



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



**ESTRÉS ACADÉMICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. KARIM JENNIFER CANSAYA HUAYTA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

Dar gracias a mi padre celestial por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, siempre me levanta cuando tropiezo y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante el proceso de mi tesis.

A mi madre, NELY ZULMA HUAYTA CASTILLO por su apoyo incondicional, a mis familiares, a mi maestro José Damián Fuentes López; que me apoyaron y orientaron para lograr mi meta.

A si también, me agradezco por ser muestra de lucha constante de sacrificio, humildad y nobleza.

Karim Jennifer



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados, por darme la vida en el camino recorrido.

A mi familia, mi mamita Nely Zulma Huayta Castillo por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años.

A mi asesor por el tiempo dedicado la paciencia y los conocimientos brindados.

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física porque gracias a ellos voy logrando el perfil profesional que me permitirá el adecuado desenvolvimiento.

Karim Jennifer



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 13

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.2.1. Problema general..... 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 15

1.3.1. Hipótesis general 15

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

1.5.1. Objetivo general 16

1.5.2. Objetivos específicos..... 16

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 17

2.2. MARCO TEÓRICO 21



2.2.1. Estrés	21
2.2.2. Actividad física	22
2.3. MARCO CONCEPTUAL	22
2.3.1. Estrés	22
2.3.2. Estrés académico	22
2.3.3. Consecuencias del estrés académico	25
2.3.4. Estrés y ansiedad	26
2.3.5. Estresores	26
2.3.6. Síntomas (reacciones).	27
2.3.7. Estrategias de afrontamiento del estrés	28
2.3.8. Actividad física	29
2.3.9. Tipos de Actividad Física.....	29
2.3.10. Intensidad, Duración y Frecuencia de la Actividad Física.....	30
2.3.11. Relación Entre Estrés y Actividad Física.....	31
2.3.12. Estilos de Vida Saludable.....	32
2.3.13. Beneficios de la Actividad Física.....	32
2.3.14. Consecuencias de la Inactividad Física.....	33

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO.....	34
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	34
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL Y UTILIZADO.....	34
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	35
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	37
3.6. PROCEDIMIENTO.....	37



3.7. VARIABLES	38
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	39

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	40
4.2. DISCUSIÓN	43
V. CONCLUSIONES.....	45
VI. RECOMENDACIONES	46
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	57

Área: Educación Física, Deporte y Recreación

Línea: Estrés y Actividad Física

Fecha de sustentación: 26 de julio 2022



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estrés Académico en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano	
.....	40
Figura 2. Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano	
.....	41



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Duración del Proyecto	34
Tabla 2	Población del estudio	36
Tabla 3	Variable estrés académico	38
Tabla 4	Variable actividad física	39
Tabla 5	Estrés académico según sexo y área de estudios	40
Tabla 6	Actividad física según sexo y área de estudios	41
Tabla 7	Estrés académico y actividad física	42
Tabla 8	Relación entre EA y AF	43



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF : Actividad Física.

EA : Estrés Académico.

UNA : Universidad Nacional del Altiplano.

OMS : Organización Mundial de la Salud.

IMC : Índice de Masa Corporal.



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de Estrés académico y Actividad física que poseen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. La investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, diseño correlacional, la muestra seleccionada fue de tipo probabilística, intencionada. La población está conformada por el total de estudiantes matriculados en el año académico 2020 I. La cual estuvo representada por estudiantes de las áreas de biomédicas, sociales e ingenierías. Para diagnosticar la variable de estrés académico el instrumento utilizado fue el inventario SISCO y la actividad física que realizan los estudiantes se evaluó con un cuestionario de 11 preguntas que fue validado en jóvenes universitarios de Puno. Con respecto al objetivo general, se aplicó la prueba Chi-cuadrado y se asumió que las variables estudiadas son independientes una de la otra; vale decir que no hay relación entre ambas. Se concluye el estudio señalando que la variable estrés académico es independiente de la actividad física.

Palabras clave: Estrés Académico, Actividad Física, Intensidad, Frecuencia, Duración.



ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between the level of academic stress and physical activity of the students of the Universidad Nacional del Altiplano. The research is framed in the quantitative approach of descriptive type, correlational design, the selected sample was of probalistic type, intentional. The population is conformed by the total number of students enrolled in the academic year 2020 I. It was represented by students from the biomedical, social and engineering areas. To diagnose the academic stress variable, the instrument used was the SISCO inventory and the physical activity performed by the students was evaluated with an 11-question questionnaire that was validated in young university students from Puno. With respect to the general objective, the Chi-square test was applied and it was assumed that the variables studied are independent of each other; that is, there is no relationship between the two. The study concludes that the academic stress variable is independent of physical activity.

Keywords: Academic Stress, Physical Activity, Intensity, Frequency, Duration.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define la AF como todo movimiento corporal (OMS, 2010), que genera un gasto de energía, que impliquen, algunas actividades cotidianas como el juego, el trabajo, las formas de transportes activas (bicicleta), tareas domésticas y actividades recreativas (García, 2003).

El estrés académico es una variable dentro de la salud mental, (Rafael & Urrutia, 2021), un proceso psicológico, de carácter adaptativo, donde el estudiante emite respuestas de afrontamiento ante las condiciones propias de la vida académica (Barraza, 2006), provoca un desequilibrio en las personas que lo padecen y se genera cuando el individuo percibe que las demandas desbordan sus recursos y las entiende como estresores (Silva et al., 2020).

En el nivel cognitivo, el estrés causa pensamientos negativos, miedo y ansiedad; en el nivel fisiológico, causa dolores de cabeza, enfermedades de la piel y dolor muscular; y en el nivel motor, causa acciones compulsivas para comer o usar drogas, tics nerviosos y el deseo de huir. Existen evidencias sobre los efectos nocivos del estrés, incrementa los problemas de salud, deteriora las relaciones interpersonales, y el rendimiento tanto laboral como académico (Ávila, 2014; Tejada-Muñoz et al., 2020).

El presente estudio es importante en razón a que nos permitirá conocer estados o niveles de estrés académico relacionados con la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, considerando que las diversas y complejas exigencias a los estudiantes afectan su estado de salud, así también, se sabe que la



ansiedad y el estrés académico se han convertido en dos de los problemas más frecuentes en los claustros universitarios (Pérez, 2014).

La práctica de la actividad física (AF) es componente fundamental de un estilo de vida saludable, por ello se considera como variable de estudio en la presente investigación. La AF se relaciona consistentemente con diversos beneficios, físicos, psicológicos, cognitivos, sociales, emocionales (Warburton & Bredin, 2017). Así mismo es una herramienta decisiva y eficaz para la mejora de la calidad de vida de las personas, contribuyendo al desarrollo de un estilo de vida saludable (Cecilia & Atucha, 2018) que ha quedado evidenciado a lo largo de numerosas investigaciones (Álvarez et al., 2017), por otro lado optimiza el funcionamiento de la mente y la sensación de satisfacción, además de proteger contra los efectos del estrés (Suárez et al., 2014).

El propósito de este estudio es determinar la relación entre el estrés académico y la actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, para ello se diagnosticó previamente niveles de estrés académico y actividad física.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es una de las manifestaciones más recurrentes de la vida moderna y es una de las causas de agotamiento corporal, sin importar la edad, el sexo o la profesión, influye en la adquisición de diferentes trastornos (Gutierrez, 2018).

