



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE LOS
COLEGIOS EMBLEMÁTICOS INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS Y
MARÍA AUXILIADORA DE LA CIUDAD DE PUNO.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. HUARACALLO TACURI CINDY

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

La presente investigación la dedico a mi Madre, Rossana Juana, por darme siempre su amor, comprensión y apoyo incondicional, estando en mis triunfos y en mis derrotas

Siempre estarán en mis futuros logros.

A mis hijas Rossanita, y Luna que con su presencia y amor supo levantarme y darme aliento cuando estuve decaendo.



AGRADECIMIENTOS

Doy infinita gracias a Dios todo poderoso por darme la vida en el camino recorrido. A mi Mamita Rossana Juana TACURI HUARCAYA, a mis hermanos Milan, Fray, Lenin por darme su ejemplo y apoyo y también de mis Docentes, mi amiga. Marutzia, que fue mi mejor guía profesional y motivación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 12

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.2.1 Problema general 14

1.2.2 Problema específicos 14

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.3.1 Hipótesis general 14

1.3.2 Hipótesis específicas 14

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 15

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 17

1.5.1 Objetivo general 17

1.5.2 Objetivos específicos 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES 18

2.2 MARCO TEÓRICO 20



2.2.1	Estilo de vida saludable	20
2.2.2	Actividad física como estilo de vida saludable	21
2.2.3	Importancia de la actividad física en la vida cotidiana.....	22
2.2.4	Beneficios de Actividad Física	23
2.2.5	Tipos de Actividades Físicas	24
2.2.6	Consecuencias de Inactividad Física	25
2.2.7	Ansiedad y Estrés	26
2.2.8	Estrés académico	27
2.2.9	Teorías sobre estrés académico	28
2.2.10	Dimensiones de estrés académico	31
2.2.11	Consecuencias de Estrés académico.....	33
2.3	MARCO CONCEPTUAL.....	34

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	36
3.2	PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO.....	36
3.3	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	36
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.4.1	Población	36
3.4.2	Muestra	37
3.5	DISEÑO ESTADÍSTICO.....	39
3.5.1	Tipo de investigación	39
3.5.2	Diseño de investigación.....	40
3.5.3	Enfoque de investigación	40
3.6	PROCEDIMIENTO	40
3.7	VARIABLES	41
3.8	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	41



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	RESULTADOS	43
4.1.1	Nivel de estrés académico en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.....	43
4.1.2	Nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.....	44
4.1.3	Análisis de la relación entre la actividad física y el estrés académico según el Contraste de Hipótesis	55
4.2	DISCUSIÓN	58
V.	CONCLUSIONES	61
VI.	RECOMENDACIONES	62
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
ANEXOS	68

Área : Psicomotricidad

Tema : Actividad Física Habitual

Fecha de Sustentación: 02 /Jul / 2021



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Beneficios de la actividad Física por sistemas	24
Figura 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes de educación secundaria.....	43
Figura 3. Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria.....	45
Figura 4. Nivel de actividad física y su relación con el nivel de Estrés	56



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de Estudio	37
Tabla 2. Muestro Estratificado de la Población	38
Tabla 3. Escala de Correlación de Spearman.....	42
Tabla 4. Nivel de estrés académico de los estudiantes de educación secundaria	43
Tabla 5. Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria	44
Tabla 6. Actividad Física en tiempo libre	46
Tabla 7. Actividad Física durante el Receso.....	47
Tabla 8. Actividad Física en vacaciones.....	48
Tabla 9. Tiempo de actividad física al día	49
Tabla 10. Número de días a la semana de actividad física vigorosa.....	50
Tabla 11. Tiempo de actividad física vigorosa al día	51
Tabla 12. Número de días a la semana de actividad física moderada.....	52
Tabla 13. Tiempo de actividad física moderada al día	53
Tabla 14. Medio de transporte al Institucion educativa secundaria.....	54
Tabla 15. Nivel de actividad física y su relación con el nivel de Estrés.....	55
Tabla 16. Contraste de Hipótesis por Rho de Spearman	57



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

IES	: Institucion Educativa Secundaria
GUE	: Gran Unidad Escolar
OMS	: Organización Mundial de Salud
IES MA	: Institucion Educativa Secundaria María Auxiliadora
GUE SC	: Gran Unidad Escolar San Carlos



RESUMEN

La investigación “Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del Quinto grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno” cuyo objetivo general planteado fue analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, para lo cual la investigación tiene una metodología de un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal donde el lugar de estudio fue en las instalaciones de los colegios emblemáticos de Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora ambos en la ciudad de Puno con una población según el registro de matrícula de 524 estudiantes de los cuales se obtuvo un muestra de tipo probabilístico de 225 estudiantes estratificado en 83 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora y 142 estudiantes de la Gran Unidad Escolar San Carlos, sometiendo a una recolección de datos mediante una encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario lo cual fue procesado mediante el paquete estadístico SPSS V26 garantizando lo datos altamente confiables medidos con alfa de Cronbach al 0.682 y el contraste de hipótesis realizó mediante el Rho de Spearman llegando a la conclusión que existe una relación positiva alta ($p < 0.05$) entre la actividad física y el estrés académico (-0.828), es decir es decir que mientras más actividad física realicen, menor será el estrés académico en los estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

Palabras Clave: Actividad física, estrés académico, adolescentes



ABSTRACT

The research "Physical activity and its relationship with academic stress in fifth grade students of the emblematic schools, the Gran Unidad Escolar San Carlos and María Auxiliadora secondary school in the city of Puno" whose general objective was to analyze the relationship between physical activity and academic stress in fifth grade students of the emblematic schools Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos and María Auxiliadora of the city of Puno, for which the research has a methodology of a quantitative approach of a descriptive correlational type, with a non-correlational design. experimental cross-section where the study site was in the facilities of the emblematic schools of Gran Unidad Escolar San Carlos and María Auxiliadora, both in the city of Puno with a population according to the enrollment registry of 524 students from which a sample was obtained probabilistic type of 225 students stratified in 83 students from the María Auxiliadora Secondary Educational Institution and 142 students from the San Carlos Great School Unit, submitting to a data collection through a survey whose instrument was the questionnaire which was processed using the SPSS V26 statistical package, guaranteeing highly reliable data measured with Cronbach's alpha at 0.682 and the hypothesis contrast performed using Spearman's Rho, concluding that there is a high positive relationship ($p < 0.05$) between physical activity and academic stress (-0.828), that is to say that while The more physical activity they carry out, the less academic stress will be in the fifth grade students of the emblematic schools Institucion Educativa Secondaries Gran Unidad Escolar San Carlos and María Auxiliadora of the city of Puno

Key Words: Physical activity, academic stress, adolescents



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés ha sido discutido por muchos años ya que se ha notado que es un problema de salud que afecta a todo ser humano, desde niños hasta ancianos, pero siendo los adolescentes los más propensos a padecerlo, a causa de la etapa de cambios psicológicos que llegan a pasar, sin embargo, gracias a la práctica de actividad física, el estrés se puede llegar a mejorar.

En los últimos años se ha producido una profunda transformación en la sociedad asumiendo la práctica de la actividad física como un hábito saludable, sin embargo, el concepto de práctica de actividad física ha ido variando el significado.

Por ende, hoy en día, son muchas las actividades físicas que las personas entiende cómo hacer deporte o trabajos muy pesados de larga duración e intensidad. (Arruza & Arribas, 2008) sin embargo, (Ortiz, 2016) menciona que no es necesario realizar actividades físicas de agotamiento profundo ya que a través de dichas prácticas da uno de los mejores modos de reducir los niveles de estrés, tener más energía y mejorar el estado de ánimo.

Sin embargo, el abandono de práctica de la actividad física en adolescentes es alto, y son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad constituyen los elementos de deserción más destacables en adolescentes, (Piéron, 2002), Además de estos motivos se establece una evidencia muy contundente respecto a uno de los temas que más ha repercutido estas últimas décadas llamado estrés, este que según datos de la OMS (2004), tres de cada diez



personas en todo el planeta sufren de estrés, siendo considerada una de las patologías más difundidas.

En el Perú la prevalencia anual de estrés es del 15% aproximadamente, siendo más vulnerables las mujeres que los varones. (Galarza & Spinelli, 2006) de esta manera Sternberg, (1996), traduce al estrés en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la secreción de hormonas relacionadas al estrés, de esta manera con el tiempo las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales a lo largo nos volvemos más susceptibles a las enfermedades para combatirlas.

La OMS en el 2010 menciona que el estrés ha sido relacionado con el deterioro en la salud que incluyen trastornos músculo-esqueléticos, agotamiento en el trabajo, depresión, síndrome del edificio enfermo, lesiones, violencia en el lugar de trabajo y suicidio ya que con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones académicas y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés (Torres, 2007).

De esta manera algunas personas empiezan a tomarse en serio la prevención del estrés e intentan combatirlo de modos más sanos (Ortiz, 2016) como la actividad física ya que diversos estudios demuestran que la práctica de esta se relaciona con el estrés mejorando así diversos factores emocionales del ser humano, dándole el término de “Psicoterapia a Través del Movimiento”. Es así que la práctica deportiva constituye un elemento de la liberación de tensiones desencadenadas por las diferentes presiones y responsabilidades académicas las cuales repercuten en su estado físico y emocional, incrementando aspectos tales como: confianza, estabilidad emocional, independencia, satisfacción sexual, eficiencia en el trabajo o bienestar (Ortiz, 2016).



1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿Cómo es la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno?

¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

1.3.2. Hipótesis específicas

El nivel de estrés académico es alto en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.



