

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**La actividad física y su vínculo con el estrés académico en estudiantes de la
Institución Educativa 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,
Especialidad de Educación Física.

Investigador:

Bach. Barco Neira, Efrain.

Asesor:

Dr. Bocanegra Vilcamango, Beder.

Lambayeque – Perú

2025

**La actividad física y su vínculo con el estrés académico en estudiantes de la
Institución Educativa 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023**

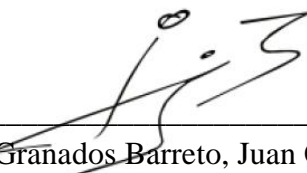
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,
Especialidad de Educación Física



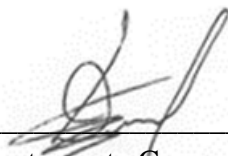
Efraín Barco Neira.
Investigador



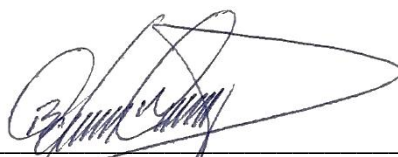
Dra. Fernández Celis, María Del Pilar.
Presidente



Dr. Granados Barreto, Juan Carlos.
Secretario



Dr. Bustamante Cerna, David.
Vocal



Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 444-2025

Siendo las 10:00 horas, del día jueves 26 de junio de 2025 en los Ambientes de la FACHSE: SLO11A149, por mandato de la Resolución N° 2320-2025-D-FACHSE de fecha 25 de junio de 2025 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0716-2025-D-FACHSE de fecha 19 de febrero de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:


Presidente(a) : Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS
Secretario(a) : M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Vocal : M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
Asesor(es) : Dr. Beder Bocanegra Vilcamango

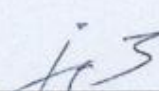



Con la finalidad de evaluar la(es) Tesis titulada(o): LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 14420, HUANCACARPA ALTO, HUANCABAMBA, 2023 Presentada por BARCO NEIRA EFRAIN para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Bueno. Siendo las 11:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS
PRESIDENTE(A)


M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
SECRETARIO(A)


M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
VOCAL

OBSERVACIONES:

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Bocanegra Vilcamango Beder usuario revisor de Tesis
Trabajo de Suficiencia Profesional y/o Trabajo Académico


Titulado: La actividad física y su vínculo con el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023

Cuyo autor es: Barco Neira Efrain; con DNI N° 03209814; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud 19 %, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos,

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; 25 de Junio del 2025


Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
/ DNI N°:17448329
ASESOR

REPORTE AUTOMATIZADO DE SIMILITUDES

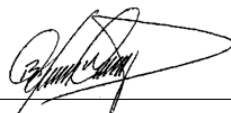
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
14420, HUANCACARPA ALTO, HUANCABAMBA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

19% INDICE DE SIMILITUD	20% FUENTES DE INTERNET	13% PUBLICACIONES	8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	www.tdx.cat Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	1library.co Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%


Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
DNI N°: 17448329
ASESOR

12	Yucra Sotomayor, Martha. "Efecto de la actividad física y estado de salud post COVID 19 en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno y la Universidad Privada de Tacna, 2022.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1%
13	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1%
15	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
16	repositorio.ucam.edu Fuente de Internet	<1%
17	revistamentor.ec Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
19	docs.google.com Fuente de Internet	<1%
20	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1%
21	www.iesppazangaro.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	Nancy Lizeth Ramírez-Roncancio, Diana Carolina Latorre-Velásquez, Martha Cecilia Jiménez-Martínez, Cesar Omar Sepúlveda. "Satisfação Acadêmica e Prática de Exercícios entre Estudantes Universitários Colombianos", Praxis & Saber, 2024 Publicación	<1%

Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
DNI N°: 17448329
ASESOR

23	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
24	cathi.uacj.mx Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
26	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Virtual Trabajo del estudiante	<1 %
31	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
DNI N°:17448329
ASESOR



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Barco Neira Efrain
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL ESTRÉS ACADÉMI...
Nombre del archivo:	TESIS_-_FINAL-BARCO.docx
Tamaño del archivo:	3.13M
Total páginas:	59
Total de palabras:	10,809
Total de caracteres:	59,840
Fecha de entrega:	02-oct-2025 02:15p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2769045876



Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dr. Bocanegra Vilcamango Beder.
/DNI N°: 17448329
ASESOR

DEDICATORIA

Con cariño y gratitud, dedico el presente
trabajo de investigación Ida Zurita Guevara mi
esposa y compañera de vida.

A mis tres hijos Mary, Roxana y Marco,
quienes con su apoyo han sido mi aliciente en todo
este largo camino.

Efrain Barco Neira.

}

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar gracias al creador quien es y será mi fortaleza y guía en este largo viaje de vida.

A mi mis seres queridos y familiares, que con su apoyo y comprensión han sido esa piedra angular en mi vida y en el logro de la culminación del presente trabajo.

A quienes han contribuido de manera indirecta con este proyecto mi mas sincero agradecimiento por su apoyo, consejos y aliento.

Efrain Barco Neira.

INDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN	iii
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD	iv
REPORTE AUTOMATIZADO DE SIMILITUDES	v
DEDICATORIA.....	ix
AGRADECIMIENTO.....	x
INDICE	11
ÍNDICE DE TABLAS	13
ÍNDICE DE GRÁFICOS	13
RESUMEN.....	14
ABSTRACT	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	20
1.1. Antecedentes del problema	20
1.2. Marco teórico.	24
1.2.1. Actividad física (AF).....	24
1.2.2. Estrés Académico (EA).....	27
1.3. Bases conceptuales.....	29
1.3.1. Actividad Física.....	29
1.3.2. Estrés académico	29
1.3.3. Operacionalización de variables.....	30
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	31
2.1. Tipo y Diseño de investigación.....	31
2.1.1. Tipo de investigación	31
2.1.2. Diseño de investigación	31
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
2.3. Población y Muestra.....	33
2.2.1. Población.....	33
2.2.2. Muestra.....	33
2.4. Análisis estadístico de los datos	34
CAPITULO III: RESULTADOS	35
3.1. Resultados	35

3.2. Discusión.....	45
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	55
Anexo N°01: Matriz de consistencia.....	55
Anexo N° 02: Cuestionario	57
Anexo N° 03: Carta de presentación.....	61
Anexo N° 04: Carta de autorización	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. La actividad física y su vínculo con el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.	35
Tabla 2. Nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.....	37
Tabla 3. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.....	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.	37
Gráfico 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.	41

RESUMEN

El fin del presente estudio fue el Identificar el vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la I.E N° 14420 en el distrito de Huancacarpa Alto en Huancabamba, durante el año 2023. Para lograr ello, el estudio fue de tipo cuantitativo, debido a que la investigación abarca la forma sistémica en la cual se recolectan y analizan los datos que han sido recolectados durante el proceso de investigación. Además de ser correlacional dado que se desarrolla el estudio del comportamiento de las variables empleadas para luego ver la existencia de vínculo entre estas. En tanto, se contó con una muestra de 17 estudiantes de tercer grado de nivel secundario a quienes se les aplico dos cuestionarios para medir cada variable. Los resultados evidenciaron que: existe una relación entre la actividad física y el estrés académico en base a valor Spearman de 0.793. Para el nivel de actividad física, se mostró que un gran parte de los estudiantes (76%) posee un nivel medio. Y para respecto al nivel de estrés académico, este en su mayoría se encuentra en medio con un 82%. Finalmente se concluye que existe un vínculo y entre las variables analizadas, incando que a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa.

Palabras claves: actividad física, estrés académico y estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the link between physical activity and academic stress in students of I.E N° 14420 in the district of Huancacarpa Alto in Huancabamba, during the year 2023. To achieve this, the study was quantitative, because the research covers the systemic way in which the data that has been collected during the research process is collected and analyzed. In addition to being correlational since the study of the behavior of the variables used is developed to then see the existence of a link between them. Meanwhile, there was a sample of 17 third-grade secondary school students to whom two questionnaires were applied to measure each variable. The results showed that: there is a relationship between physical activity and academic stress based on a Spearman value of 0.793. For the level of physical activity, it was shown that a large portion of the students (76%) have an average level. Regarding the level of academic stress, it mostly falls in the middle, at 82%. Finally, it is concluded that there is a link between the variables analyzed, indicating that as physical activity increases, academic stress tends to decrease, and vice versa.

Key words: physical activity, academic stress, and students.

INTRODUCCIÓN

En el marco global entidades como la OMS ha expresado su preocupación por la falta de Actividad Física (AF) en los adolescentes y ha destacado que un gran número de jóvenes en todo el mundo están en riesgo de problemas de salud debido a la falta o insuficiencia de AF. Esta preocupación se basa en evidencia de estudios recientes que sugieren que la inactividad física en la adolescencia puede tener repercusiones en la salud tanto en el presente como en generaciones futuras. Para Delgado & Montes (2015), la AF es fundamental para la mejora continua de los niños. Contribuye al desarrollo del desempeño, las habilidades motoras y diversas destrezas cognitivas, afectivas y sociales. En otras palabras, la AF no solo tiene beneficios físicos, sino que también influye positivamente en el desarrollo integral de los niños.

A la realidad antes expuesta no es ajena el estrés académico, el cual es una cuestión que impacta a numerosos adolescentes a nivel global. En base a un estudio de Silva et al. (2020) en el cual se manifestó que los últimos años realizado en México, los educandos de nivel secundaria manifestaron síntomas de estrés académico en todo el periodo de confinamiento debido a la pandemia de COVID-19. Por ello, para poder lidiar con este llamado estrés académico se torna crucial que los educandos estén atentos al bienestar mental como físico. Donde se sugiere de manera primordial la práctica de AF o de algún deporte, de la mano con los hábitos saludables y el estudio en ambientes que sean calmados. Siendo vital que los educandos posean habilidades las cuales le permita gestionar el estrés académico y con ello se evite repercusiones poco favorables en un futuro.

En los últimos años se han desarrollado estudios de dos temas en particular debido al gran interés en el medio académico, siendo estos la AF y el estrés académico. En los resultados del estudio de Mediavilla et al. (2018), se logró establecer un nexo entre la trascendencia que tiene

la AF y el desempeño escolar; al mismo tiempo se logró identificar el vínculo de la AF con el desarrollo de otras habilidades importantes para los educandos como es el locomotor. También se tiene el estudio de Neira y Rueda (2019), en el cual se estableció que la AF, cuando va de la mano con un estilo de vida saludable, genera una influencia en la gestión del estrés académico en los educandos.