La vida de los estudiantes universitarios suele ser una experiencia académica agotadora, las exigencias en cuanto a estudio y cumplimiento de tareas ocasionan niveles de estrés académico, en un estudio realizado por (Quicaño, 2012) estudiantes de medicina que tuvieron altos niveles de exigencia académica, mostraron niveles de estrés moderadamente altos, así también, los estudiantes de la carrera de enfermería experimentaron mayores niveles de estrés con un 71% seguido de Medicina con un 65%.



Sin embargo, se debe tomar en cuenta que además de las pesadas tareas, la metodología tradicional en las universidades dónde no existen docentes especializados en la didáctica universitaria, por su tendencia excluyente y anacrónica genera frustración y hasta cierto punto estresa a los estudiantes.

Otros factores asociados con el problema del estrés académico en universitarios son el sexo, la motivación hacia el estudio y/o problemas de salud física y/ o mental (Cassaretto et al., 2021) efectivamente si no hay una buena motivación cualquier esfuerzo del docente, o metodología pertinente será en vano, de igual forma los profesionales de la salud recomiendan reposos relativos o absolutos cuando se padecen problemas de salud, debido a la indisponibilidad para realizar plenos esfuerzos en el plano mental y cognitivo. El problema se acentúa cuando se observa en las aulas universitarias que los docentes no son flexibles en la evaluación o asignación de trabajos académicos y por el contrario sin mayor individualización del aprendizaje exigen rigurosamente el cumplimiento de tareas, o programan evaluaciones exigentes.

Frente a la problemática del estrés académico, nos vemos en la urgente necesidad de combatirlo con estrategias saludables que coadyuven a evitar el estrés y en consecuencia evitar problemas de salud más complejos. La actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud es una alternativa que lamentablemente las autoridades universitarias y otros responsables de la salud integral de los estudiantes no han tomado en cuenta, ya que no implementan la práctica masiva de actividades físicas saludables como parte de la política de desarrollo y formación plena de sus estudiantes. (Barrionuevo et al., 2021), recomiendan promocionar alternativas de actividad física en las universidades.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existen una relación inversa entre el estrés académico y la actividad física que practican los estudiantes, es decir a mayor estrés académico menor actividad física.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En la presente investigación se diagnosticó niveles de estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios, además de ello se verificó el tipo de correlación que existe entre ambas variables. Es importante porque los jóvenes con mayor rendimiento académico y salud física tienen una mejor calidad de vida, elevan su autoestima; por lo tanto, se generan menos problemas en el entorno familiar y académico como también a nivel social.

Entendiendo que los jóvenes son vulnerables a padecer estrés, en estos tiempos de pandemia ya que solo estarían conectados al computador para desarrollar su actividad académica, además del cumplimiento obligado de tareas y otros tipos de trabajos para aprobar las asignaturas, es necesario conocer niveles de actividad física que practican y así poder explicar la relación planteada en el estudio.

Los resultados del presente estudio permitieron conocer una realidad concreta en consecuencia proponer acciones de mejora que permitan garantizar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes sin afectar su salud mental y emocional.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y la actividad física que poseen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de estrés académico que poseen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar el nivel de actividad física que poseen los estudiantes Universidad Nacional del Altiplano.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

(Urbano, 2019) investigó la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de 237 estudiantes adolescentes escolares de 16 y 17 años de edad pertenecientes a la Escuela de Líderes de Lima Norte – 2017, en un estudio descriptivo correlacional que utilizó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989 adaptado por Casuso 1996, el cual le permitió evaluar los estilos de afrontamiento que utilizan las personas frente a situaciones de estrés y la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J, creada por Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002) para evaluar la satisfacción con la vida de los participantes. Se encontraron altas correlaciones entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, como lo indican los hallazgos del estudio así mismo existen altas correlaciones entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción y el bienestar psicológico, mientras que otras correlaciones entre estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico son moderados.

Espinosa-Castro et al. (2020) describieron la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario, investigación desarrollada desde el enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista. Los estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede Cucuta recibieron la escala de estrés desarrollada por Borges y Melgosa para determinar sus niveles de estrés. El cuestionario fue administrado a estudiantes de ambos sexos de entre 18 y 24 años que asistieron al día de la noche durante el segundo y cuarto semestre académico. Con el software estadístico SPSS, se realizó el análisis y la interpretación de los datos. Los



autores concluyen notando que el estrés afecta a diversas facetas de la vida, incluido el rendimiento académico.

Teque-Julcarima et al. (2020) sistematizaron sobre el estrés académico, es una afección globalizada que acomete de manera moderada al alumnado de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, el estudio descriptivo–transversal recolectó datos mediante el inventario SISCO de estrés académico en 285 estudiantes. Señalando los principales factores causales : la sobrecarga académica a nivel universitario y las valoraciones docentes , expresadas a través de manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. Cada individuo debe adquirir conocimientos de las estrategias de afrontamiento a través de un programa de apoyo. El objetivo del estudio era determinar el estrés académico que experimentan los estudiantes de enfermería. Se extenderá que el alumno debería tener un programa de acompañamiento para ayudar a mantener el equilibrio físico y hacer frente al estrés .

Arevalo (2017) Determino la correlación existente entre el estrés académico y el rendimiento de estudiantes del colegio Don Bosco de Arequipa. Se extrajo una muestra estratificada de 105 estudiantes. El diseño de la investigación es correlacional y no experimental. La mayoría de los estudiantes experimentan estrés moderado a grave, siendo los principales factores de estrés académico el volumen y la naturaleza del trabajo, el tiempo limitado para completar el trabajo y la evaluación. Los estresores con menor frecuencia son competencia entre estudiantes y perfil de los docentes; así mismo, los alumnos en general evidencian rendimiento académico deficiente y muy deficiente.

Martínez de Haro (2019) investigó beneficios de la actividad física, afirmando que se han atribuido beneficios físicos, psicológicos y sociales al ejercicio en niños, adolescentes, adultos y ancianos; en individuos sanos y enfermos; en instituciones



educativas y en el lugar de trabajo. Los principales beneficios especificados son la reducción del peso corporal, la reducción de la tasa de enfermedades del corazón, la mejora de la resistencia física, el aumento de la autoestima, el control del estrés, la reducción del riesgo de algunos tipos de cáncer, y la disminución de los costos. Para lograr beneficios para la salud, se requiere ejercicio regular, de acuerdo con el artículo. Las actividades aeróbicas y recreativas recomendadas son el paseo, el correr, el ciclismo, la natación y el baile

(Linares, 2019) analizó diferencias que existen respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020 La muestra incluye 60 estudiantes de ambos sexos entre los 16 y los 18 años . Muestreo intencional. El instrumento utilizado fue el Inventario de estrés académico SISCO. El resultado mas importante señaló que no hay diferencias significativas entre los estudiantes de las dos instituciones educativas estudiadas en términos de estrés académico. El resultado de este estudio puede atribuirse a los diversos cambios sociales a los que se exponen a los adolescentes, así como a su confinamiento debido a la emergencia sanitaria de COVID 19 .Las implicancias de los resultados son discutidas en función de los objetivos planteados, de la realidad social y la realidad cultural de nuestro país.