Identificar el nivel de actividad física es bajo en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En los últimos años existe cambios significativos en la sociedad producto de la globalización, los cuales han repercutido en los estilo de vida de las personas, teniendo en cuenta que el estilo de vida es todo acción que un individuo realiza para satisfacer sus necesidades buscando su bienestar, en los últimos años se incrementado una preocupación significativa debido que se observado incremento de enfermedades, el sedentarismo o inactividad física que incide en la vida de las personas generando consecuencias físicas, psicológicas e incluso social frente a ello se ha estado promocionando la práctica de estilos de vida saludables que incluya adecuada alimentación, actividad física regular, hábitos saludables entre otros.

El estrés es uno de los problemas ocasionados por los cambios generados en la sociedad producto de los nuevos ritmos de la vida laboral, social y estudiantil, demostrando que afecta a todos los grupos poblacional como es la niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez. La vida de estudiantes de nivel secundario no es ajena a esta problemática, según la organización Mundial de la Salud en su informe sobre estrés académico en el año 2016 menciona que el estrés académico está cobrando relevancia en los últimos años, debido que con frecuencia es padecido por alumnos, sobre todo desde la adolescencia, generando elevados niveles de tensión escolar, generando conducta y comportamientos poniendo en riesgo su bienestar salud ya que con frecuencia presentan dolor de cabeza, mareos, dolor de espalda, además de ello conlleva a reacciones psicológicas como es la frustración, ansiedad, nerviosismo y ansiedad y es por el cual la actividad física cumple un papel primordial en el mantenimiento de un estilo de vida



saludables mediante la práctica de actividad física el estrés se puede llegar a mejorar (Alejos, 2017).

Pese a las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la salud existe el abandono de práctica de la actividad física cayendo en el sedentarismo en adolescentes, donde estudio demuestran que es por la falta de tiempo aducido por los estudios y en algunos casos por pereza.

El presente estudio se justifica teóricamente, debido que se espera aportar conocimiento para generar reflexión y concientización por la sociedad en general sobre los beneficios de la actividad física y de esta manera poder disminuir estrés, más aún en adolescentes que presentan cambios siendo frecuente el estrés académico, esperando que los resultados de este estudio puedan generar propuestas en las instituciones educativas básicas y universitarias para evitar el estrés académico.

El presente estudio se justifica desde el punto metodológico se realiza porque es importante que se pueda elaborar un plan de intervención, técnicas e instrumentos de prevención y manejo de estrés académico mediante la práctica de actividad física desde el nivel institucional, complementado a un nivel social, lo cual será de beneficio para la población estudiantil, logrando el equilibrio deseado.

El presente estudio se justifica desde el punto práctica se realiza porque existe la necesidad de mejorar e incrementar la actividad física en adolescentes de esta manera poder disminuir el estrés académico, aportando al bienestar físico y psicológica de los estudiantes, además se espera dar aporte del estudio que sirva de base para posteriores estudios sobre establecer y desarrollar conocimientos que permitan intervenir, disminuir o controlar el estrés académico en los estudiantes de secundaria.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

Identificar el nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Lostanau, (2014), en Lima- Perú, con el objetivo de determinar la relación entre el Índice de masa corporal, el consumo de alimentos, la actividad física con el estrés en adolescentes de una Institución Educativa privada, Villa María del Triunfo- 2014; estudiaron a 195 adolescentes de ambos sexos, de edades entre los 11 y 19 años; concluyendo que se encontró relación significativa entre el estrés y la actividad física; sin embargo, no se encontró dicha relación entre el estrés con el IMC y con el consumo de alimentos.

Barraza, A. (2005) Durango – México. Realizo un estudio de tipo explicativo y descriptivo, utilizado como método la encuesta con una muestra constituida por 356 alumnos de Educación media de una Institución Estatal, tuvo como objetivo caracterizar el Estrés Académico de los Alumnos determinado el nivel de Estrés presente, concluyendo que el Estrés Académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobre carga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajos que les pide.

Pérez y Devís (2004), en Valencia-España, con el objetivo de elaborar y validar un instrumento de medida que permita discriminar adecuadamente dichos constructos; estudiaron a 100 alumnos (53 varones y 47 mujeres); concluyendo en que la promoción de la práctica de actividad física relacionada con la salud debería enfatizar el desarrollo de la actitud hacia el proceso. En este contexto, la labor tradicionalmente prescriptiva de los expertos y las expertas en actividad física debería ser reconsiderada.



González y Portolés (2014) en Murcia-España, con el objetivo de describir y establecer las relaciones entre la práctica de actividad física y deporte con el rendimiento y motivación académica, así como con el consumo de sustancias saludablemente nocivas; estudiaron a 421 escolares de E.S.O. y 1º de Bachillerato de la ciudad de Cartagena perteneciente a la Región de Murcia (238 chicos y 183 chicas); concluyendo en que los adolescentes activos tienen valores más bajos en consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Además, presentan niveles más altos de motivación académica y un mejor rendimiento académico en las tres materias analizadas, matemáticas, lengua y educación física. La práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes se asocia a niveles más bajos de consumo de sustancias saludablemente, nocivas, así como con mayor rendimiento académico y a una mayor motivación educativa.

Yáñez et al. (2014), en Talca-Chile, con el objetivo de comparar los parámetros de actividad física (AF) de adolescentes escolares de ambos sexos y proponer curvas de valoración para estimar los niveles de actividad física de un establecimiento educativo de la red municipal de Talca; estudiaron a una muestra de 1448 adolescentes escolares (749 mujeres y 699 hombres); concluyendo en que las adolescentes de sexo femenino evidenciaron menor nivel de AF que los hombres. Las curvas para valorar la AF son una alternativa para ser aplicado en el Colegio “Abate Molina” como parte de la rutina en las clases de educación física y su uso podría extenderse a otros centros escolares de la Comuna de Talca.

Moral (2010) en Andalucía-España, con el objetivo de cuantificar el nivel de práctica de actividad física semanal del alumnado adolescente de Andalucía, estudió 2293 adolescentes escolares de educación secundaria obligatoria, de edades entre 13 a 16 años; concluyendo en que los adolescentes varones entre 13-16 años son más activos que las



mujeres y que el nivel de práctica de actividad física disminuye con el incremento de la edad de los individuos.

Benítez, J. y Col. (2006). Santa Ana- El Salvador. Realizaron un estudio de tipo exploratorio de corte transversal con 103 alumnos de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Santa Ana cuyo propósito fue identificar la frecuencia e intensidad de factores académicos estresantes y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. Concluyeron que, el factor estresor más frecuente presentado fue la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y los trastornos del sueño es la manifestación física más frecuente.

Massone, A. y Gonzales, G. (2005). Mar del Plata – Argentina. Realizaron un estudio correlacional con una muestra de 447 adolescentes de noveno año de educación básica, con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes en matemática y lengua; encontraron que las formas preferidas de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los adolescentes son: buscar diversiones relajantes realizando actividades de ocio como leer o pintar, le siguen distracción física que se refieren a hacer un deporte o actividad, búsqueda de relaciones personales íntimas y finalmente dedicarse a una actividad lucrativa.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estilo de vida saludable

Según la OMS define los estilos de vida saludables como un hábito de la manera de vivir que reduce el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social, el adoptar buenos estilos de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños (Palomares, 2014).



Por otro lado, el estilo de vida involucra el conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de un individuo, es decir como aquellos hábitos o conductas que las personas adoptan para la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar su bienestar y calidad de vida, cada persona tiene su propio estilo de vida ya que realizan acciones con el propósito de mantener, restablecer y/o mejorar su salud (Coreil, citado por Rodríguez, 2015).

Por otro lado, la OMS categoriza a los estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños (Huanca, 2016).

Por lo tanto, un estilo de vida saludable se asocia a las conductas y costumbres que las personas adoptan buscando su bienestar tanto a nivel físico como psicológico, conductas las cuales permiten añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad), y ayudan a su vez, a disminuir la aparición de ciertas enfermedades o incapacidades (Velasquez, 2016).

2.2.2. Actividad física como estilo de vida saludable

La actividad física implica todo movimiento que realiza la persona, según Hormiga (2015) menciona que es todo “movimiento corporal derivado por los músculos esqueléticos que tiene como resultado el gasto de energía, asimismo de ser una actividad fundamental de salud pública para evitar las enfermedades crónicas y mejorar el estilo de vida de los individuos

De igual forma, quien da un aporte importante es la OMS quien sostiene que la actividad física es cualquier movimiento corporal ocasionado por los músculos



esqueléticos conllevando al consumo de energía, es decir la actividad física hace referencia a todo movimiento, el cual implica el tiempo de ocio, tareas domésticas, actividades que realiza la persona para desplazarse a determinados lugares, ello va depender del tipo de actividad que la persona asume (OMS, 2020)

En tal sentido definimos a la actividad física como todo movimiento corporal que realiza cada individuo que favorecen su salud. Asimismo, es importante que la expresión actividad física no se puede confundir con ejercicio, ya que el ejercicio es considerado como una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud (Peralta, 2018).

2.2.3. Importancia de la actividad física en la vida cotidiana

La actividad física ha cobrado importancia en los últimos años, por lo tanto, la OMS recomienda y promueve la actividad física como un estilo de vida saludable que pueda enfrentar y disminuir el sedentarismo.

Incluir la actividad física en la vida cotidiana es fundamental para mantener la salud, ya que beneficia a toda la sociedad, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad, potenciar la creación y regularización de hábitos, en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar, asimismo la actividad física no solo es importante para prevenir las enfermedades o patologías sino su impacto reduce la ansiedad, depresión y estrés que en estos últimos años ha incrementado notablemente (Perea-Caballero, López-Navarrete, & al., 2019).