En el marco nacional, se evidencia una preocupación latente en los estudios por el estrés académico y la AF en los estudiantes. Como ejemplo de ello se tiene la investigación desarrollada por Cassaretto et al. (2021) en la cual se evidencio que un 83% de jóvenes estudiantes manifestaron haber tenido estrés académico durante clases, con lo cual es una alerta ante esta problemática. Del mismo modo, el estudio muestra un factor importante que genera impacto positivo en pro de mejorar el estrés académico, siendo este los hábitos de salud. Por su parte, el estudio de Martínez et al. (2021) mostró que gran número de educandos realizan AF en niveles bajos o moderados, mientras que solo una pequeña porción practica de manera vigorosa. Ello se respalda en el estudio de Chávez (2022) indica que la mayoría de los educandos no cumplen con los niveles adecuados en la práctica de AF.

Es relevante subrayar que la AF puede desempeñar un papel importante en la reducción del estrés académico, ya que contribuye a la regulación de la hormona del estrés cortisol y mejora la salud mental y emocional de los estudiantes. En consecuencia, la cuestión del estrés académico y la AF en Perú es un tema de gran importancia que requiere atención y enfoque para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Por lo tanto, el estudio titulado “La actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14471, Huancabamba, 2023” surge como una respuesta a la creciente preocupación en la realidad peruana acerca de los altos niveles de estrés académico informados entre los estudiantes, con lo cual ayudará a responder la existencia o no de un vínculo entre las variables de estudio.

Ante ello, nace el problema del presente estudio el cual es: “¿Existe vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14471, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023? Además, como hipótesis esta busca saber: Existe vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023”.

En los objetivos para el general se buscó: “Identificar el vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la I.E N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023”. Y en los específicos, estos fueron: A. Reconocer el nivel de la actividad física en los estudiantes. B. Reconocer el nivel de estrés académico en los estudiantes.

Respecto a la estructura del presente informe final, esta fue el siguiente:

Como capítulo primero, se extiende todo lo que corresponde a la introducción del estudio, donde se aborda la realidad problemática del respecto a la AF y como esta es importante para la salud, y como está podría vincularse a temas de estrés.

El segundo apartado se limita a exponer los métodos empleados, así como los materiales, llegando a desglosar la población que conforma el estudio con su respectiva muestra y las técnicas que se emplean para procesar los datos.

En el tercer apartado se tocan los resultados ya procesados y el cuarto aborda la discusión de los mismos.

Finalmente se concluye con las conclusiones del estudio y recomendaciones, seguidas de las referencias y los anexos respectivos.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes del problema

En un contexto global, hacemos referencia a investigaciones previas, como el estudio llevado a cabo en Chile por Donoso et al. (2023) publica un artículo denominado “Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes”. El artículo presenta un estudio que se enfoca en investigar la relación entre la AF, la percepción del estrés académico y la carga de trabajo en estudiantes. El enfoque metodológico utilizado es de carácter observacional y descriptivo, con un diseño de investigación de corte transversal. La muestra del estudio está compuesta por 37 estudiantes.

En los hallazgos del estudio se identificaron diferencias significativas entre los géneros, donde los hombres muestran puntuaciones más bajas en el SISCO en comparación con las mujeres. Además, se observó que, en general, los estudiantes no son suficientemente activos en cuanto a la AF, y aquellos que perciben que la sobrecarga de trabajo les genera estrés dedican menos tiempo a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (AFMV) tanto durante la semana como los fines de semana. Un resultado importante es que quienes experimentan una mayor carga de trabajo destinan menos tiempo a la AF de intensidad moderada a vigorosa durante este período. Esto resalta la necesidad de promover la AF y la gestión del estrés entre los estudiantes universitarios, especialmente durante los períodos de exámenes, con el propósito de mejorar su bienestar general y su desempeño académico.

Sepúlveda et al. (2022), en el estudio que denominaron “Efecto agudo de una sesión de Educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés en

escolares: un estudio controlado aleatorizado”. El propósito fundamental de este estudio fue evaluar el impacto inmediato de una sesión de Educación Física enfocada en la meditación sobre los niveles de estrés en estudiantes escolares. Con un número de 34 educandos fueron parte del estudio. Los resultados mostraron que, en el grupo experimental, se experimentó una disminución considerable en el nivel global de estrés cotidiano, ello luego de la sesión de meditación, las mejoras se mostraron con un efecto moderado.

Por otro lado, el grupo que sirvió de control, no mostró cambios relevantes en los niveles de estrés luego de ser intervenidos. En síntesis, los resultados expusieron que una sesión de meditación dada en la clase de educación física produce una disminución en el estrés de los educandos. Además, dicha mejoría puede tener implicaciones en pro de una mejora académica en el contexto educativo. En tal sentido, los resultados refuerzan la idea que el hacer parte del día con día la meditación como práctica física puede traer beneficios en pro de los educandos.