(Bolognesi et al., 2019) determino establecer la relación entre la formación profesional básica y el estrés académico de los cadetes de la tercera sección de infantería de la Escuela Militar, “Coronel Francisco Bolognesi”, desde una perspectiva educativa y el estrés académico desde una visión pedagógica. La población estuvo constituida por 97 cadetes y la muestra por 91 cadetes. Se determinará que el alfa de Cronbach era fiable, que los instrumentos fueron validados por expertos en educación, que se utilizaron estadísticas descriptivas y que se tradujo la prueba de Rho de Spearman en la contratación



de hipótesis. El resultado alcanzado en esta investigación para establecer el grado de correlación existente fue utilizando el análisis estadístico del Rho de Spearman determinando una moderada relación positiva entre la formación profesional y el estrés académico en los cadetes de infantería, tercera sección, de la Escuela Militar de Chorrillos.

(Fuentes-López et al., 2019) en el presente trabajo se efectuó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal en 1.937 jóvenes universitarios (1.064 hombres y 873 mujeres) de la ciudad de Puno, Perú. Se evaluó peso y estatura, a partir de ello se calculó el Índice de Masa Corporal. Con cuestionario de 11 ítems se evaluó actividad física. Conclusiones: El cuestionario de 11 preguntas propuestos, sirven para identificar y clasificar los niveles de actividad física según rango de edad y sexo.

(Mamani Ramos et al., 2017) determinó el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. Investigación de tipo descriptivo. Participaron 225 alumnos del último grado de educación secundaria; se evaluó con inventario de actividad física para adolescentes. Los resultados de la actividad física presentan mínimas diferencias, las mujeres en nivel moderado (45,8%), varones en nivel bajo (52,8). El estudio concluyó en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres.

(Pallo & Rodríguez, 2016) determinó la relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física, con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito, Ecuador, 2016. El estudio cuantitativo, tipo descriptivo - correlacional. La muestra estuvo representada por 265 alumnos de 1ro a 3ro año. El instrumento fue el cuestionario de consumo de frutas y



verduras por frecuencia. Se obtuvo el cuestionario de actividad física internacional (IPAQ) para evaluar la actividad física, y se obtuvo el inventario de SISCO para medir los niveles de estrés. Los resultados señalan que solamente el 1.1% de encuestados consumían todos los días frutas y 1.9% verduras. Por otro lado el 37% de los estudiantes realizaron actividad física moderada, mientras que el 24.9% actividad física vigorosa y el 38.1% son inactivos. También, se diagnosticó que el 76.7% evidencia estrés académico moderado. Se concluye que existe relación significativa entre el consumo de frutas y estrés académico ($p=.008$) mas no así, entre estrés académico y frecuencia de consumo de verduras, y actividad física ($p > .05$).

(Castillo & Vivancos, 2019) determinaron la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este. Metodología cuantitativa, de corte transversal, diseño no experimental. El muestreo fue por 230 alumnos universitarios. Resultados registraron el 62.6 % evidencian hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los estudiantes presentan un estrés académico moderado. Conclusión: Los alumnos, con un horarios de vida saludable y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés

Los seres humanos experimentan estrés a través de las circunstancias de la vida en sus formas diferentes, las responsabilidades y obligaciones en el trabajo, la crisis financieras en la familia, el sentimiento de culpa, lo amenazante del futuro, la



insatisfacción con las etapas del pasado, entre otros factores, les pueden resultar difícil de sobrellevar, lo cual pone en riesgo la salud física y mental de la persona (Córdova, 2018).

2.2.2. Actividad física

La actividad física y el deporte son los más relevantes así mismo más que un hábito de catarsis, ya que podría convertirse en la salvación ante la enfermedad. La actividad física se presenta como un verdadero aliado en la lucha contra el virus y contra sus efectos psicológicos.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Estrés

El estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”, El organismo se ocupa de una serie de procesos fisiológicos y psicológicos que le preparan para actuar adecuadamente y responder a tal demanda. Si esta respuesta resulta exagerada o insuficiente, la energía producida no se descarga, y esto causa somatizaciones y trastornos psicológicos (Challco, 2019). Por lo tanto el estrés es el estado que se puede evidenciar por un síndrome específico lo que hoy se conoce como las bases para el reconocimiento de los efectos orgánicos sobre los nervios y los causados por factores no materiales, por eso dice que el estrés es un estado que se caracteriza por ser un síndrome general de adaptación, cuya naturaleza es eminentemente corpórea o material, para diferenciarlo del síntoma psíquico (Ticona, 2018)

2.3.2. Estrés académico

Desde finales del siglo XX, la investigación sobre el estrés y los contextos en los que se manifiesta este fenómeno, incluidos los educativos, ha desarrollado varios términos para referir al estrés académico, el estrés escolar y el estrés de exámenes, entre



otros. El estrés está relacionado en todo el contexto académico porque está presente en aspectos de la vida diaria de una persona. Debido a las constantes obligaciones y responsabilidades que deben cumplir los estudiantes tienden en ocasiones a percibir una sobrecarga de tareas, por otro lado el juicio que ejercen padres, compañeros, profesores y ellos mismos puede generar estrés, de esta manera puede verse afectado tanto el rendimiento, así como la salud física y mental de los estudiantes (Quito et al., 2017).

El estrés académico es el que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito estudiantil, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico, es muy importante considerarlo como un problema de salud, ya que estaría influyendo negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Roque, 2018).

El estrés académico está relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores, como a estudiantes, incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo (Bonilla et al., 2015).

2.3.2.1. Características del estrés académico

Bonilla et al. (2015) señala que las características del estrés académico se presentan y repercuten en la calidad de vida de manera adaptativa o positiva a la presión, el estudiante afronta la situación con buen humor, trata de buscar apoyo y sacar provecho para su crecimiento personal. Pero también se presentan de manera negativa, el estudiante y trata de evadir la situación demostrando mal comportamiento como el consumo de alcohol, drogas o se dedica a perder el tiempo en algo que no ayuda a nada (Roque, 2018).

2.3.2.2. Factores coligados al estrés académico

Ríos (2014) sistematiza los sucesivos factores:



El acceso a la universidad: Representa una serie de situaciones muy estresantes porque el alumnado puede experimentar, temporalmente, una falta de control sobre el nuevo entorno, que tiene el potencial de generar estrés, y también es un potencial generador de estrés académico, junto con otros factores.

- a) **El modelo de control.** Los acontecimientos vitales dan lugar a alteraciones en el nivel de una disminución de revisión del individuo sobre una serie de aspectos de su nuevo estilo de vida. Estos cambios generan discrepancias e introducen novedades que pueden reducir el nivel de control ambiental de un individuo. Este control se refiere a la maestría de los eventos o situaciones cotidianas, como la capacidad de gestionar el entorno y la satisfacción que el individuo deriva de sus logros.
- b) **Cambio de un ambiente a otro.** son particularidades comunes de la vida, en la totalidad de los casos, estos cambios están asociados al estrés y pueden tener efectos poderosamente negativos en algunos individuos, mejorando el bienestar y salud general.
- c) **Estilo de vida de los alumnados.** A medida de aproximarse el periodo de exámenes, los hábitos de los estudiantes cambian, lo que da lugar a un consumo de sustancias (excesivo de café, tabaco, psicoactivas) como los estimulantes y, en ciertas ocasiones, tranquilizantes. Esto puede dar lugar a la aparición de trastornos de la salud.
- d) **El factor ambiental.** Son variables externas que interaccionan y/o inciden en el individuo, contexto académico como estresante.
- e) **El factor cognitivo.** Procesos mentales que abarcan diversos aspectos como la percepción, la interpretación, el análisis, la toma de decisiones.