2.2.4. Beneficios de Actividad Física

La actividad física es esencial para tener un bienestar saludable y prevenir enfermedades, por ello la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividades físicas de manera regular teniendo en cuenta que prolonga la esperanza de vida ya que favorece a obtener beneficios fisiológicas, psicológicas y sociales (Perea-Caballero, López-Navarrete, & al., 2019)

La actividad física en los estudiantes juega un papel importante no solo en este grupo poblacional sino a la sociedad en general, según MINSA (2010) citado por Campojo (2018), la práctica de actividades físicas de manera regular optimiza el tiempo de vida, específicamente en los estudiantes aporta a la concentración, memoria, la comprensión, evitando a su vez el estrés y a las enfermedades como es la obesidad, cáncer al colon, el colesterol, ya que mejora los valores de pulso.

De igual manera, Cintra (2011), la actividad física tiene diversos beneficios, debido que va más allá de solo prevenir patologías, obesidad, enfermedad del corazón, diabetes, disminuyendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, ansiedad, depresión y soledad, sino que aporta al bienestar tanto físico como mental, siendo un pilar en la salud integral de la persona.



Figura 1. Beneficios de la actividad Física por sistemas

Fuente: Perea-Caballero, López-Navarrete, & et al.,(2019)

2.2.5. Tipos de Actividades Físicas

De acuerdo a la OMS, existe dos tipos de actividad física y es la moderada y vigorosa, ello depende de la intensidad de la actividad física que cada persona realiza y de su forma física.

2.2.5.1.Actividades Físicas Vigorosas

Las actividades físicas vigorosas, requieren de esfuerzo intenso generando una respiración rápida incrementando la frecuencia cardiaca (OMS, 2015).

Al respecto, Nina (2018) menciona que la actividad física vigorosa implica todo ejercicio que requiere intensidad de trabajo como en el gimnasio y entrenamientos deportivos son ejercicio que quema más de 7 calorías por minuto.

Dentro de la actividad física vigorosa se consideran lo siguientes actividades como son: footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en



bicicleta; Aerobic; natación rápida; deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg) (OMS, 2015).

2.2.5.2. Actividades Físicas Moderadas

Las actividades físicas moderadas solo requieren un esfuerzo moderado, que provoca una aceleración de manera perceptible del ritmo cardiaco (OMS, 2015).

Según Nina (2018), la actividad física moderada es beneficiosa y comprende toda actividad que requiere un esfuerzo moderado ello implica las actividades domésticas, caminatas, paseos, correr y gimnasia tradicional. Por lo tanto, al realizar los ejercicios moderados puedes quemar de 3 a 7 calorías por minuto.

Dentro de las actividades físicas moderadas se encuentran las siguientes actividades y son las siguientes: caminar a paso rápido; bailar; jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); desplazamiento de cargas moderadas < 20 kg (OMS, 2015).

2.2.6. Consecuencias de Inactividad Física

Según la OMS la inactividad física es considerada como uno de los factores importantes que causa la mortalidad a nivel mundial y cada vez las cifras incrementan más repercutiendo en la salud en general de la población mundial, como una de las consecuencias es la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer. La salud mundial acusa a la inactividad física como una de las causas que trae consecuencias como el envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres (OMS, 2010).



2.2.7. Ansiedad y Estrés

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003) que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración (Román, Vinet, & Alracón, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, ante la presencia de cualquier estresor o situación estresante (Challco, 2019).

El estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. Es decir, ante determinada demanda del ambiente, el organismo realiza un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para actuar en consecuencia y responder a dicha demanda. Si esta respuesta resulta exagerada o insuficiente, la energía producida no se descarga, y esto causa somatizaciones y trastornos psicológicos (Challco, 2019).

De acuerdo a Restrepo (2013), el estrés se manifiesta mediante estas tres fases:

- ❖ **REACCIÓN DE ALARMA:** es la etapa más leve y se da frente a situaciones de la vida diaria.
- ❖ **RESISTENCIA:** es la segunda etapa y se da cuando las situaciones de estrés se aumentan, se hacen fuertes y llevan a alteraciones fisiológicas y emocionales.



- ❖ **AGOTAMIENTO:** esta es la última etapa y se presenta cuando el cansancio es muy grande y el organismo continúa enfermándose.

2.2.8. Estrés académico

Según Barraza (2006) conceptualiza al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y sustancialmente psicológico, en la cual el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores, provocando un desequilibrio conllevando a una situación estresante repercutiendo al estudiante a practicar acciones de afrontamiento.

Por otro lado, Franco (2015), señala que el estrés académico es la reacción fisiológica, cognitiva, conductual y emocional antes diferentes hechos y sucesos en el ámbito educativo, conllevando al cansancio, donde el cuerpo se muestra pasivo al realizar una actividad, entre otros comportamientos que de manera eventual afectan la capacidad del estudiante para consolidar efectivamente los conocimientos durante la educación.

Teniendo en cuenta que los estudiantes pertenecen al grupo poblacional vulnerable a este fenómeno del estrés académico, debido a una serie de cambios que comprende el nivel escolar, fenómeno mismo que los mismos estudiantes a veces ignoran acerca del estrés académico al que están expuestos, inherente a estos los síntomas o reacciones que desencadena el estrés (Ortega, 2021).

Por otro lado, Ronquillo citado por Ortega (2021), sostiene que los estudiantes presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas, añade que la entrada al colegio representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente.



2.2.9. Teorías sobre estrés académico

De acuerdo a Franco (2015), considera que existe cuatro teorías sobre estrés académico y son las siguientes:

Teoría sistémica cognoscitivista

Esta teoría fue plateada por Barraza (2006), el cual se basa en cuatro hipótesis y son las siguientes:

Hipótesis de los componentes sistémicos – procesales del estrés académico, fundamentando, que la definición de un sistema abierto que posibilita la conceptualización de un proceso de interacción individuo con su entorno, teniendo como sus componentes a los estímulos estresores o flujo de entrada (input), los síntomas o indicadores del desequilibrio sistémico, y las estrategias de afrontamiento o flujo de salida (output), este suceso se concretaría en que las demandas del entorno escolar serían evaluadas por el alumno como estresores (input), lo que provocaría una situación estresante o desequilibrio sistémico, manifestado a través de unos síntomas o indicadores, que exigiría la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis de estrés académico como estado psicológico, desde esta hipótesis se plantea que los estresores que se encuentran en estrés académico son los estresores mayores que se relaciona a la impredecibilidad y el no control por parte de los estudiantes, generando consecuencias negativas, ello comprende por ejemplo los cambios que se lleva en el centro educativo, las evaluaciones trascendentales que puede afectar sus oportunidades, entre otros, por otro lado los estresores menores donde el estudiantes evalúa de manera subjetiva e individualmente los aspectos que consideran que son estresantes.



Hipótesis de los indicadores del equilibrio sistémicos que involucra el estrés académico, dentro de esta hipótesis se considera el único estrés que encaja en su modelo es el distrés, el cual, como forma de estrés negativo, mencionado que ello da un lugar de desequilibrio sistémico en la interacción individuo-entorno causado por unas demandas que el alumno valora que exceden sus recursos. Esta situación de desequilibrio se manifiesta a través de tres tipos de síntomas:

- ❖ físicos o corporales como dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica, entre otros
- ❖ psicológicos, relacionados con las funciones cognitivas o emocionales como falta de concentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, entre otros; y
- ❖ comportamentales como absentismo escolar, desgana ante las tareas, aislamiento, alteraciones en las comidas, entre otros.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. Cuando la persona sufre una situación de desequilibrio sistémico en su interacción con un entorno determinado debe recurrir a la puesta en marcha de aquellas estrategias de afrontamiento que le permitan restaurar el equilibrio del sistema. Entre las múltiples estrategias que el individuo puede activar están las siguientes: habilidad asertiva, animarse y elogiarse a sí mismo, hacer confidencias, buscar distracciones que le ayuden a evadir el problema, etc. El sistema responde con una serie de estrategias de afrontamiento u output a las exigencias situacionales del entorno. Si son adecuadas, el sistema se reequilibrará, pero si fallan, el sistema realizará una tercera evaluación para reajustar las estrategias.



Teoría psicosocial y organizacional

Esta teoría fue planteada por García en el año 2004, el cual se basa en referentes generales de estrés psicosocial y de estrés organizacional, partiendo de ello lo fundamental de la siguiente manera:

Los estresores académicos.- comprende a todos los factores propios del entorno educativo el cual exige obligaciones y deberes que causan estrés, generalmente el estrés académico es valorada por los estudiantes ya que consideran como amenazas a su bienestar general y que exceden los recurso para manejarlas, dentro de los estresores podrían ser: los exámenes, tareas, valoraciones del rendimiento académico, las disfunciones básicas asociadas a su rol de estudiante (como el conflicto, la sobrecarga y la ambigüedad), o la ausencia de control sobre el contexto en el que está inmerso.

La percepción subjetiva de estrés. - comprende todo os aspectos estresores que se derivan de la evaluación, a través de un procesamiento cognitivo y psicológico, de los estresores académicos como posibles amenazas o desafíos ante los que el estudiante se podría o no sentir preparado para su manejo. Sus valoraciones estarían asociadas a emociones de carácter anticipatorio como ansiedad o confianza, y a emociones de resultado como tristeza o satisfacción.

Los efectos y consecuencias del estrés académico. - Serían un complejo conjunto de variables de tipo fisiológico, psicológico y social que se activarían ante el choque que supone para la estabilidad del alumno la exposición a los estímulos estresores y que se traducirían en repercusiones a corto y a largo plazo sobre su nivel de rendimiento académico, sus sensaciones de bienestar o su estado de salud general.

Los factores moduladores. - Al manifestarse el estrés como una experiencia individual, se ponen en marcha una serie de variables, recursos o estrategias que modulan las relaciones que se producen durante el proceso entre el impacto estimular, la



percepción subjetiva y los efectos de estrés sobre el estudiante. Estos factores moderadores pueden ser de tipo biológico, como el sexo o la edad; de tipo psicosocial, como apoyo social, rasgo de ansiedad o forma habitual de reactividad afectiva; de tipo psico socioeducativo, como autoconcepto o especialidad elegida, y de tipo socioeconómico como becas, recursos e ingresos familiares.