Ortiz (2023), desarrolló una investigación denominada “Estrés académico y habilidades de interacción social en estudiantes de bachillerato”. Donde se centró en el estrés académico, el cual se ha convertido en una problemática trascendente en estos últimos años, para ello se contó con 61 participantes todos educandos. El propósito de la investigación se centró en comparar los grados de estrés académico en dos grupos, lo que realizan AF y quiénes no. Los hallazgos mostraron un vínculo importante entre las variables que se analizaron. En tal sentido, la investigación logró remarcar cuán importante se torna la AF como una estrategia importante para lograr mejoras en el estrés de los estudiantes, lo que podría mejorar su bienestar general en los ambientes educativos.

Para el medio peruano, contamos con diferentes estudios como el de Ruiz (2022) el cual el título fue “Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol”. La investigación estableció como propósito el estudiar el nexo entre las variables. Para ello la investigación fue básica con el fin de entender lo fundamental sin necesidad de intervenir en las variables, por ello fue no experimental. Entre las dimensiones de la actividad física para su vínculo con el estrés se consideró la intensidad, duración y frecuencia. Donde los hallazgos evidenciaron la no existencia de un vínculo con la intensidad, para la duración esta fue baja y para la frecuencia no se mostró vínculo alguno.

Por lo tanto, la conclusión principal que se desprende de esta investigación es que, si bien existe una correlación baja, esta es estadísticamente significativa, lo que sugiere que la AF tiene un impacto en el estrés escolar. No obstante, se reconoce que otros factores también influyen en el nivel de estrés escolar de los estudiantes en la institución estudiada. Por tanto, esta investigación indica que la AF guarda relación con el estrés escolar, si bien no constituye el único factor determinante en este aspecto.

Torreblanca y Mejia (2019), en su tesis titulado “Programa de actividades físicas para disminuir el estrés de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Stella Maris-Distrito de Jose Luis Bustamante y Rivero-arequipa, 2019”. En su estudio, se llevó a cabo una investigación con el propósito de evaluar la efectividad de un programa de actividades físicas diseñado para mitigar el estrés académico en estudiantes. Este estudio se encuadra dentro de la categoría de "preexperimental". La muestra estuvo compuesta por 25 estudiantes. Los resultados del análisis inicial (prueba inicial) revelaron que, al inicio del programa, los estudiantes experimentaban niveles significativamente altos de estrés relacionado con sus actividades académicas. Sin

embargo, al concluir el programa de actividades físicas y al realizar la evaluación final (prueba final), se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés y en los factores generadores de estrés entre los participantes del grupo experimental. Estos resultados indican que el programa de actividades físicas demostró ser eficaz en la reducción del estrés escolar entre los estudiantes.

La investigación concluye que la implementación del programa de actividades físicas tuvo un efecto positivo en la disminución del estrés académico entre los estudiantes de tercer grado de secundaria en la institución educativa Stella Maris. Estos hallazgos respaldan la eficacia de este enfoque como una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y, posiblemente, su rendimiento académico al reducir los niveles de estrés.

Rojas (2022), en su estudio titulado “Actividad física y autoestima de los alumnos del tercer año de secundaria, Institución Educativa Felipe Huamán Poma de Ayala – Lurigancho, 2022”. El propósito de este estudio es analizar la relación entre dos variables: la AF y la autoestima en los estudiantes de tercer año de secundaria en una escuela específica y en un año particular. Utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra de este estudio estuvo compuesta por 170 estudiantes. Los resultados obtenidos indican que hay una relación positiva entre la AF y la autoestima, pero esta relación es débil. Aunque la correlación es débil, estos resultados sugieren que la AF puede contribuir de alguna manera a la autoestima de los estudiantes, aunque otros factores también pueden influir en la autoestima.

En el contexto local, no se han encontrado investigaciones en base a la problemática planteada.

1.2. Marco teórico.

1.2.1. Actividad física (AF)

a. Conceptualización de la actividad física

Una definición de AF de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, la cual describe como cualquier acción que el cuerpo lleva a cabo mediante el sistema esquelético y que implica un consumo de energía. Esto significa que cualquier movimiento que involucre el uso del esqueleto y que resulte en un gasto de energía se considera AF.

La AF se define como cualquier movimiento muscular que conlleva un gasto de energía, según Vidarte et al. (2011), se ha examinado en diversas disciplinas científicas, como medicina, psicología y educación física. Escalante (2011), implica cualquier acción que implique un desgaste de energía por parte del sistema muscular y esquelético. La AF puede ser tanto planificada como espontánea e incluir actividades como caminar, realizar tareas domésticas, bailar, andar en bicicleta o practicar deportes durante el tiempo de ocio. Desde una perspectiva psicológica, la AF actúa como un liberador de estrés, aumenta la satisfacción personal, mejora la autoestima y fomenta la interacción social al propiciar el contacto con otras personas.