- f) **Factor emocional.** Vinculado de sentimientos o sensaciones, pueden ser negativos, por ejemplo, la inseguridad, la tristeza, la incomodidad, o ser positivos coexistiendo el conocimiento de sí mismo empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales.
- g) **Respuesta psicofisiológica.** Es la reacción automática del organismo que puede generar diferentes síntomas físicos, psicológicos y comportamentales de un individuo.
- h) **Respuesta conductual.** Aspectos que el individuo incluye, verbales, y no verbales.

2.3.3. Consecuencias del estrés académico

El estrés académico presenta una serie de consecuencias, como también otras características del estrés, son expresiones físicas individuales, como el aumento de frecuencia cardiaca, transpiración, tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica, los dolores de cabeza y los problemas digestivos son todos los síntomas de la fibromialgia. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño (Silva et al., 2020).

El estrés educativo se da por las constantes imposiciones con alto grado de esfuerzo que se da en el contexto educativo, esto perjudica a los alumnos debido a los efectos que ocasionan (Escajadillo, 2019), el mismo autor sostuvo que existen consecuencias psicológicas y fisiológicas:

- **Psíquicas:** ansiedad, melancolía, pesadumbre, problemas de memoria, desmotivación.



- **Físicas:** Aumento de la presión, complicaciones respiratorias y trastornos del sueño.

2.3.4. Estrés y ansiedad

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un sujeto a las presiones internas y externas. De esto se desprende que el estrés es una reacción del organismo para que éste se adapte a un esfuerzo corriente (Bonilla et al., 2015)

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 (Huaracallo, 2021).

2.3.5. Estresores

Los estresores académicos se define como estímulos negativos que se generan en los estudiantes a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico (Barraza & Silerio, 2007).

Los principales estresores son:

- La aptitud entre compañeros de clase.
- La carga de tareas y trabajos académicos que realizar todos los días.
- El temperamento de los docentes que imparten clases.
- El tipo de evaluación de los docentes.
- El nivel de requerimiento de los docentes.
- El prototipo de trabajo que piden mis profesores.
- Enseñanza de docentes teóricos.



- Mi participación en el aula. (desarrollar argumentaciones, etc.).
- Tiempo limitado para realizar trabajos encargados por los docentes.
- Ejecución de exámenes, prácticas y trabajos.
- Exposición sobre el tema de clase.
- El claror que tengo sobre lo que requieren los docentes.
- Que mis docentes (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).
- Concurrir o enlazar a clases aburridas o monótonas.
- No comprender los textos que se abordan en la clase.

(Alania-Contreras et al., 2020).

2.3.6. Síntomas (reacciones).

El estrés puede provocar un desequilibrio sistemático, que puede manifestarse como una serie de reacciones que pueden describirse como indicadores o síntomas del estrés, para sustentar la importancia de los síntomas del estrés (rocio, castillo;arturo, 2020).

Alania-Contreras et al (2020) señalan los siguientes síntomas de los estresores:

- Trastornos del sueño.
- Fatiga crónica.
- Dolores de cabeza.
- Problemas de digestión.
- Trastornos psicológicos.
- Somnolencias.
- Inquietud.
- Depresión.



- Ansiedad.
- Problemas para concentrarse.
- Impresiones de agresividad, extensión de irritabilidad.
- Problemas o tendencia a polemizar, discutir o pelear.
- Retiro hacia los demás.
- Antipatía para realizar labores académicas.
- Aumento o reducción para consumir los alimentos.

2.3.7. Estrategias de afrontamiento del estrés

La gestión de estos requisitos ambientales amenazantes es una fuente común de estrés percibido, El uso de una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales conocidos como estilos de afrontamiento o estrategias de afrontamiento el afrontamiento corresponde a “las actividades cognitivas y conductuales complejas y multi determinadas, mediante las cuales una determinada persona intenta manejar situaciones estresantes específicas del mismo modo que las emociones que generan”(Piergiovanni & Depaula, 2018).

- Habilidad asertiva.
- Distracción (escuchar música o ver televisión).
- Concentrarme solucionar el medio que me preocupa.
- Elogiar mi forma de interactuar y enfrentar la situación que me inquieta.
- La religiosidad.
- Búsqueda de información acerca de la situación.
- Pedir apoyo a mi familia o de mis amigos cercanos.
- Expresar mis sentimientos que me inquietan.
- Instituir medios concretos para resolver la situación preocupante.



- Evaluar lo positivo y negativo de formuladas propuestas ante la situación estresante.
- Mantener el control emocional.
- Recordar situaciones ocurridas anteriormente y solucionar.
- Realizar actividad física.
- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas (Alania-Contreras et al., 2020).

2.3.8. Actividad física

La actividad física se define como los diversos movimientos corporales, estos, son realizados por el sistema músculo esqueléticos y se convierte en gasto energético (González & Rivas, 2018). Además (Ros-Fuentes, 2007) enfatiza que las actividades físicas suelen desarrollarse a través de ejercicio físico, juego y/o deportes.

2.3.9. Tipos de Actividad Física

Para referirnos a tipos de actividad física es pertinente aludir a sus dimensiones que suelen ser intencionales o imprevistas y obviamente inherentes al quehacer cotidiano, (Escalante, 2014) hace mención a la definición considerada en el modelo de Toronto de condición física, actividad física y salud, enfatizando que la actividad física se desarrolla a través de un cuerpo dinámico que viabiliza la ejecución de rutinas, situaciones imprevistas y disfrute de otras actividades sin cansancio excesivo, evitando enfermedades hipocinéticas.

La actividad recreativa ha venido adquiriendo singular importancia en el desarrollo integral del ser humano ya que a través de esta se desarrolla y mantiene la salud además de estrategias para reducir el estrés laboral, mejorar la condición mental, física, emocional y social del estudiante, trabajador o empleado, permitiendo que la persona



tenga un mejor estilo y calidad de vida dentro del ámbito laboral, familiar y social (Baquero & Chávez Cevallos, 2017).

La práctica de actividad físico-deportiva disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas de carácter fisiológico además, la actividad físico deportiva produce mejoras en la salud a nivel psicológico este efecto se intensifica cuando esta actividad se realiza voluntariamente en el tiempo libre (Clemente et al., 2021).

Los deportes son una forma de actividad física organizada que puede ser tanto competitiva como de alto rendimiento. Se cultiva por quienes están en buena salud física, psicológica y espiritual, e implica la observación y respeto de las normas y reglamentos. El objetivo es participar y, por supuesto, también ganar (Losardo et al., 2021).

2.3.10. Intensidad, Duración y Frecuencia de la Actividad Física

Duración, intensidad y frecuencia. (Jiménez & Garcia, 2011) y (Ros-Fuentes, 2007) se refiere a las actividades que optimizan los distintos componentes del programa, requieren la participación de grandes grupos musculares en periodos prolongados de tiempo, pueden ser aeróbicas o cardiovasculares: andar, correr, nadar, pedalear, entre otras; de fuerza, que impliquen, sobre todo, a los grandes grupos musculares, éstas se realizan sin cargas, con autocargas, con sobrecargas ligeras o medias, con máquinas de musculación; de flexibilidad y de equilibrio.