Teoría de afrontamiento de Frydenberg

Esta teoría fue planteada por Frydenberg en el año 1997, el cual se fundamenta en la reevaluación del resultado y que la conducta de afrontamiento se desarrolla a través de un proceso de naturaleza circular que involucra situaciones, sucesos, características personales, la percepción y propósitos de afrontamiento.

Bajo esta teoría es importante conocer la situación del individuo, ya que vive diversos situaciones que puede generar posible impacto del estrés asociado a la misma en función de las consecuencias que para él pueda tener de pérdida, daño, amenaza o desafío; analiza los recursos personales e interpersonales de los que dispone para manejarlo, y determina la intención del afrontamiento que, unido a la conducta a realizar, conducirá a un resultado que a su vez es reevaluado en una valoración terciaria que puede activar otra respuesta diferente. Entonces, se produce un mecanismo de retroalimentación que dispone si las estrategias activadas volverán a utilizarse en el futuro, incorporándolas a su repertorio, o se rechazarán en función de la apreciación que el individuo haga de su eficacia. Las múltiples dimensiones del proceso de afrontamiento se derivan de los intercambios o interacciones dinámicas entre el individuo y su entorno, activándose a lo largo de la vida del sujeto como resultado de las mismas

2.2.10. Dimensiones de estrés académico

De acuerdo al estrés académico, según Barraza citado por Challco (2019), existe tres dimensiones del estrés académico y son las siguientes:



Estresores: dentro de esta dimensión se dividen en dos grupos:

- ❖ Los estresores que generan tensiones frecuentes: son los docentes , determinan que hay diversas tensiones: a) situaciones fundamentales como alejamiento de las parejas, caer enfermo la persona o un integrante de la familia, deceso de un familiar, examen final, entre otros b) demasiado trabajo, vinculo externo estudios; c) dificultades educacionales, las lejanías sentimentales, las dificultades familiares, d) demasiado trabajo docente, excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; economía baja; choque cultural de las personas y en menor grado, desórdenes sentimentales; e) “lo que acontece en el mundo, la situación personal-afectiva, aspectos biológicos-salud, la situación en el hogar y el quehacer académico en” general.
- ❖ Además, hay una serie de estresores académicos como son: (a) el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras; b) las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución; c) la gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir; d) un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico; e) poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar; f) problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva; g) los exámenes que dan de manera constante; y, h) las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante.

Síntomas: esta dimensión existe tres tipos de reacciones al estrés académico

- ❖ Los síntomas físicos: Tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de



espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros.

- ❖ Los síntomas psicológicos: nerviosismo, desanimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, cólera excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultada para poder concentrarse entre otros.
- ❖ Los síntomas comportamentales: ganas de fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás.

Estrategias de afrontamiento: esta dimensión comprende los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas, los objetivos que se ha planeado entre otros.

2.2.11. Consecuencias de Estrés académico

Según, Caldero, Pulido y Martínez (2007) fundamentaron que el estrés educativo se genera por continuas imposiciones con alto grado de esfuerzo que se da en el contexto educativo, repercutiendo en los estudiantes ya sea en su desempeño académico, a nivel personal puede causar frustración y a su vez genera efectos sociales.

Mendiola citado por Escajadillo (2019) determino que el estrés genera consecuencias en los estudiantes en dos aspectos y son las siguientes:



- ❖ Psíquicas, comprende las consecuencias como es la angustia, melancolía, pesadumbre, irritación, problemas de memoria, desinterés por actividades motivantes en el pasado.
- ❖ Físicas, comprende consecuencias como es el aumento de la presión, dificultades a nivel respiratorio y trastornos del sueño.

Por otro lado, Naranjo citado por Escajadillo, (2019) mencionó que el estrés en e ámbito académico puede generar con el tiempo consecuencias negativas que repercuten a los estudiantes como es la molestia, falta de habilidades sociales, tristeza, disminución de la autoestima entre otras, incidiendo en el entorno académico, no obstante, si un alumno tiene la capacidad de hacer frente a los sucesos agobiantes, lograra estar estable en todo aspecto psicológico o físico.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Educación Física

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes (Turpo, 2019).

Estudiante

El estudiante es aquel individuo que tiene como ocupación de estudiar, es decir es la persona que estudia dentro de un ámbito educativo.

Inactividad Física

La inactividad física alude a la ausencia de actividad física que aporte al bienestar de la salud de una persona, es decir, la inactividad física es un estado casi completo de reposo que no provee suficiente estímulo a nuestro organismo para mantener la



normalidad en las estructuras, funciones y regulaciones, llegando a convertirse en un importante factor de riesgo para enfermedades crónicas (Martí, 2011).

Sedentarismo

El sedentarismo generalmente se asocia al estilo de vida donde la actividad física es inactivo o poco se incluye la actividad física sin requerir el consumo de mucha energía y es certificada como una de las causas directas del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en este estilo de vida (Manzano, 2013).

Tiempo Libre

El tiempo libre es aquel periodo de tiempo dispuesto por la persona con cierta libertad el cual no está vinculada al trabajo, obligación o una necesidad, el cual puede ser utilizado para diversos fines que una persona desee realizar (Sánchez, 2013)

Vacaciones Escolares

Las vacaciones son esenciales en la vida de las personas ya que corrobora la importancia del ocio y al desarrollo de la trilogía de las tres D (Descanso, diversión y desarrollo) y las vacaciones se dan en todos los grupos poblacionales, como son niños, adultos y ancianos, específicamente en el periodo vacacional escolar es fundamental porque favorece a que los estudiantes estén sin estrés e incrementen el rendimiento académico (Mendoza, Yumisaca, & Villón, 2017).

Videojuegos

Los videojuegos son cualquier forma de software de entretenimiento por computadora, utilizando cualquier plataforma electrónica y la participación de uno o varios jugadores en un entorno físico o de red (Chalco, 2018)



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló en las Instituciones Educativas Secundarias Emblemáticas Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad y región de Puno que se encuentra Jr Arequipa Frente a Parque pino de la ciudad de Puno, y al Institucion Educativa Secundaria María Auxiliadora se encuentra EN Jr Manco Cápac primera cuadra de la Ciudad de Puno a 3 cuabras de Parque pino, camino al cerro Huajsapata.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

La duración de estudio estuvo comprendida de dos años desde la aprobación de proyecto, incuyendo la ejecución y llegando a la sustentación y defensa de tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Todo el material utilizado en la presente investigación estuvo financiado por el responsable de tesis como laptops, materiales de escritorio, pasajes, e imprevistos

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno



Tabla 1.

Población de Estudio

Secciones	Cantidad de Estudiantes		Total
	IES MA	GUE SC	
A	32	30	62
B	34	32	66
C	35	30	65
D	33	29	62
E	33	25	58
F	34	23	57
G	-	25	25
H	-	24	24
I	-	28	28
J	-	27	27
K	-	22	22
L	-	24	24
M	-	22	22
TOTAL	201	341	542
%	36.08%	62.92%	100%

Fuente: Registro de matricula

3.4.2. Muestra

La muestra se da en función al muestreo probabilístico (Pérez, 2001) por muestreo aleatorio simple se determina por la formula siguiente.

$$M = \frac{Z^2 * (P * Q) * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * (P * Q)}$$

Donde:

m = muestra

Z = Nivel de Confianza 95% =1.96

E = Nivel de Error: 05%/100=0,05

P = Probabilidad de Éxito: 55%/100=0.55



$Q = \text{Probabilidad de Fracaso } 45\%/100=0,45$

$N = \text{Total de Población} = 108$

Reemplazando los datos se tiene:

$$m = \frac{(1.96)^2 * (0.55 * 0.45) * 542}{(0.05)^2 * (542 - 1) + (1.96)^2 * (0.55 * 0.45)} = 225$$

En ese sentido, la muestra de estudio es de 225 estudiantes siguiendo las recomendaciones de Hernández – Sampieri y Mendoza (2018), para la estratificación se realizó mediante la fórmula de Estratos

$$M_e = \frac{N_e * m}{N}$$

Donde:

Me: Muestra en el estrato

Ne: Población en el Estrato

N: Población Total

Tabla 2.

Muestra Estratificado de la Población

	Cantidad de Estudiantes		Total
	IES MA	GUE SC	
Población	201	341	542
Muestra	83	142	225

Fuente: Elaboración Propia

Se trabajo con una cantidad de 83 estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora y 142 Estudiantes de la Gran Unidad Escolar San Carlos, teniendo un total de 225 estudiantes.

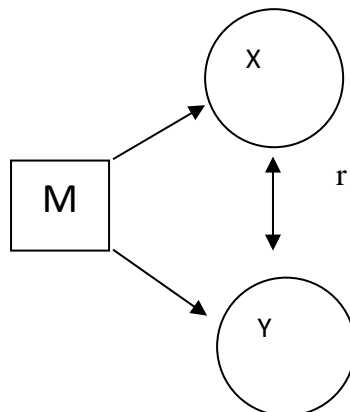
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Tipo de investigación

La presente investigación, según Hernández et. al. (2014) es de tipo correlacional, siendo “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables.

Según Hernández, Fernández & Baptista (2010) se toma como un tipo de investigación donde indica que son: “los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometida a prueba”.

Esquema del tipo correlacional.



Dónde:

M: Estudiantes de la IES MA y GUE SC

X: Variable Actividad Física

Y: Variable Estrés académico

r: Relación



3.5.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación se basa en el método de recolectar datos lo cual se realizó sin ningún tipo de experimentos lo cual según el criterio de Hernández et. al. (2010) se clasifica en un diseño No Experimental y de corte transversal lo cual consiste en recolectar datos en un solo tiempo. Tomando este concepto se recolectó una sola vez mediante un cuestionario los datos de las variables de actividad física y estrés académico.