Así mismo, la AF abarca diversas dimensiones en la vida de una persona y puede tener diferentes propósitos, ya sea en el ámbito laboral, doméstico, en el tiempo libre o con fines recreativos (Hallal et al. 2005). Además, señala que ninguna de estas dimensiones es excluyente en el desarrollo y formación de las personas. Por lo tanto, la AF puede desempeñar un papel importante en varios aspectos de la vida y no está limitada a una sola esfera de la existencia.

b. Importancia de la AF en los escolares

Este pasaje subraya que la AF no solo conlleva beneficios para la salud física, sino que también ejerce un impacto positivo en los aspectos mentales, el proceso de aprendizaje, la concentración y el desempeño académico de los estudiantes (Luque-Illanes et al, 2021). En consecuencia, las investigaciones realizadas por Rodríguez et al. (2020) y Viteri & López (2017) remarcan los siguientes aspectos:

- *Los beneficios mentales:* en este punto se hace hincapié en cuán importante es la práctica regular de AF además de ser benficioso para la salud y el aspecto físico, esta es buena para lo mental. Evidenciando que el ejercicio no solo fortalece el cuerpo, además posee una influencia positiva y de manera benficiosa en la mente.
- *Una mejor concentración y por ende un mejor aprendizaje:* en este punto se hace énfasis en que la AF en el medio educativo contribuye al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de los educandos. Es decir, el ejercicio contribuye a lograr mejoras en la concentración y por ende en la capacidad de aprendizaje. Todo ello muestra que la AF es una herramienta esencial para optimizar el proceso educativo.
- *Vínculo con el rendimiento académico:* se muestra el beneficio que conlleva la AF en las funciones cognitivas las mismas que son un espejo en el logro de un mejor rendimiento académico. Por consiguiente, se establece un vínculo importante entre la AF y el éxito en el ámbito académico.

c. Dimensiones de la AF

El presente apartado expone los lineamientos esenciales que deben ser considerados para poder tener resultados saludables a través de la práctica de AF. Para Rivera et al. (2014) estos deben poseer:

- *Frecuencia:* es recomendable que las personas se ejerciten por lo menos unos 30 minutos de AF de intensidad moderada a vigorosa en por unos cinco días a la semana como mínimo. Siendo ello un estándar general para mantener la salud idónea.
- *Intensidad:* Esta es medida por medio de la frecuencia del corazón, el cual es producido por medio del ejercicio. Además, su expresión se da en porcentajes y puede poseer variaciones acorde a la edad de la persona. En tanto cuanto más alto es la intensidad, se necesita de un mayor esfuerzo.

La intensidad se mide en función de la frecuencia cardíaca que el ejercicio induce en el cuerpo. Se expresa en términos de porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima que el cuerpo puede alcanzar, lo cual varía según la edad. Cuanto más alta es la intensidad, más esfuerzo se requiere.

- *Duración:* es el tiempo que conlleva la realización de una AF y esta posee variaciones acordes al plan que se establecer para realizar el entrenamiento. En tanto, es recomendable que este tiempo sea entre 30 a 60 minutos en cada sesión en promedio, sin embargo, su variación también depende de las metas del individuo.

Las dimensiones antes expuestas son esenciales para el diseño de un programa de AF que sea efectivo y seguro, donde su fin sea mejorar o mantener una salud deseada. Sin embargo, estas dimensiones pueden ser adaptadas acorde a las necesidades de las personas y sus objetivos.

1.2.2. Estrés Académico (EA)

Cuando se habla del “estrés”, este es conceptualizado por Correo & Javier (2014), Gálvez et al. (2015) como aquella respuesta automática y natural del cuerpo frente a situaciones que las considera como desafiantes o de amenaza. En tanto, es visto como un fenómeno intrínseco a la persona y se da cuando el individuo se ve en situaciones que se ve amenazado. Sin embargo, la problemática nace cuando esta se torna frecuente o permanente, conduciendo a imposibilitar un retorno del organismo a su estado de equilibrio. En estas situaciones, el estrés pasa a ser crónico y logra tener un impacto altamente perjudicial para la persona. Correo & Javier (2014) remarcan la trascendencia de manejar y mitigar el estrés para lograr un equilibrio apropiado en el día con día de las personas.

Para Caldera et al. (2007) el “estrés académico” es aquel cuyo origen se da debido a las demandas o presiones en el medio educativo. Es decir, hace referencia a las tensiones emocionales que pudieran experimentar los educandos, ello como producto de las responsabilidades y los desafíos educativos a los cuales se enfrenta. Ello remarca la trascendencia de entender y saber abordar este tipo de estrés para lograr un bienestar en los educandos.

Del mismo modo, Martínez & Díaz (2007) nos hablan de las fuentes de las cuales puede nacer el “estrés académico” donde se consideran los factores emocionales, físicos, ambientales y hasta interpersonales. Dicha mirada reconoce que el estrés académico como un factor que puede afectar las destrezas y desempeño de los educandos, ello en el contexto social y educativo.

c. Dimensiones del Estrés

Barraza (2018) describe el estrés académico como una construcción compuesta por tres elementos centrales: estresores, síntomas-reacciones y estrategias de afrontamiento. Estos componentes resultan esenciales para comprender y tratar el estrés en el contexto educativo. Las dimensiones consideradas para el siguiente estudio son:

- *Estresores:* Estos se desencadenan cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones de carga de trabajo que son impulsadas y evaluadas por los profesores con plazos indefinidos y escasa información para completar las tareas. El estrés académico está vinculado a factores como la personalidad y la actitud de los profesores, así como el nivel de exigencia y los métodos de evaluación empleados. En resumen, los estresores son circunstancias o condiciones que generan el estrés en el entorno académico.
- *Síntomas-Reacciones:* son las respuestas tanto mentales como físicas experimentada por los educandos en respuesta a los estresores. Dentro de los posibles síntomas se tiene: la falta de concentración, la ansiedad, la fatiga crónica, depresión, irritabilidad, entre otros.
- *Estrategias de Afrontamiento:* dichas estrategias se dan cuando el estudiante enfrente situaciones de estrés, pudiendo tocar la capacidad de concentración en la resolución de problemas, análisis objetivo de aspecto tanto negativos como positivos, el mantener control de las emociones y emplear experiencias previas en la gestión del estrés para así encontrar la calma. Es decir, las estrategias son los métodos empleados por el estudiante para enfrentar el estrés y sus efectos.