La duración del ejercicio también está relacionada con la intensidad que (Ros-Fuentes, 2007) define como el porcentaje máximo de ejercicio que se realiza en una actividad, la duración del entrenamiento será de 20 a 60 minutos de actividad aeróbica continua y está también condicionada a la intensidad de la actividad, en tal sentido, a menor intensidad mayor duración del ejercicio y viceversa. La formación de fuerza también será de intensidad moderada, suficiente para construir y mantener la masa



muscular, y debe realizarse un mínimo de ocho a doce repeticiones de cada ejercicio para los grupos musculares principales al menos dos veces a la semana. Con respecto a la frecuencia o cantidad de actividad física que un joven debe realizar, consideramos las indicaciones de (Haskell et al., 2007) quienes señalan que la actividad física es relevante para la salud colectiva e individual por ello recomiendan que los adultos sanos deben desarrollar actividad aeróbica moderada al menos 30 minutos durante 5 días de la semana o actividad física vigorosa por un mínimo 20 minutos durante tres días de la semana, es recomendable también combinar actividad moderada y vigorosa; resaltan la importancia de trabajar la fuerza muscular.

Sobre la frecuencia de actividad física los mismos autores y (Ros-Fuentes, 2007) indican que se refiere al número de sesiones que se realizan por semana, éste último, asegura que se condicionan a la salud y condición física del individuo, incluyendo la intensidad del ejercicio; en cuanto a la duración de la actividad física afirma que también se la llama volumen de entrenamiento.

(Salazar Blandón et al., 2016) realizan aporte para determinar frecuencia de actividad física al señalar que el sedentarismo es la ausencia de actividad física vigorosa, o sea si una persona no realiza entre 25 y 30 minutos de movimiento al día que produzca un gasto energético mayor al 10% del que ocurre al llevar a cabo las actividades cotidianas.

2.3.11. Relación Entre Estrés y Actividad Física

Existen suficientes evidencias científicas sobre la relación entre el estrés y la actividad física (buscar teorías que expliquen el ejercicio beneficia la salud de manera específica para evitar el estrés, también se puede hacer mención a estudios específicos.



2.3.12. Estilos de Vida Saludable

La calidad de vida saludable, garantiza e incorpora, salud y crecimiento. Por otro lado, un estilo de vida poco saludable (deficiencia alimentaria, poca actividad física, consumo de sustancias) puede ocasionar problemas de desarrollo cognoscitivo, psicomotriz y posiblemente se desarrollen enfermedades crónico-degenerativas (Otáñez, 2017).

Los EVS son comportamientos que disminuyen enfermedades, como el estrés, las emociones negativas y el uso de sustancias, incrementan la actividad física, la recreación y el empleo del tiempo, generan buenos hábitos de sueño y alimentación, sexo seguro, cuidado y autocuidado médico (Páez Cala & Castaño Castrillón, 2010).

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).

2.3.13. Beneficios de la Actividad Física

La actividad física en los jóvenes posee una serie de beneficios como el desarrollo del aparato locomotor, del sistema cardiovascular, neuromuscular, mantener un peso corporal saludable, mejor control de la ansiedad y la depresión, así como contribuir al desarrollo social y a la evitación de conductas no saludables (Baños et al., 2019).

Por el contrario, la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano (Torres et al., 2020).



La actividad física beneficia el bienestar físico y mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad. (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011).

2.3.14. Consecuencias de la Inactividad Física

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).

Se ha determinado que 3,2 millones de personas mueren al año en el mundo debido a la inactividad física (Rico, 2017), en ese sentido, se describen prevalencias de 43 % en regiones como América y del este del Mar Mediterráneo. Aunque la población más afectada es el adulto mayor, los niños y los adolescentes, se prevé que para finalizar el año 2022 habrá en el mundo más niños con sobrepeso que con deficiencias ponderales moderadas o severas (Bravo et al., 2020).



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO

La Universidad Nacional del Altiplano está situada en el departamento de Puno entre los 3,812 y 5,500 m s. n. m. entre la ceja de selva y la selva alta entre los 4,200 y 500 m s. n. situada a orillas del lago Titicaca. La región Puno está ubicada en la sierra sudeste del país, en la meseta del Collao a: 13°00'66"00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" con longitud oeste del meridiano de Greenwich. Limita por el Sur, con la región Tacna. Por el Este, con la República de Bolivia y por el oeste, con las regiones de Cusco, Arequipa y Moquegua.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Tabla 1

Duración del Proyecto

ACTIVIDAD	2021-2022						
	A	S	O	N	D	E	F
Elaboración del proyecto	X						
Aprobación del proyecto				X			
Elaboración del informe					X		
Presentación del informe						X	
Sustentación del informe							X

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL Y UTILIZADO

El instrumento utilizado fue el inventario SISCO - SV, de Barraza (2007, 2018), validado por (Alania-Contreras et al., 2020); está constituido por 45 ítems distribuidos en



tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con 15 preguntas cada una, con seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La aplicación del instrumento se dio en forma virtual mediante una encuesta en línea con una duración aproximada de 20 minutos. Para efectos en la presente investigación se consideró el índice Alfa de Cronbach, equivalente a 0,86 (condición aceptable).

Para medir la variable de actividad física, se utilizó el cuestionario validado por (Fuentes-López et al., 2019). El instrumento consta de cuatro indicadores (tipo, duración, frecuencia e intensidad) y once preguntas. Cada indicador comprende un ligado de preguntas, los que tienen entre 3 a 5 alternativas. Por ejemplo, “siempre”, “a veces”, “nunca”.

El instrumento presentó consistencia interna en cada uno de sus ítems, para ello se aplicó el índice Alfa de Cronbach, equivalente a 0,88 (condición aceptable).

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La muestra seleccionada fue de tipo probabilística, intencionada por áreas de estudio o estratos.

La población está conformada por el total de estudiantes matriculados en el año académico 2020 I.

Cálculo de la muestra

Para el cálculo de la muestra según (Pedraza et al., 2016), se tomó en cuenta la amplitud del universo finito, el nivel de confianza adoptado, se desarrolló la siguiente fórmula:



$$n = \frac{4 \cdot N \cdot p \cdot q}{E(N-1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n: Es el tamaño muestral que se calculará

4: Es una constante

P y q: Son las probabilidades de éxito y fracaso que tienen un valor del 50%, por lo que p y q es igual a 50

N: Es el tamaño de la población

E²: Es el error seleccionado por el investigador (3,80)

Aplicado el procedimiento antes explicado la muestra calculada es de 669 estudiantes.

Se utilizará la técnica de muestreo estratificado para seleccionar los temas de la muestra en función de los semestres.

Tabla 2

Población del estudio

Área	Población						Muestra	
	H		M		Total		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ingenierías	6,661	35,2	1,888	10,0	8549	45,2	197	29,44
Sociales	3,211	17,0	4,024	21,3	7235	38,2	370	55,31
Biomédicas	1,339	7,1	1,793	9,5	3132	16,6	102	15,25
Total	11,211	59	7,705	41	18,916	100	669	100



3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Estuvo basado en establecer la relación de variables, para ello se utilizó la correlación de Pearson, cuya fórmula es:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X * Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Donde:

R_{xy} = Relación entre las variables X y Y

n = Muestra

X = Variable de estudio X

Y = Variable de estudio Y

\sum = Sumatoria

3.6. PROCEDIMIENTO

Se procedió a remitirles el link a los estudiantes, en la parte superior de la encuesta se explicó de manera protocolar como debe ser el llenado, aclarando que no es un examen sino una pequeña encuesta en donde se contemplaron conceptos. La plataforma con la que trabajamos las encuestas fue el formulario Google.

La organización fue por medio de cada delegado y docentes de diferentes escuelas para llegar a cada uno de los estudiantes de la UNA.

Se sistematizaron los datos sobre el estrés académico y actividad física con el uso de tablas de frecuencia y gráficos de barras.

