a las asignaturas.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
21. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la excesiva carga de tareas, trabajos y actividades académicas que debo realizar.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
22. Me pongo nervioso/a o me inquieto por el número de horas de clase diarias que tengo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
23. Me pongo nervioso/a o me inquieto por los desacuerdos y conflictos suscitados con mis compañeros y/o docentes.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
24. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la excesiva competitividad académica existente en el aula de clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
25. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la falta de apoyo académico que recibo de mis docentes.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
26. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la falta de apoyo académico que recibo de mis compañeros/as.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
27. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la ausencia de un buen ambiente en el aula de clases.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
28. Me pongo nervioso/a o me inquieto por la existencia de favoritismos y/o preferencias en el aula de clases.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

ESCALA DE RESPUESTAS AL ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados que pueden utilizarse para describir cómo se siente uno. Indique en qué medida cada una de estas frases describe su situación actual.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
29. En las últimas semanas me cuesta quedarme dormido/a.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
30. En las últimas semanas duermo inquieto/a.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
31. En las últimas semanas me canso con facilidad.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
32. En las últimas semanas he tenido palpitaciones (Sensación de que el corazón se acelera).	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
33. En las últimas semanas, al finalizar la jornada académica, me siento físicamente agotado/a.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
34. En las últimas semanas me siento fatigado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otra jornada de estudio.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
35. En las últimas semanas me levanto con la sensación de no haber descansado lo suficiente.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
36. En las últimas semanas noto que tengo menos energía en el día.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
37. En las últimas semanas me despierto sobresaltado/a una o más veces en la noche.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
38. En las últimas semanas tengo sueños que me producen inquietud.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
39. En las últimas semanas me muevo demasiado sin necesidad aparente.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
40. En las últimas semanas reacciono con hostilidad ante cualquier situación de ataque o agresión.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
41. En las últimas semanas estoy irritable.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
42. En las últimas semanas estoy agitado/a.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
43. En las últimas semanas me irrita cualquier contrariedad o suceso inesperado.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
44. En las últimas semanas me enfado con facilidad.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
45. En las últimas semanas tiendo a resaltar mis fracasos y a desvalorizar mis éxitos.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
46. En las últimas semanas tengo pensamientos negativos que no puedo quitarme de la cabeza.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

47. En las últimas semanas me he sentido menos útil y capaz.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
48. En las últimas semanas me siento un/a fracasado/a; pienso que no valgo para nada.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
49. En las últimas semanas me noto muy acelerado/a.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
50. En las últimas semanas me despierto más temprano de lo habitual y no puedo volver a dormir.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación, se presenta algunas de las cosas que hacen y piensan los individuos cuando se enfrentan a una situación problemática que provoca ansiedad o estrés. Indique en qué medida usted se comporta así cuando se enfrenta a una situación problemática.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
51. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto lo positivo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
52. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
53. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
54. Cuando me enfrento a una situación problemática durante las pruebas y exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
55. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
56. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar para el examen.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
57. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
58. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
59. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
60. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

61. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
62. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy estudiando para rendir pruebas o exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
63. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
64. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejos y solicito ayuda a otras personas.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
65. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo mis recursos personales para afrontar la situación.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
66. Cuando me enfrento a una situación complicada, por lo general procuro no dar importancia al problema.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
67. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y expreso mis opiniones.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
68. Cuando me enfrento a una situación problemática (como en un examen), suelo pensar que saldrá bien.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
69. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
70. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
71. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación y saber cómo afrontarlo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
72. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante una prueba o examen, trato de verlo como algo normal, resaltando lo positivo.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
73. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 8

Ficha técnica del instrumento que mide la variable Actividad Física

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario Internacional de Actividad Física
Autor	Craig Cl.
Año	1998
País	Suiza, Ginebra.
Adaptación	Carlos Alejandro Nuñez Santivañez
Año	2022
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Posee 3 dimensiones: Dimensión Actividad física vigorosa, Dimensión Actividad física Moderada, Dimensión Actividad física leve. La escala utilizada es del 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3(a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).
Número de ítems	13

Ficha técnica del instrumento que mide la variable de Estrés Académico

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario de estrés académico
Autor	Cabanach et al
Año	2008
País	España, La Coruña.
Adaptación	Pineida Cristian, Carlos Nuñez
Año	2022
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Posee 3 dimensiones: Dimensión Estresores Académicos, Dimensión Síntomas, Dimensión Estrategias de Afrontamiento. La escala utilizada es del 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3(a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).
Número de ítems	73