Barraza (2018) toma los tres elementos como aquellos vitales en el entendimiento del estrés académico. Los estresores representan las situaciones

generadoras de estrés, los síntomas-reacciones reflejan las respuestas experimentadas y las estrategias de afrontamiento son los enfoques que los estudiantes utilizan para hacer frente al estrés en el ámbito educativo. La comprensión de estas dimensiones es fundamental para identificar, abordar y gestionar el estrés académico de manera efectiva.

1.3. Bases conceptuales

1.3.1. Actividad Física

- Definición conceptual: cualquier acción que el cuerpo lleva a cabo mediante el sistema esquelético y que implica un consumo de energía (OMS, 2018).
- Definición operacional: en el contexto de esta investigación, la "actividad física" se cuantificará y medirá a través un cuestionario de todas las acciones que los sujetos de estudio realizan en su vida diaria que implican movimientos físicos significativos y que resultan en un consumo medible de energía, todo ello en base a las dimensiones establecidas.

1.3.2. Estrés académico

- Definición conceptual: es la respuesta natural y automática del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazadoras o desafiantes (Gálvez et al., 2015; Correo & Javier, 2014).
- Definición operacional: En el contexto de esta investigación, el "estrés académico" será operacionalmente definido a través de la medición de indicadores específicos con el uso de un cuestionario. Estos indicadores incluirán las dimensiones propuestas en el estudio.

1.3.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	Técnica e instrumento
Actividad física	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en competencia. • Actividades exigentes. • Caminatas a un ritmo intenso. • Carreras a buen ritmo. 	Cuestionario: Actividad física (Cabello, 2018)
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas. • Diarias. • Práctica de deporte semanalmente. • Actividades físicas inter diarias. 	
	Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas desarrolladas por cortos períodos. • Secuencias de actividades físicas en corto tiempo. • Múltiples actividades físicas dadas en un mismo período. 	
Estrés Académico	Estímulos estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa de exámenes. • La constante entrega de evidencias. • La falta de conectividad a clases. • No comprende las clases. 	Cuestionario: CUDEA Ruiz (2022)
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos. • Psíquicos. • Comportamentales. 	
	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo. • Afectivo. • Conductual. 	

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y Diseño de investigación

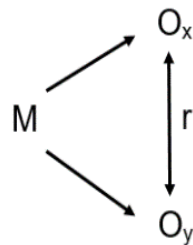
2.1.1. Tipo de investigación

Es de tipo cuantitativo, debido a que se considera la forma sistémica en la cual se recolectan e interpretan los datos que fueron recolectados en el proceso de la toma de datos, para alcanzar ello se van a sostener en materiales de estadística e informática con el fin de alcanzar la identificación del problema a estudiar (Hernández, 2014). Además, es descriptivo y correlacional, puesto que con este se puede realizar el análisis del comportamiento de cada variable a emplear y posterior a ello se analizará el vínculo entre las variables establecidas.

2.1.2. Diseño de investigación

Se empleará un diseño no experimental, donde las variables de estudio no se manipulan, y su fin es observar los hechos producidos en su contexto en donde se dan las acciones.

Para el presente estudio se utilizará el siguiente esquema:



Donde:

M = Muestra.

O_x = Actividad Física.

O_y = Estrés Académico.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se desarrolló la recolección de información por medio de técnicas e instrumentos. El instrumento de evaluación de la actividad física, fue desarrollado por Cabello (2018) quien, para asegurar su validez y confiabilidad, se contó con la revisión de tres jueces expertos en el campo: la Dra. Francis Iburguen Cueva, la Dra. Gladys Sánchez Huapaya y el Dr. Rodolfo Talledo Reyes. El objetivo principal de este instrumento es medir tanto los tipos como la cantidad de actividad física que realizan los estudiantes en una institución educativa. Con un alfa de Cronbach de 0,733, que indica una buena consistencia interna, el cuestionario consta de 24 ítems y se estima que su administración requerirá aproximadamente 30 minutos. El instrumento se divide en tres secciones, cada una enfocada en una dimensión específica de la actividad física: intensidad, frecuencia y duración. Esta estructura permitirá una evaluación completa y detallada de los patrones de actividad física de los estudiantes en el quinto grado.

Para la variable “Actividad Física”, el cual fue desarrollado por Cabello (2018). Su diseño y confiabilidad han sido respaldados por la revisión de tres jueces expertos en el campo. El objetivo primordial de este instrumento es medir tanto los tipos como la cantidad de actividad física llevada a cabo por los sujetos de estudio, ofreciendo una perspectiva integral de sus patrones de actividad física. Con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,733, se demuestra una consistencia interna adecuada para las mediciones realizadas. La evaluación se compone de un total de 24 ítems y se estima que su administración requerirá aproximadamente 30 minutos.