3.5.3. Enfoque de investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo debido a que se basa en la estadística y en la medición que es un procedimiento que consiste en la asignación de valores numéricos a objetos o eventos de acuerdo con las reglas” (Ñaupas et al., 2014)

En el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento.

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnica: La técnica de recolección fue la encuesta que consiste en aplicar una serie de preguntas a un grupo de personas para poder obtener información sobre un tema. La información se difunde por medio de un reporte que consta de: Introducción, que explica para qué se hizo la encuesta. Desarrollo, que representa los resultados mediante tablas y gráficas.

El instrumento: Para recolectar datos fue el cuestionario de valoración de actividad física en la investigación de López (2017) que consta de 11 ítems; y para determinar el nivel de estrés académico se aplicó el cuestionario de estrés en adolescentes validado por Lostaunau (2014) el cual consta de 22 ítems, en el que el adolescente debe valorar los



síntomas presentados, según el grado de aparición (tipo Likert: nunca, rara vez, a veces sí-a veces no, frecuentemente, siempre)

Para la validación del instrumento en nuestro contexto se hizo mediante la valoración de juicio de experto, para lo cual contamos con el ingeniero estadístico e informático, magister en investigación y docencia universitaria al Lenin Hugo Neyra Churata que nos apoyó en el proceso de validación que se anexa en la investigación. Y la fiabilidad del instrumento se obtuvo mediante la prueba de Alfa de Cron Bach. Que se tuvo a un coeficiente de 0,682 garantizando una confiabilidad alta

3.7. VARIABLES

Variable Independiente: Actividad Física

Variable Dependiente: Estrés Académico

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para el tratamiento estadístico se digitalizó los cuestionarios recolectados y se digitalizo en el programa SPSS V 26 generando el análisis porcentual y gráficos estadísticos según los objetivos planteados.

Para el contraste de hipótesis se utilizó la Correlación de Spearman que es una medida no paramétrica de la correlación de rango (dependencia estadística del ranking entre dos variables). Se utiliza principalmente para el análisis de datos. Mide la fuerza y la dirección de la asociación entre dos variables clasificadas, según la tabla 3.



Tabla 3.

Escala de Correlación de Spearman

Escala de Correlación de Pearson	Significado
-1,00	Correlación negativa Perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,25	Correlación negativa débil
-0,10	Correlación negativa muy débil
0,00	No existe correlación
+0,10	Correlación positiva muy débil
+0,25	Correlación positiva débil
+0,50	Correlación positiva media
+0,75	Correlación positiva considerable
+0,90	Correlación positiva muy fuerte
+1,00	Correlación positiva Perfecta

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Nivel de estrés académico en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

Tabla 4.

Nivel de estrés académico de los estudiantes de educación secundaria

Nivel de Estrés		Institución Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Bajo	N	16	41	57
	%	7,1%	18,2%	25,3%
Medio	N	30	55	85
	%	13,3%	24,4%	37,8%
Alto	N	37	46	83
	%	16,4%	20,4%	36,9%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

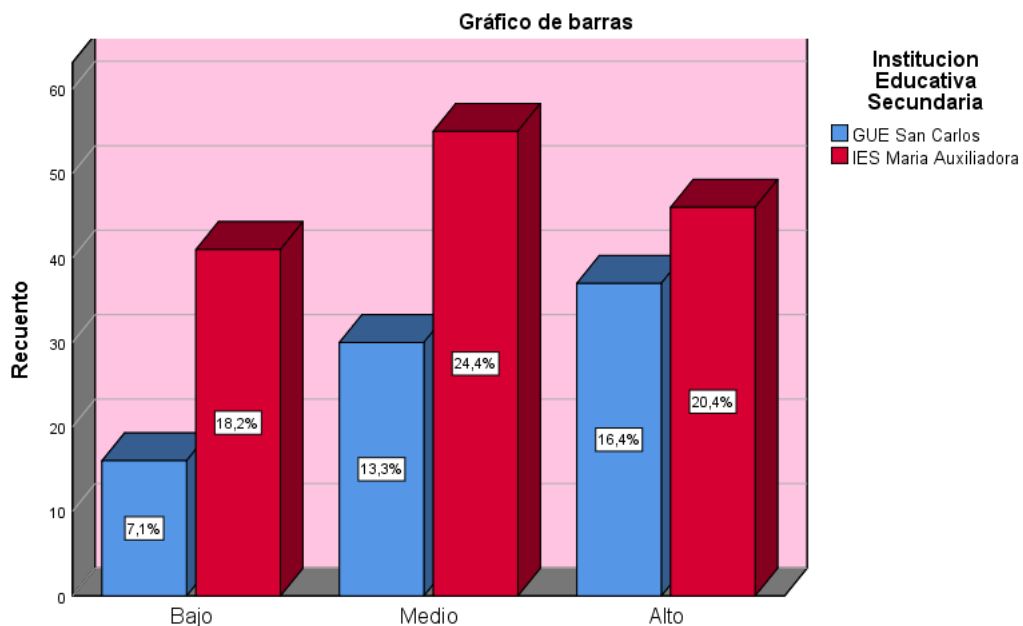


Figura 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes de educación secundaria

En la tabla 4 y figura 2 sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, del total de estudiantes encuestados el 37,8% tienen estrés de nivel medio, de los cuales del 24,4% son de la IES María Auxiliadora y el 13,3% son de la GUE San Carlos.

Además, del total de estudiantes encuestados, el 36,9% tienen nivel de estrés alto, de los cuales el 20,4% son de la IES María Auxiliadora y el 16,4% pertenecen a la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 25,3% tienen nivel de estrés bajo, donde el 18,2% son de la IES María Auxiliadora y solo el 7,1% son de GUE San Carlos.

4.1.2. Nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

Tabla 5.

Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria

Nivel de actividad Física		Institución Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Baja	N	32	33	65
	%	14,2%	14,7%	28,9%
Moderada	N	37	74	111
	%	16,4%	32,9%	49,3%
Alta	N	14	35	49
	%	6,2%	15,6%	21,8%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

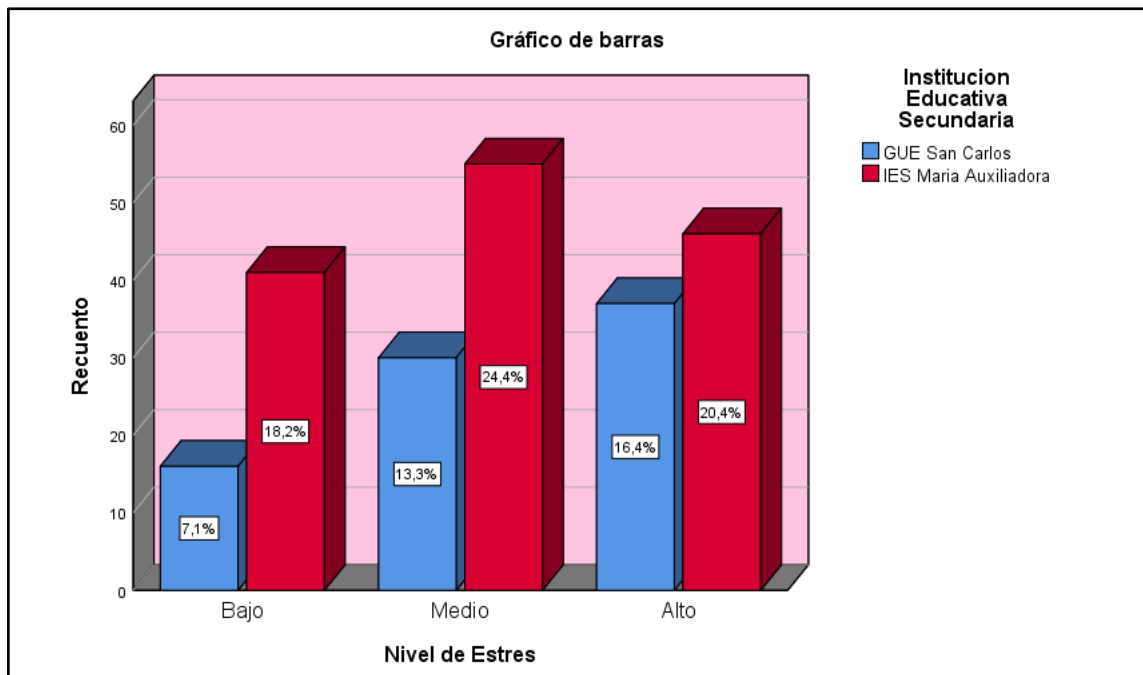


Figura 3. Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria

En la tabla 5 y figura 3 sobre el nivel de actividad física de los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, del total de estudiantes encuestados el 49,3% realizan actividad física de manera moderada, de los cuales del 32,9% son de la IES María Auxiliadora y el 16,4% son de la GUE San Carlos.

Además, del total de estudiantes encuestados, el 28,9% realizan actividad física de nivel bajo, de los cuales el 14,2% son de la IES María Auxiliadora y con el mismo porcentaje de 14,2% pertenecen a la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 21,8%, donde el 15,6% son de la IES María Auxiliadora y solo el 6,2% son de GUE San Carlos

Tabla 6.*Actividad Física en tiempo libre*

¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San	IES María	
		Carlos	Auxiliadora	
En ninguna actividad	N	6	14	20
	%	2,7%	6,2%	8,9%
Mirando televisión	N	32	63	95
	%	14,2%	28,0%	42,2%
Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas	N	33	57	90
	%	14,7%	25,3%	40,0%
Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta	N	10	8	18
	%	4,4%	3,6%	8,0%
Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.	N	2	0	2
	%	0,9%	0,0%	0,9%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 6 sobre la actividad física de los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, del total de estudiantes el 42,2% de ellos manifestaron que acostumbran ocupar su tiempo libre mirando televisión, de los cuales el 28,0% IES María Auxiliadora y el 14,2% son GUE San Carlos,

Asimismo, del 40,0% acostumbran ocupar su tiempo libre en arte, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas, de los cuales el 25,3% son de la IES María Auxiliadora y el 14,7% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 8,9% en sus tiempos libres ni realizan ninguna actividad, de los cuales el 6,2% son de la IES María Auxiliadora y 2,7% son de la GUE San Carlos.