3.7. VARIABLES

Tabla 3

Variable estrés académico

Variable	Dimensiones	Indicador
Estrés académico	Estresores	1.La aptitud entre mis compañeros de clases.
		2.La carga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.
		3. El temperamento de los docentes que imparten clases.
		4.El tipo de evaluación de los docentes.
		5.El nivel de requerimiento de los docentes.
		6. El prototipo de trabajo que piden mis profesores.
		7.Enseñanza de docentes teóricos/as.
		8.Mi participación en aula (desarrollar argumentaciones, etc.).
		9. Tiempo limitado para realizar trabajos encargados por los docentes.
		10. Ejecución de exámenes, prácticas y trabajos.
		11. Exposición sobre el tema de clase.
		12.El claror que tengo sobre lo que requieren los docentes.
		13. Que mis docentes (contenido de la asignatura y/o manejo de la tecnología.
		14. Concurrir o enlazar a clases aburridas o monótonas.
		15. No comprender los textos que se aborda en la clase.



Tabla 4

Variable actividad física

Variable	Dimensiones	Indicador
Actividad Física	Tipo de actividad física	Actividades Deportivas Laboral (mecánica, agrícola) Actividades Recreativas Artística (danzas) Ninguna
	Frecuencia	Actividades cotidianas Semanal Mensual
	Duración	Menos de 10 minutos Entre 10 a 30 minutos más de 30 minutos
	Intensidad	Vigorosa Moderada Leve Baja

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se analizaron los resultados según frecuencia, considerando las dimensiones de cada variable. También se hizo el análisis según sexo y área de estudios. Estos resultados se presentan en cuadros y gráficos.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 5

Estrés académico según sexo y área de estudios

Niveles	Hombres						Mujeres						Ambos					
	Ingenierías		Sociales		Biomédicas		Ingenierías		Sociales		Biomédicas		Ingenierías		Sociales		Biomédicas	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	7	4.2	15	8.4	1	2.6	4	7.3	12	6.3	2	3.1	11	5.6	27	7.3	3	2.9
Medio	114	68.3	110	61.5	26	68.4	15	18.3	104	54.5	36	56.3	129	65.5	214	57.8	62	60.8
Alto	46	27.5	54	30.2	11	28.9	11	14.3	75	39.3	26	40.6	57	28.9	129	34.9	37	36.3
total	167	100	179	100	38	100	30	40.0	191	100	64	100	197	100	370	100	102	100

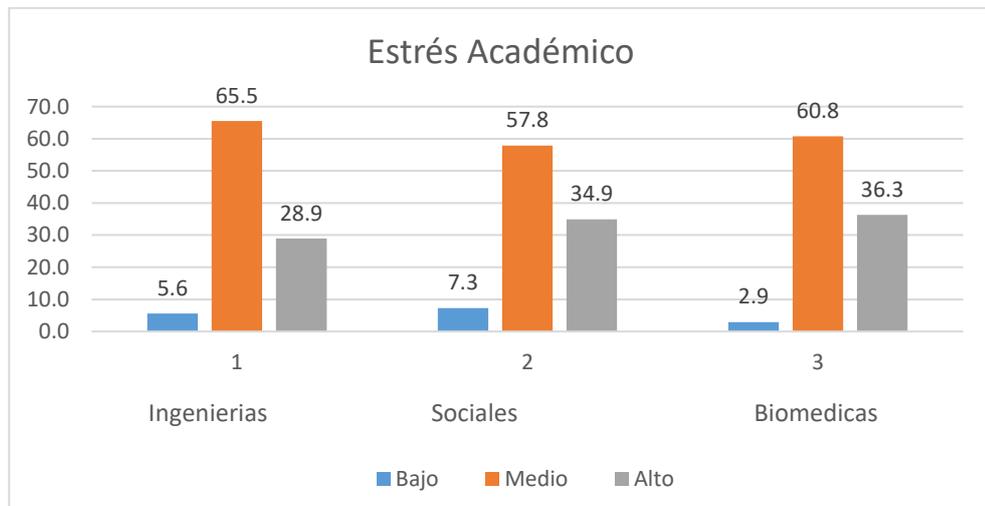


Figura 1. Estrés Académico en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

Se observa que en el área de ingenierías en el nivel alto los hombres (27,5%) presentan más estrés que las mujeres (14,3%); en el área de sociales los hombres (30,2%) presentan menos estrés que las mujeres (39,3%); en el área de biomédicas los hombres (28,9%) presentan menos estrés que las mujeres (40,6%); así mismo en el área de ingeniería del nivel medio los hombres (68,3%) presentan más estrés que las mujeres

(18,3%); en el área de sociales los hombres (61,5%) presentan más estrés que las mujeres (54,5%); en el área de biomédicas los hombres (68,4%) presentan más estrés que las mujeres (56,3); en el nivel bajo del área de ingenierías los hombres (4,2%) presentan menos estrés que las mujeres (7,3%); en el área de sociales los hombres (8,4%) presentan más estrés que las mujeres (6,3%); en el área de biomédicas los hombres (2,6%) presentan menos estrés que las mujeres (3,1%).

Finalmente podemos apreciar que la mayor cantidad de estudiantes presentan nivel medio de estrés académico, 65,5 % de ingenierías, 57,8 % en sociales y 60,8 % en biomédicas; pero también observamos preocupantes porcentajes en los niveles altos de estrés académico: 28,9 % en ingenierías, 34,9 % en sociales y 35,3 % en biomédicas; es mínima la presencia de bajo estrés en todos los estudiantes.

Tabla 6

Actividad física según sexo y área de estudios

Niveles	Hombres						Mujeres						Ambos					
	Ingenierías		Sociales		Biomédicas		Ingenierías		Sociales		Biomédicas		Ingenierías		Sociales		Biomédicas	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	72	43.1	29	16.2	16	42.1	7	23.3	71	37.2	29	45.3	79	39.9	100	27.0	45	44.1
Medio	75	44.9	102	57.0	14	36.8	21	70.0	99	51.8	29	45.3	96	48.5	201	54.3	43	42.2
Alto	20	12.0	48	26.8	8	21.1	2	6.7	21	11.0	6	9.4	22	11.1	69	18.6	14	13.7
Total	167	100	179	100	38	100	30	100	191	100	64	100	197	99.49	370	100	102	100