La estructura de este instrumento se organiza en tres secciones específicas que abordan distintos aspectos de la actividad física de los sujetos. La primera sección, "INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA," comprende los ítems del 1 al 8 y se enfoca en evaluar la intensidad de la actividad física realizada. La segunda sección,

"FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA," abarca los ítems del 9 al 16, y tiene como objetivo principal analizar la frecuencia con la que los sujetos participan en actividades físicas. Finalmente, la tercera sección, "DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA," que incluye los ítems del 17 al 24, se centra en medir la duración de las actividades físicas en las que los sujetos se involucran. La estructura de estas secciones permitió una evaluación completa y detallada de la actividad física de los sujetos, desglosando la información en tres dimensiones clave: intensidad, frecuencia y duración.

2.3. Población y Muestra

2.2.1. Población

Hernández (2014), la población contempla el conglomerado de personas, quienes tienen características en común. Para el medio específico de la investigación, la población se conforma por 65 educandos de nivel secundario, desde el primer al quinto grado.

2.2.2. Muestra

Para Hernández (2014), una muestra contempla a una parte representativa de la población sujeta a estudio. En este contexto de estudio, la muestra examinada se asemeja a la población en sí. Por lo tanto, dado que fue elegida mediante un método de muestreo censal, sin recurrir a ninguna fórmula estadística donde los estudiantes fueron 17 de tercer grado de secundaria. En lugar de ello, se fundamentó en criterios de inclusión y exclusión que se describen a continuación:

Criterios de inclusión,

- Alumnos inscritos para el año 2023.
- Alumnos presentes el día de la administración del cuestionario.

- Alumnos con la capacidad de desarrollar el formulario.

Criterios de exclusión,

- Alumnos no inscritos para el año 2023.
- Alumnos que no estén presentes el día de la administración del cuestionario.
- Alumnos que no posean la capacidad de desarrollar el formulario.

2.4. Análisis estadístico de los datos

Después de recolectar los datos necesarios en función de los objetivos de la investigación, se realizó la sistematización de la data obtenida por medio de Microsoft Excel. Luego se procedió a exportar la información a SPSS en su versión 24, permitiendo un análisis acorde a los objetivos. En tal sentido, el empleo de estas herramientas permitió el análisis óptimo para lograr exponer los hallazgos de forma clara y precisa.

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1. Resultados

OG: “Identificar el vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la I.E N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023”

Tabla 1. La actividad física y su vínculo con el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

Correlaciones				
		Actividad Física	Estrés Académico	
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,793
		Sig. (bilateral)	.	,00
		N	65	65
	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,793	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de tercer grado de la I.E N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

Interpretación:

La Tabla 1 muestra los resultados de las correlaciones entre dos variables: la actividad física y el estrés académico, en estudiantes de la Institución Educativa N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, en el 2023. A continuación, se interpreta la información, siendo esta:

- El coeficiente de correlación de Spearman entre la actividad física y el estrés académico es de 0.793.
- La correlación es significativa a un nivel de 0.01 (bilateral), lo que indica una correlación fuerte y estadísticamente significativa entre estas dos variables.

Esto significa que existe una correlación positiva significativa entre la actividad física y el estrés académico en estos estudiantes. Es importante destacar que un coeficiente de correlación de 0.793 sugiere una asociación bastante fuerte entre estas variables. Dado que el coeficiente es positivo, esto indica que a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa. En otras palabras, los estudiantes que participan en una mayor actividad física parecen experimentar niveles de estrés académico más bajos, y los estudiantes con niveles más bajos de actividad física tienden a experimentar niveles más altos de estrés académico.

Estos resultados respaldan la idea de que la actividad física puede estar relacionada positivamente con la reducción del estrés académico en esta población estudiantil. Esta información es fundamental para la investigación y sugiere que promover la actividad física entre los estudiantes podría ser una estrategia efectiva para abordar el estrés académico y mejorar su bienestar.

OE.1: “Reconocer le nivel de la actividad física en los estudiantes en estudiantes de la I.E N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023”

Tabla 2. Nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

DIMENSIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA								
	Intensidad		Frecuencia		Duración		Total	
Nivel	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	4	6%	8	12%	0	0%	0	0%
Medio	38	59%	42	65%	46	71%	49	76%
Alto	23	35%	15	24%	19	29%	26	24%
Total	65	100%	65	100%	65	100%	65	100%

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de tercer grado de la I.E N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