Asimismo, del total de estudiantes el 8,0% en sus tiempos libres se ocupan en actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta, de los cuales el 4,4% son de la GUE San Carlos y solo el 3,6% pertenecen a la IES María Auxiliadora

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 0,9% se ocupan en sus tiempos libres practicando deportes vigorosos como el futbol, básquet, construcción, y pertenecen a la GUE San Carlos.

Tabla 7.

Actividad Física durante el Receso

¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Práctica de deportes como fútbol,	N	20	24	44
vóley, básquet	%	8,9%	10,7%	19,6%
Juegos recreativos (pesca,	N	24	48	72
escondidas)	%	10,7%	21,3%	32,0%
Actividades como pintura, música,	N	25	49	74
costura	%	11,1%	21,8%	32,9%
Ninguna actividad	N	14	21	35
	%	6,2%	9,3%	15,6%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 7 respecto a la actividad física durante el receso del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 32,9% de ellos refieren que en el receso realizan actividades de pintura, música, costura, de los cuales el 21,8% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 11,1% son de GUE San Carlos,

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 32,0% manifiestan que en el receso realizan actividades físicas como son los juegos recreativos (pescas, escondidas),

de los cuales el 21,3% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 10,7% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 19,6% refieren que en el receso practican deportes como es el futbol, vóley, básquet, de los cuales el 10,7% son de la IES María Auxiliadora y 8,9% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 15,6% mencionan que no realizan ninguna actividad física en el receso, de los cuales el 9,3% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 6,2% son de la GUE San Carlos.

Tabla 8.

Actividad Física en vacaciones

En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Ninguna	N	8	11	19
	%	3,6%	4,9%	8,4%
Solo a veces	N	36	51	87
	%	16,0%	22,7%	38,7%
A menudo	N	35	51	86
	%	15,6%	22,7%	38,2%
Siempre	N	4	29	33
	%	1,8%	12,9%	14,7%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 8 respecto a la actividad física en las vacaciones del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 38,7% de ellos refieren que solo a veces realizan actividades físicas cuando están en vacaciones, de los cuales el 22,7% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 16,0% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 38,2% manifiestan que a menudo realizan actividades físicas en sus vacaciones, de los cuales el 22,7% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 15,6% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 14,7% refieren que siempre realizan actividades físicas en sus vacaciones, de los cuales el 12,9% son de la IES María Auxiliadora y solo el 1,8% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 8,4% mencionan que no realizan ninguna actividad física en vacaciones, de los cuales el 4,9% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 3,6% son de la GUE San Carlos.

Tabla 9.

Tiempo de actividad física al día

En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Menos de 10 minutos	N	10	16	26
	%	4,4%	7,1%	11,6%
De 10 a 30 minutos	N	33	51	84
	%	14,7%	22,7%	37,3%
De 30 a 40 minutos	N	24	45	69
	%	10,7%	20,0%	30,7%
Más de 40 minutos	N	16	30	46
	%	7,1%	13,3%	20,4%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 9 acerca del tiempo de actividad física del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 37,3% de ellos refieren que dedican de 10 a 30 minutos para realizar actividades físicas en el día, de los cuales el 22,7% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 14,7% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 30,7% manifiestan que realizan actividades físicas de 30 a 40 minutos por día, de los cuales el 20,0% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 10,7% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 20,4% refieren que realizan actividades físicas más de 40 minutos por día, de los cuales el 13,3% son de la IES María Auxiliadora y el 7,1% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 11,6% mencionan que realizan actividad física menos de 10 minutos por día, de los cuales el 7,1% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 4,4% son de la GUE San Carlos.

Tabla 10.

Número de días a la semana de actividad física vigorosa

¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Ninguno	N	16	23	39
	%	7,1%	10,2%	17,3%
2 a 3	N	29	39	68
	%	12,9%	17,3%	30,2%
4 a 5	N	26	55	81
	%	11,6%	24,4%	36,0%
Mas de 5	N	12	25	37
	%	5,3%	11,1%	16,4%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 10 acerca del número de días a la semana de actividad física vigorosa del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 36,0% de ellos refieren que realizan actividad física vigorosa de 4 a 5 días a la semana, de los cuales el 24,4% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 11,6% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 30,2% manifiestan que realizan actividades físicas vigorosas de 1 a 3 días a la semana, de los cuales el 17,3% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 12,9% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 17,3% refieren que no realizan actividades físicas vigorosas a la semana, de los cuales el 10,2% son de la IES María Auxiliadora y el 7,1% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 16,4% mencionan que realizan actividad física vigorosas más de 5 días a la semana, de los cuales el 7,1% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 4,4% son de la GUE San Carlos.

Tabla 11.

Tiempo de actividad física vigorosa al día

¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?		Institución Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Menos de 10 minutos	N	18	22	40
	%	8,0%	9,8%	17,8%
De 10 a 30 minutos	N	26	31	57
	%	11,6%	13,8%	25,3%
De 30 a 40 minutos	N	27	54	81
	%	12,0%	24,0%	36,0%
Más de 40 minutos	N	12	35	47
	%	5,3%	15,6%	20,9%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 11 acerca del tiempo de actividad física vigorosa al día del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 36,0% de ellos refieren que realizan actividad física vigorosa de 30 a 40 minutos al día, de los cuales el 24,0% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 12,0% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 25,3% manifiestan que realizan actividades físicas vigorosas de 10 a 30 minutos al día, de los cuales el 13,8% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 11,6% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 20,9% refieren que realizan actividades físicas vigorosas más de 40 minutos al día, de los cuales el 15,6% son de la IES María Auxiliadora y solo el 5,3% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 17,8% mencionan que realizan actividad física vigorosas menos de 10 minutos al día, de los cuales el 9,8% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 8,0% son de la GUE San Carlos.

Tabla 12.

Número de días a la semana de actividad física moderada

¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?		Institución Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Ninguno	N	14	17	31
	%	6,2%	7,6%	13,8%
2 a 3	N	33	47	80
	%	14,7%	20,9%	35,6%
4 a 5	N	18	60	78
	%	8,0%	26,7%	34,7%
Mas de 5	N	18	18	36
	%	8,0%	8,0%	16,0%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 12 acerca del número de días a la semana actividad física moderada del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 35,6% de ellos refieren que realizan actividad física moderada de 2 a 3 días a la semana, de los cuales el 20,9% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 14,7% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 34,7% manifiestan que realizan actividades físicas moderadas de 4 a 5 días a la semana, de los cuales el 26,7% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 8,0% son de GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 16,0% refieren que realizan actividades físicas moderados más de 5 días a la semana, de los cuales el 8,0% son de la IES María Auxiliadora y con el mismo porcentaje de 8,0% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 13,8% mencionan que no realizan ninguna actividad física moderadas, de los cuales el 7,6% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 6,2% son de la GUE San Carlos.

Tabla 13.

Tiempo de actividad física moderada al día

¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Menos de 10 minutos	N	18	20	38
	%	8,0%	8,9%	16,9%
De 10 a 30 minutos	N	43	41	84
	%	19,1%	18,2%	37,3%
De 30 a 40 minutos	N	15	57	72
	%	6,7%	25,3%	32,0%
Más de 40 minutos	N	7	24	31
	%	3,1%	10,7%	13,8%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 13 acerca del tiempo de actividad física moderada al día, del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 37,3% de ellos refieren que realizan actividad física moderada de 10 a 30 minutos al día, de los cuales el 19,1% pertenecen a la GUE San Carlos y el 18,2% son de la IES María Auxiliadora.

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 32,0% manifiestan que realizan actividades físicas moderadas de 30 a 40 minutos al día, de los cuales el 25,3% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 6,7% son de la GUE San Carlos.

Por otro lado, del total de estudiantes el 16,9% refieren que realizan actividades físicas moderadas menos de 10 minutos al día, de los cuales el 8,9% son de la IES María Auxiliadora y solo el 8,0% son de la GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 13,8% mencionan que realizan actividad física moderadas más de 40 minutos al día, de los cuales el 10,7% pertenecen a la IES María Auxiliadora y solo el 3,1% son de la GUE San Carlos.

Tabla 14.

Medio de transporte al Institucion educativa secundaria

¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?		Institucion Educativa Secundaria		Total
		GUE San Carlos	IES María Auxiliadora	
Movilidad particular	N	33	24	57
	%	14,7%	10,7%	25,3%
Transporte urbano	N	24	82	106
	%	10,7%	36,4%	47,1%
A pie	N	26	36	62
	%	11,6%	16,0%	27,6%
Total	N	83	142	225
	%	36,9%	63,1%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 14 respecto al medio de transporte a la institución educativa, del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 47,1% de ellos refieren que acostumbra ir de casa al colegio en transporte urbano, de los cuales el 36,4% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 10,7% son de GUE San Carlos

Asimismo, del total de estudiantes encuestados el 27,6% manifiestan que acostumbra ir de casa al colegio a pie, de los cuales el 16,0% pertenecen a la IES María Auxiliadora y el 11,6% son de GUE San Carlos.

Finalmente, del total de estudiantes encuestadas el 25,3% mencionan que acostumbran ir de casa al colegio en movilidad particular, de los cuales el 14,7% pertenecen a la GUE San Carlos y el 10,7% son de la IES María Auxiliadora

4.1.3. Análisis de la relación entre la actividad física y el estrés académico según el Contraste de Hipótesis

Tabla 15.