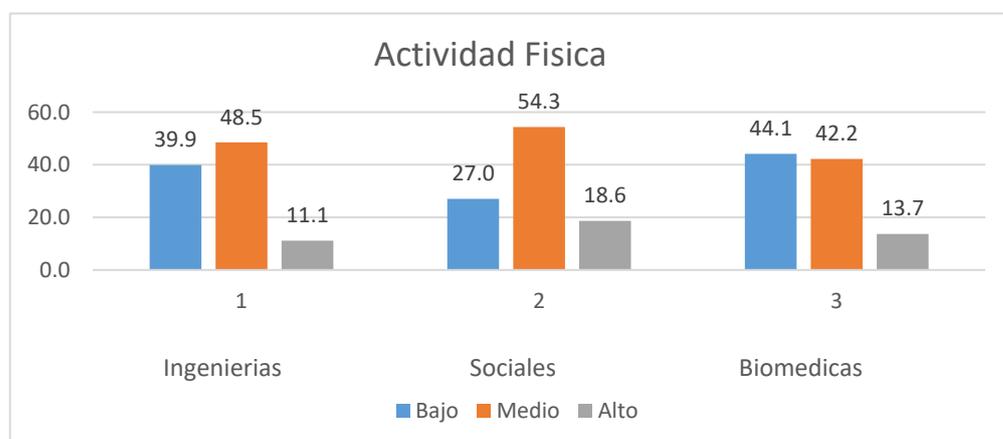


Figura 2. Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

Se observa que en el área de ingenierías en el nivel alto los hombres (12,0 %) presentan más estrés que las mujeres (6,7 %); en el área de sociales los hombres (28,8 %) presentan más estrés que las mujeres (11,0 %); en el área de biomédicas los hombres (21,1 %) presentan más estrés que las mujeres (9,4 %); en el nivel medio el área de ingeniería los hombres (44,9 %) presentan menos estrés que las mujeres (70,0 %); en el área de sociales los hombres (57,0) presentan más estrés que las mujeres (51.8 %); en el área de biomédicas los hombres (36,8 %) presentan menor estrés que las mujeres (45,3 %); en el área de ingenierías en el nivel alto los hombres (43,1 %) presentan más estrés que las mujeres (23,3 %); en el área de sociales los hombres (16,2 %) presentan menos estrés que las mujeres (37,2 %); en el área de biomédicas los hombres (42,1 %) presentan menos estrés que las mujeres (45,3 %).

Finalmente se aprecia que los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano practican actividad física de manera moderada o regular: en ingenierías 48,5, sociales 54,3 y en biomédicas 42,2. También podemos observar que la tendencia es hacia la baja práctica de actividad física: ingenierías 39,9, sociales 27,0 y biomédicas 44,1.

Determinar la relación entre EA y AF

Tabla 7

Estrés académico y actividad física

		Actividad física			Total
		(Agrupada)			
		Baja	Media	alta	
Estrés	Bajo	13	22	6	41
académico	Medio	127	213	65	405
(Agrupado)	Alto	83	105	35	223



Total	223	340	106	669
-------	-----	-----	-----	-----

Tabla 8

Relación entre EA y AF

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,496 ^a	4	0,645
Razón de verosimilitud	2,482	4	0,648
Asociación lineal por lineal	0,849	1	0,357
N de casos válidos	669		

a. 0 casillas (.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6.50.

En la Tabla 8: observamos que la significancia p-valor $0,64 \geq 0,05$, por tanto, asumimos que la variable Estrés académico y Actividad Física en los estudiantes son independientes una de la otra.

4.2. DISCUSIÓN

El primer objetivo del presente estudio busco determinar niveles de estrés académico, según los resultados hallados podemos afirmar que la mayor cantidad de estudiantes presentan niveles regulares o medios de estrés académico, así también se observó preocupantes porcentajes en los niveles altos de estrés académico; estos resultados son coincidentes con investigación presentada por Arevalo (2017), quien encontró mayoría de estudiantes con estrés moderado y profundo; así también, (Castillo & Vivancos, 2019) & Pallo & Rodriguez, 2016) presentaron estudiantes con estrés académico moderado.



La práctica de actividad física es estudiantes de la UNA se desarrolla de manera moderada o regular, estos resultados son consonantes con los encontrados por (Fuentes-López, 2017 & Castillo & Vivancos, 2019), por otro lado (Mamani Ramos et al., 2017) & Pallo & Rodriguez, 2016) concluyen afirmando niveles preocupantes de baja actividad física, en consecuencia estos resultados son contrarios a los nuestros.

Es importante el estudio del estrés académico debido a que este influye en diferentes aspectos de la vida, especialmente en el rendimiento académico (Espinosa-Castro et al; 2020). Con respecto al objetivo general: determinar la relación entre el estrés académico y la actividad física, se aplicó Chi-cuadrado y se asumió que la variable Estrés académico y Actividad Física en los estudiantes son independientes una de la otra; vale decir que no hay relación entre ambas. Estos resultados son similares a los encontrados por (Pallo & Rodriguez, 2016). Sin embargo, se debe reconocer que el estrés académico se relaciona con otros factores o variables como lo afirma (Teque-Julcarima et al; 2020) estos factores pueden ser diferentes aspectos como la sobre carga académica universitaria, evaluaciones de los profesores, expresándose con manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se puede apreciar que la mayor cantidad de estudiantes presentan nivel medio de estrés académico ingenierías 65,5 %, sociales 57,8 %, y en biomédicas y 60, 8 %.

SEGUNDA: El nivel de actividad física que practican los estudiantes es de manera moderada o regular: en ingenierías 48,5, sociales 54,3 y en biomédicas 42,2.

TERCERA: Según la correlación Chi Cuadrado, la significancia equivale a p-valor $0,64 \geq 0,05$, por tanto, asumimos que la variable Estrés académico y Actividad Física en los estudiantes son independientes una de la otra.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda concientizar talleres de actividades físicas, de tal manera que los estudiantes no se sometan mucho tiempo en la laptop, celular, redes sociales o video juegos por que el estar mucho tiempo en los mencionados, podrían ocasionar muchas consecuencias.

SEGUNDA: A los directivos de la Universidad Nacional del Altiplano elaborar proyectos de aprendizaje sobre actividades físicas con el fin de intensificar rutinas para evitar el estrés académico.

TERCERA: A los estudiantes tomar conciencia en las actividades que ellos realizan y tomen en cuenta el tiempo determinado.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele de La Cruz, M., & Ortega-Révolo, D. I. D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
- Álvarez, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Arevalo, J. (2017). *Correlación entre el Estrés Académico y el Rendimiento de los Estudiantes del Quinto Año de Secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018* [Universidad Nacional De San Agustín]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Con-Ciencia*, 2(1), 115–124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Felix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3), 205–215. <https://login.proxy.lib.uwaterloo.ca/login?qurl=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=140996807&site=ehost-live&scope=site>
- Baquero, F., & Chávez Cevallos, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de



- intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 36(2), 248–259.
<http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi09217.pdf>
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa*, 7, 48–65.
<file:///C:/Users/Lenovo/CORE/i3/Downloads/Dialnet-EIEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEducacionMediaSuper-2358918.pdf>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Barrionuevo, V., Asencios, C., Coronado, L., & Molina, E. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. 6–12.
<https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Bolognesi, C. F., Para, T., El, O., Profesional, T., Coronel, C., & Bolognesi, F. (2019). *Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi.”* 0–109.
- Bonilla, milagros del carmen, Delgado perez, karol esthefany, & Leon arbulu, diana cecilia. (2015). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Odontología de una Universidad del distrito de Chiclayo, 2014.* universidad catolica santo toribio.
- Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contezto de aislamiento social por COVID - 19. *Gicos*, 5(2), 63–76.
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>



- Castillo, L., & Vivancos, J. (2019). Lima:Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. *Repositorio de Tesis UPU*, 1–38. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cecilia, M. J., & Atucha, N. M. (2018). *Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia*. 19, 294–305.
- Challco, S. (2019). Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad andina del Cusco año 2018. In *Repositorio digital de tesis*. universidad andina del cusco.
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Clemente, Á. L., Díaz-Benito, V. J., Jiménez-Beatty Navarro, J. E., & Santacruz Lozano, J. A. (2021). Horas de trabajo, Responsabilidad, Autonomía en el trabajo y Práctica de Actividad Físico-Deportiva de la población Europea. *Australian Slavonic and East European Studies*, 174, 47–68. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.174.47>
- Córdova, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016. *Universidad Peruana Unión*, 1–82. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>
- Escajadillo, A. V. (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. In *Universidad César Vallejo*. universidad cesar vallejo.