Nivel de actividad física y su relación con el nivel de Estrés

Nivel de actividad Física		Nivel de Estrés			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Baja	N	1	2	62	65
	%	0,4%	0,9%	27,6%	28,9%
Moderada	N	11	80	20	111
	%	4,9%	35,6%	8,9%	49,3%
Alta	N	45	3	1	49
	%	20,0%	1,3%	0,4%	21,8%
Total	N	57	85	83	225
	%	25,3%	37,8%	36,9%	100,0%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la GUE San Carlos y IES María Auxiliadora

En la tabla 15 acerca del nivel de actividad física y su relación con el nivel de estrés, del total de estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el 35,6% tienen nivel de actividad moderado y tienen nivel de estrés de nivel medio.

Por otro lado, el 0,4% tienen nivel de actividad física alta y tienen nivel de estrés alta, siendo un porcentaje mejor.

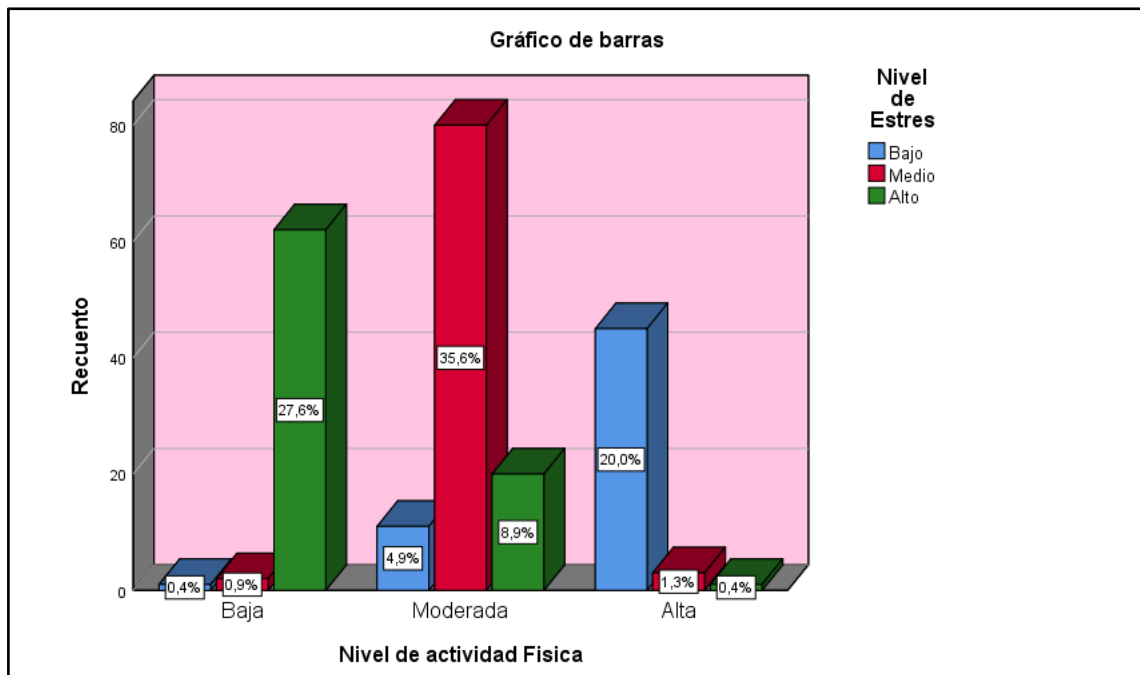


Figura 4. Nivel de actividad física y su relación con el nivel de Estrés

Planteamiento de hipótesis

H0: NO Existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

Regla de Decisión

H0: Se acepta la hipótesis nula cuando el Valor $P \geq 0.05$

H1: Se acepta la hipótesis alterna cuando el Valor $P \leq 0.05$

Además: La rho de Spearman mide el grado de relación según la tabla 3 de la presente investigación teniendo los resultados de la investigación procesada en el paquete estadístico SPSS V 26 que se presenta en la tabla 16.

Tabla 16.

Contraste de Hipótesis por Rho de Spearman

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,830	,031	-22,184	,000 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	-,828	,031	-22,024	,000 ^c
N de casos válidos		225			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

c. Se basa en aproximación normal.

Según la tabla 16 se muestra un Valor P de 0.000^c que es menor a 0.05 es por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna concluyendo que existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.

Además, en la tabla 16 se muestra el coeficiente de Rho de Spearman de -0.828 lo cual se interpreta que las variables de actividad física y estrés académico tiene una correlación negativa muy fuerte, es decir que mientras mas actividad física realicen los estudiantes, menor será el estrés académico en ellos.



4.2. DISCUSIÓN

El estrés académico, según la OMS, es considerado como uno de los mayores problemas de salud pública en los jóvenes universitarios y es causada por diferentes factores tales como, hábitos alimentarios inadecuados, la inactividad física y otros factores relacionados a los hábitos de estudios (Castillo & Vivancos, 2019).

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación, se determinó que existe una relación positiva alta entre la actividad física y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, concordando con el estudio de Lostaunau, (2014), cuyo objetivo fue determinar la relación entre el Índice de masa corporal, el consumo de alimentos, la actividad física con el estrés en adolescentes de una Institución Educativa privada, Villa María del Triunfo-2014; quien llegó a la conclusión determinando la relación significativa entre el estrés y la actividad física, de igual manera, González y Portolés (2014) concluyeron que la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes se asocia a niveles más bajos de consumo de sustancias saludablemente, nocivas, así como con mayor rendimiento académico y a una mayor motivación educativa, asimismo Benítez, J. y Col. (2006), en su estudio mencionó que el factor estresor más frecuente presentado fue la sobrecarga de tareas y trabajos escolares haciendo que los estudiantes presenten con más frecuencia estrés, de igual forma es importante resaltar el estudio de Soto, Franco, et al. (2020), quien arribó a resultados de que la actividad física, ejercicio físico o deporte genera menor estrés académico, de igual manera Yáñez et al. (2014), en su estudio realiza una comparación de los parámetros de actividad física (AF) de adolescentes escolares de ambos sexos y propone curvas de valoración para estimar los niveles de actividad física, concluyendo en que las adolescentes de sexo femenino evidenciaron menor nivel de AF que los



hombres, planteando que actividad física es una alternativa para ser aplicado en el instituciones y colegios como parte de la rutina en las clases de educación física.

En relación al primer objetivo específica, se identificó que el nivel de estrés académicos en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno es de nivel alto con un 36,9%, concordando con el estudio de Barraza, A. (2005) cuyo objetivo fue caracterizar el Estrés Académico de los Alumnos determinado el nivel de Estrés presente, concluyendo que el Estrés Académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobre carga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajos que les pide, por otro lado, se encontró resultados contrarios en el estudio de Castillo y Vivancos (2019), quien arribo a resultados de que los estudiantes presentan un estrés académico moderado con un 59,1%, siendo diferente a este estudio donde los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno es de nivel alto.

En lo referido al segundo objetivo específico, se identificó el nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno, es de nivel moderado en un 49,3%, concordando con el estudio de Castillo y Vivancos (2019) donde arribo que a los siguientes resultados donde el 63,5% de los estudiantes presentaron niveles moderados de actividad moderado de actividad física, concluyendo que la actividad física ayuda a controlar el estrés académico de estudiantes universitarios, sin embargo datos contrarios se reportaron en el estudio de Estupiña (2019) quien concluyo que la actividad física, es muy baja en la mayoría de los participantes, con excepción de la facultad de Psicología, lo que indica una clara tendencia de la muestra a poder presentar sedentarismo



reflejado también en el futuro alteraciones en el IMC o incluso en afecciones en la salud mental asociadas a estrés académico y por otro lado Práxedes, *et al.* (2016) además menciona que 51,38% son estudiantes universitarios que han participado en este estudio se sitúa por debajo de las recomendaciones internacionales de AF saludable, donde los estudiantes no practican actividades físicas vigorosas, mientras en este estudio se encontró que 36,0% realizan actividad física vigorosa más de 5 días a la semana.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación positiva alta ($p < 0.05$) entre la actividad física y el estrés académico (-0.828), es decir es decir que mientras más actividad física realicen, menor será el estrés académico en los estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

SEGUNDA: El 36.9% de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico alto en seguido de 37.8% de nivel medio y el 25.3% de nivel bajo, en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

TERCERA: El nivel de actividad física es moderado (49.3%) seguido de baja (28.9%) y por último alto en (21.8%) en los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda incentivar a realizar mayor actividad física para así evitar el estrés académico en los estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

SEGUNDA: según la conclusión se tiene el 36.9% nivel alto y 37.8% y medio siendo porcentajes técnicamente iguales, es por lo cual se recomienda realizar talleres de concientización para realizar actividades físicas y no solo estar en los videojuegos o las redes sociales que esto trae otras consecuencias en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno

TERCERA: Siendo la actividad física moderada al 49.3%) seguido de baja al 28.9% y a una edad adolescente es muy lamentable lo cual se recomienda mejorar esta estadística incentivando actividades físicas en las Instituciones Educativas Secundarias Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arruza, A., & Arribas, S. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 111 - 131.
- Barraza, A. (2005). *Características del Estrés Académico en lo alumnos de Educación Media Superior*. Mexico: Mexico D.F.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología científica*.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77 - 83.
- Campojó, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Castillo, L., & Vivancos, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. Lima: Tesis de la Universidad Peruana Unión.
- Challco, S. (2018). *Uso de videojuegos y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del área de ingenierías de la UNSA*. Perú: Universidad Nacional de San Agustín.
- Challco, S. (2019). *Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad del Cusco 2018*. Cusco: Tesis de la Universidad Andina del Cusco.
- Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*. Buenos Aires.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. Lima: Tesis de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo.



- Estupiña, J. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. Bacaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos e estudiantes universitarios*. España: Tesis de la Universidade da Coruña.
- Galarza, E., & Spinelli, O. (2006). Vida cotidiana, nuevas revelaciones sobre la epidemia del siglo XXI. *Gerontologia*. Obtenido de http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2006/2006/04/descubren_que_el_estres_genera.html
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 51 - 65.
- Hernandez - Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de Investigación, las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. Mexico: McGRAWHILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C.V. doi:ISBN: 978-1-4562-6096-5
- Hernandez, R., Fernandez, H., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). Mexico: McGRAW - HILL INTERAMERICANA D MEXICO, S.A. de C.V. doi:ISBN 968-422-931-3
- Hernandez, R., Fernandez, H., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta Edición ed.). Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev. Cienc. Salud*, 233 - 248.
- Huanca, G. (2016). *Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca, 2016*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Lopez, C. (2017). *El uso de las TICS y su relación con la actividad física en escolares de la Institución Educativa Secundaria "Mariano Melgar" de Ayaviri - 2015*. Puno: El uso de las TICS y su relación con la actividad física en escolares de la Institución Educativa Secundaria "Mariano Melgar" de Ayaviri - 2015.



- Lostanau, G. (2014). *Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una Institución Educativa privada, Villa María del Triunfo - 2014*. Lima: Tesis de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Manzano, W. (2013). *incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato del colegio Técnico Popular Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato*. Ecuador: Tesis de la Universidad Técnica de Ambato.
- Martí, S. (2011). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes*. . Las Palmas de gran Canaria: Universidad de las Palmas de gran Canaria.
- Massone, A., & Gonzáles, G. (2005). *Estrategias de afrontamiento (Coping) y su relacion con el logro academico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica*. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Mendoza, A., Yumisaca, J., & Villón, S. (2017). las vacaciones escolares y su influencia en el turismo. *Universidad y Sociedad*, 198 - 206.
- Moral, J. (2010). *Actividad física y composición corporal en escolares andaluces de 13 - 16 años análisis de la calidad de vida y motivos que inducen a la práctica de actividades físico - deportivas*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Nina, F. (2018). *La práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2017*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Ñaupas et al. (2014). *Metodología de la Investigacion, Cuantitativa - Cualitativa y Redaccion de la Tesis* (Vol. 4ta Edicion). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. doi:ISBN 976-956-762-188-4
- OMS. (2004). *La organizacion del trabajo y el estrés*. Francia: Catalogación por la biblioteca de la OMS.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza.
- OMS. (2015). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/



- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física* . Obtenido de Notas descriptivas:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega, C. (2021). *El estrés académico y su incidencia en las funciones cognitivas básicas en estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de psicopedagogía de la universidad Técnica de Ambato*. Ecuador: Tesis de la universidad Técnica de Ambato.
- Ortiz, C. (2016). *Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología*. Lima - Peru: Universidad de San Martín de Porres.
- Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Lima: Escuela de Postgrado de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Peralta, R. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., & al., e. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica saludjalisco*.
- Pérez, V., & Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 157 - 173.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra: Govern d'Andorra.
- Práxedes, A., Moreno, J., Sevil, J., & García-Gonzales, L. (2016). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio*. España: Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte.
- Restrepo, L. (2013). *Determinación de fuentes y nivel de estrés laboral en los empleados de la empresa servicios integrales ID System S.A.S.* . Medellín: Tesis de la Universidad de San Buenaventura.
- Rodríguez, M. (2015). *Estilos de vida saludables en relación al consumo alimentario y nivel socioeconómico de madres beneficiarias del programa de complementación*



- alimentaria de la ciudad de Puno - 2015*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Román, F., Vinet, E., & Alracón, A. (2014). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Adaptación y propiedades psicométricas en estudiantes secundarios de temuco. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 179 - 190.
- Sánchez, L. (2013). ¿que significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *PARADIGMA*, 31 - 51.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividades*, 10 - 59.
- Soto, C., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2020). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico - deportivo. *Revista Publicando*, 1 - 8.
- Sternberg, R. (1996). *una guía para la elaboración de textos científicos dirigida a estudiantes, investigadores y profesionales*. Barcelona: Paidós editores.
- Torres, I. (2007). *Afecta el estrés a los universitarios*. Obtenido de Elsiglotorreón: <http://www.elsiglotorreón.com.mx/noticia/256395.afecta-el-estres-a-los-universitarios.html>.
- Turpo, W. (2019). *Actitudes hacia la práctica de actividad física - deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Velasquez, P. (2016). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas seleccionados de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2016*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Yañez - Silva, A., Hespanhol, J., & Gómez, R. (2014). Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista Chilena de Nutrición*, 360 - 366.



ANEXOS



ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS Y MARÍA AUXILIADORA DE LA CIUDAD DE PUNO.

Instrucciones:

Sr. Estudiante la encuesta es anónima, a fin de que los resultados tengan mayor confiabilidad del caso, te pedimos que leas bien las preguntas o ítems, elije una alternativa y marca con una equis (X) o un aspa (+). Debes ser veraz en tus respuestas.

Para responder las preguntas recuerda que: Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad



4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5



10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

11 ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie



ANEXO 2: INSTRUMENTO DE ESTRÉS

CUESTIONARIO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS Y MARÍA AUXILIADORA DE LA CIUDAD DE PUNO

(“Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés”)

Instrucciones:

Completa el siguiente cuestionario, sinceramente, en relación a cómo te has sentido en los últimos **MESES**. Marca con una “X” una sola opción para cada pregunta.

Vives con: padres, apoderados (**especificar**): _____

1) Nunca 2) Rara vez 3) Algunas veces 4) Casi siempre 5) Siempre

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Me cuesta concentrarme					
2	Puedo pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza					
3	Me siento muy nervioso(a) por pequeñeces (cosas sin importancia)					
4	Tengo períodos de depresión (tristeza constante)					
5	Mi memoria se siente normal (no me olvido de las cosas fácilmente)					
6	Me duermo fácilmente					
7	Me siento agotado(a) mentalmente					
8	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada					
9	Tengo dolor de cuello y espalda					
10	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa					
11	Puedo relajarme fácilmente					
12	Me siento ágil, saludable (sano)					
13	Se me hace difícil mantener la atención en algo					
14	Cuando estoy ansioso(a), aumenta o disminuye mi apetito					
15	Me siento triste y desanimado(a)					
16	Sufro dolores de cabeza					
17	Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades					
18	Me olvido fácilmente de las cosas					
19	Me alimento normalmente (como igual que antes)					
20	Me siento tranquilo(a) y despejado(a) (sin preocupaciones)					
21	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
22	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso(a)					

ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



FORMATO UNICO DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO



I. INFORMACION GENERAL.

1.1 Nombres y apellidos del validador	Lenin Hugo Neyra Churata
1.2 Nombre del instrumento evaluado	Cuestionario sobre actividad física en Estudiantes
1.3 Autor del instrumento	López Tacca Cesar citado en Huaracallo Tacuri Cindy

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa del recuadro (X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente: (Si menos de 30% de tus ítems cumplen con el indicador)
2. Regular : (Si entre 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
3. buena : (Si es más del 70 % de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación de instrumento		1	2	3	Observaciones
Crterios	Indicadores	D	R	B	Sugerencias
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.		X		
COHERENCIA	Los ítems responden a los que se debe medir en las variables y sus dimensiones.		X		
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con concepto que miden.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir las variables.		X		
OBJETIVIDAD	Los ítems miden comportamientos y acciones observables.			X	
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de las variables		X		
ORGANIZACION	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones e indicadores.			X	
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
CONTEO TOTAL (Realizar el conteo de acuerdo a la puntuación asignadas a cada indicador)			8	18	26
		C	B	A	TOTAL

Coeficiente de validez $\frac{A+B+C}{30} = 0,86777$

Calificación Global

Mide el coeficiente validez obtenido en el intervalo respectivo

Y escriba sobre el espacio el resultado.

VALIDEZ BUENA

Intervalos	Resultado
0,00-0,49	validez nula
0,50-0,59	validez muy baja
0,60-0,69	validez baja
0,70-0,79	validez aceptables
0,80-0,89	validez buena
0,90-1,00	validez muy buena





FORMATO UNICO DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO



I. INFORMACION GENERAL.

1.1 Nombres y apellidos del validador	Lenin Hugo Neyra Churata
1.2 Nombre del instrumento evaluado	Cuestionario sobre Estrés en Estudiantes
1.3 Autor del instrumento	Lostanau, G. (2014) citado por Huaracallo Tacuri Cindy

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa del recuadro (X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente: (Si menos de 30% de tus ítems cumplen con el indicador)
2. Regular : (Si entre 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
3. buena : (Si es más del 70 % de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación de instrumento		1	2	3	Observaciones
Crterios	Indicadores	D	R	B	Sugerencias
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a los que se debe medir en las variables y sus dimensiones.			X	
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con concepto que miden.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir las variables.			X	
OBJETIVIDAD	Los ítems miden comportamientos y acciones observables.			X	
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de las variables			X	
ORGANIZACION	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones e indicadores.			X	
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.		X		
CONTEO TOTAL (Realizar el conteo de acuerdo a la puntuación asignadas a cada indicador)			2	27	
		C	B	A	TOTAL

Coefficiente de validez $\frac{A+B+C}{30} = 0,9667$

Calificación Global

Mide el coeficiente validez obtenido en el intervalo respectivo

Y escriba sobre el espacio el resultado.

VALIDEZ MUY BUENA

Intervalos	Resultado
0,00-0,49	validez nula
0,50-0,59	validez muy baja
0,60-0,69	validez baja
0,70-0,79	validez aceptables
0,80-0,89	validez buena
0,90-1,00	validez muy buena



FIRMADO DIGITALMENTE
DOY FE SOBRE EL DOCUMENTO

LENIN HUGO NEYRA CHURATA
MAGISTER EN INVESTIGACION Y DOCENCIA
UNIVERSITARIA – ING. ESTADÍSTICO

FIRMA Y SELLO