- Escalante, Y. (2014). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 7(3), 195–196. <https://doi.org/10.3233/PRM-140298>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. 39(1), 73-79. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=7121cc61-7d8b-49d8-b354-179b22824128%40pdc-v-sessmgr06&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3D%3D#AN=143789825&db=lth>
- Fuentes-López, J. (2017). *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017*. [Universidad Nacional del Altiplano]. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fuentes-López, J., Flores, B. C., Mendoza Mollocondo, C. I., Cruz, F. T., Flores, A. V., Lipa, M., Campos, R. G., & Cossio-Bolaños, M. (2019). Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 23(1), 4–13. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.560>
- García, M. (2003). Inteligencia Emocional: Estudiando otras perspectivas. In *UMBRAL revista de Educación, cultura y sociedad* (Vol. 3, Issue 4, pp. 143–148). http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualdata/publicaciones/umbral/v03_n04/a19.pdf
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>



- Gutierrez, K. Y. (2018). Nivel de estrés en trabajadores del terminal terrestre, Puno 2018 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Tesis*.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13306/Gutierrez_Cuaquira_Katerin_Yoshime.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., MacEra, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Huaracallo, C. (2021). Actividad Física y su relación con el Estrés Académico en Estudiantes del 5to grado de los colegios Emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la Ciudad de Puno. In *Tesis*. universidad nacional del altiplano.
- Jiménez, A., & Garcia, O. (2011). *Actividad física y ejercicio, una inversión segura*.
- Linares, C. E. (2019). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020 [universidad cesar vallejo]. In *Psikologi Perkembangan* (Issue October 2013).
http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/Silva_Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046
- Losardo, R. J., Walter, D., Desiderio, A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., Tooren, J. A. Van, & Hoyo, E. H. (2021). Deporte , educación y salud. *Revista de La Asociación Médica Argentina*, 134(3).



- Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 525–541. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Martínez de Haro, V. (2019). Beneficios de la Actividad Física. In *Universidad Autónoma de Madrid*. https://www.mendeley.com/catalogue/0ce59f92-4539-336c-a085-fa3e1c16216f/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bf07ab0d1-a708-456e-9483-8ed0d5e1b151%7D
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>
- Otáñez, J. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 20(2), 5–11. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
- Páez Cala, M. L., & Castaño Castrillón, J. J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *No Vale*, 25, 155–178. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
- Pallo, C., & Rodriguez, M. (2016). *Estrés Académico en Estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva , Quito- Ecuador*. 6. file:///C:/Users/Lenovo CORE i3/Downloads/718-Texto del artículo-950-1-10-20180524.pdf
- Pérez, M. V.-. (2014). *Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Estudio de una Muestra de Alumnos de la Facultad de Educación* (p. 1_16). 2014. <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las



- estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios Argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413–432.
- Quicaño, F. (2012). Estilos de vida y estrés en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2012 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Factores Que Influyen En El Inicio De Relaciones Sexuales En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2017*. <http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/505/EPG558-00558-01.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quito, J. V., Tamayo, M. del C., Buñay, D. P., & Neira, O. S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253–276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Rafael, D., & Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389–395. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS)*, 2, 41–48. <https://www.riecs.es/index.php/riecs/article/view/18/36>
- Ríos, L. K. (2014). Factores Estresantes Academicos Asociados en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza [universidad ricardo palma]. In *Tesis*. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/385/Rios_lk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- rocio, castillo;arturo, B. (2020). Estresores, Factores Sociodemográficos Y Síntomas Del



- Estrés Percibido En Estudiantes De Enfermería. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Issue 9).
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf><https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180><http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Roque, D. E. (2018). *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II* [universidad nacional del altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11720>
- Ros-Fuentes, J. a. (2007). Actividad Física+Salud. Hacia un estilo de vida activo. *Dirección General de Salud Pública España*, 32–45.
https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad_fisica_salud.pdf
- Salazar Blandón, D. A., Castillo León, T., Pastor Durango, M. del P., Tejada-Tayabas, L. M., & Palos Lucio, A. G. (2016). Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. *Hacia La Promoción de La Salud*, 21(2), 99–113. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.8>
- Silva, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.
- Suárez, G. R., Zapata Vidales, S., & Cardona-Arias, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas*, 10(1), 131. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2014.0001.09>
- Tejada-Muñoz, S., Santillán-Salazar, S., Diaz-Manchay, R., Chávez Illescas, M., Huyhua-Gutierrez, S., & Sánchez-Chero, M. (2020). Musicoterapia en la reducción



- del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14(1), 86–90.
- Teque-Julcarima, M. S., Gálvez-Díaz, N. D. C., & Salazar-Mechán, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43–47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Ticona, Valeria Dany. (2018). Incidencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores del hotel Royal Inn de la ciudad de Puno – 2017. In *Factores Que Influyen En El Inicio De Relaciones Sexuales En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14.
- Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte [Universidad Nacional Cayetano Heredia]. In *Repositorio de la universidad peruana Cayetano Heredia*. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>
- Velasquez, P. J. (2016). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas seleccionados de la universidad nacional del altiplano. Puno - 2016* [Universidad Nacional Altiplano]. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3675/Velasquez_Polloyquer_i_Pilar_Jacqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Warburton, E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*,



32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>



ANEXOS



ANEXO A

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ALUMNO.....

EDAD..... SEXO..... FECHA DE APLICACIÓN:

N	CN	RV	AV	CS	S
Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre

Dimensión estresores

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La aptitud entre compañeros de clase.						
2. La carga de tareas y trabajos académicos que realizar todos los días.						
3. El temperamento de los docentes que imparten clases.						
4. El tipo de evaluación de los docentes.						
5. El nivel de requerimiento de los docentes.						
6. El prototipo de trabajo que piden mis profesores.						
7. Enseñanza de docentes teóricos.						
8. Mi participación en el aula. (desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tiempo limitado para realizar trabajos encargados por los docentes.						
10. Exposición de un tema ante la clase.						
11. Exposición sobre el tema de clase.						
12. El claror que tengo sobre lo que requieren los docentes.						
13. Que mis docentes (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Concurrir o enlazar a clases aburridas o monótonas.						
15. No comprender los textos que se abordan en la clase.						



ANEXO B

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Marca solo una alternativa sobre la letra. Para manifestar los interrogatorios recuerda que: Actividades físicas VIGOROSAS son las que necesitan de un gran esfuerzo físico. 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. ¿Qué tipo de actividad física realizas 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. ¿En qué acostumbras ocupar tu tiempo libre al finalizar tu jornada diaria?
 - 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 alguna actividad física durante el día, dentro del horario de receso?
 - a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
 - b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
 - c) Actividades como pintura, música, costura
 - d) Ninguna actividad
4. Los meses de vacaciones efectúas actividad física?
 - a) Ninguna
 - b) Solo a veces
 - c) A menudo
 - d) Siempre
5. ¿Cuántos días/semana efectúas actividad física?



- a) Ninguno b) 2 o 3
c) 4 o 5 d) Más de 5
6. En días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) general 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 ejecutas actividad física vigorosa?
- a) Ninguna b) 2 o 3
c) 4 o 5 d) Más de 5
8. ¿Cuántos minutos/día ejecutas 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 cumples actividad física moderada?
- a) Ninguna b) 2 o 3
c) 4 o 5 d) Más de 5
10. ¿En cuántos minutos/día ejecutas 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. ¿Instruyes ir a casa a tu centro laboral o de estudios en?
- a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) A pie