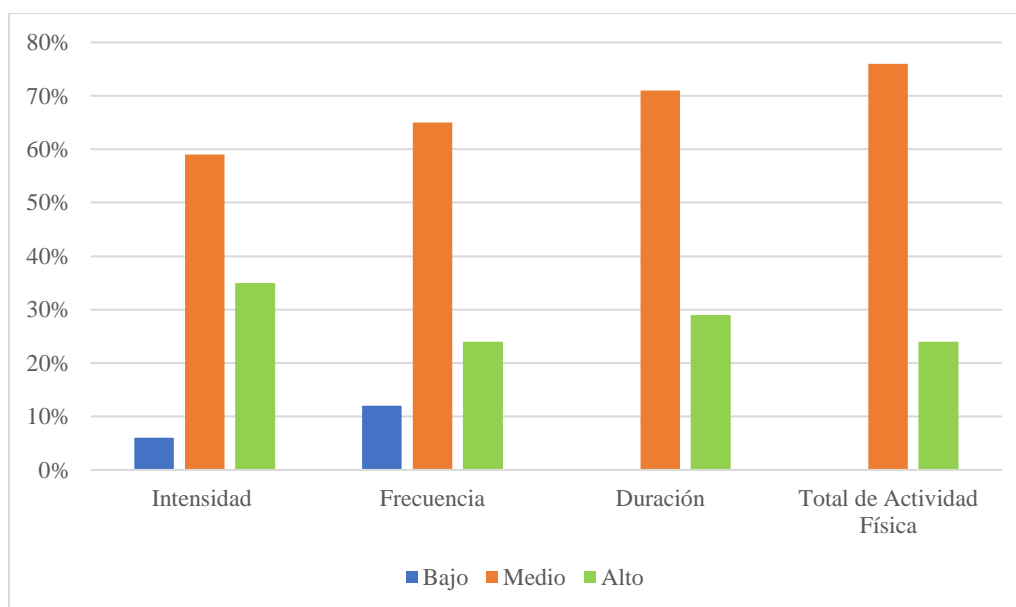


Gráfico 1. Nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

Interpretación:

La Tabla 2 presenta información sobre el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, en el año 2023, desglosada en tres dimensiones: intensidad, frecuencia y duración de la actividad física. Aquí está una interpretación de los datos:

Intensidad de la Actividad Física:

- Nivel Bajo: El 6% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física bajo. Esto significa que un número muy limitado de estudiantes está involucrado en actividades físicas intensas o vigorosas.
- Nivel Medio: El 59% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física medio. La mayoría de los estudiantes se encuentran en esta categoría, lo que indica que participan en actividades físicas con una intensidad moderada.
- Nivel Alto: El 35% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física alto, lo que significa que una parte significativa de los estudiantes está involucrada en actividades físicas intensas o vigorosas.

Frecuencia de la Actividad Física:

- Nivel Bajo: El 12% de los estudiantes realizan actividad física con baja frecuencia, lo que implica que son infrecuentes o poco regulares en sus prácticas.
- Nivel Medio: El 65% de los estudiantes participan en actividad física con una frecuencia media, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes participan en actividades físicas de manera regular.

- Nivel Alto: El 24% de los estudiantes tienen una frecuencia alta en sus actividades físicas, lo que indica que un porcentaje menor de estudiantes está comprometido en prácticas regulares y frecuentes.

Duración de la Actividad Física:

- Nivel Bajo: En esta dimensión, ningún estudiante informa actividad física de larga duración (0%).
- Nivel Medio: El 71% de los estudiantes realizan actividades físicas de duración media.
- Nivel Alto: El 29% de los estudiantes realizan actividades físicas de larga duración, lo que muestra que una proporción significativa de estudiantes se involucra en actividades físicas extensas.

Al analizar se aprecia que, la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio de actividad física en términos de intensidad, frecuencia y duración. Sin embargo, es alentador observar que un porcentaje significativo de estudiantes muestra niveles altos de actividad física en estas dimensiones. En tanto, el consolidado de las tres dimensiones, presenta un resumen general de la actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420; el cual nos muestra:

- Nivel Bajo (0%): Esto indica que ninguno de los estudiantes se encuentra en la categoría de nivel bajo de actividad física en las dimensiones de intensidad, frecuencia y duración. Esto es una señal positiva, ya que significa que no hay una falta de actividad física extrema entre los estudiantes encuestados.
- Nivel Medio (76%): La mayoría de los estudiantes (el 76%) se ubican en la categoría de nivel medio en términos de actividad física. Esto sugiere que la

mayoría de los estudiantes realizan actividad física con una intensidad moderada, una frecuencia media y una duración media.

- Nivel Alto (24%): Un porcentaje más pequeño de estudiantes (el 24%) se encuentra en la categoría de nivel alto de actividad física. Esto indica que una proporción significativa de estudiantes está involucrada en actividades físicas de alta intensidad, frecuencia y duración.

Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, tienen un nivel medio de actividad física, lo que implica que están comprometidos en prácticas regulares de intensidad moderada. Sin embargo, es alentador ver que un cuarto de los estudiantes se encuentra en la categoría de nivel alto, lo que indica una participación más intensa en la actividad física. Esto puede ser visto como un aspecto positivo en términos de promoción de la salud y el bienestar entre los estudiantes. Estos datos consolidados proporcionan una visión general de la actividad física de la población estudiantil y pueden ser útiles para comprender mejor su relación con el estrés académico en el contexto de la investigación propuesta.

OE.1: “Reconocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023”.

Tabla 3. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO								
Nivel	Estímulos Estresores		Síntomas		Estrategias De Afrontamiento		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	4	6%	4	6%	4	6%	0	0%
Medio	42	65%	49	76%	34	53%	53	82%
Alto	19	29%	12	18%	27	41%	12	18%
Total	65	100%	65	100%	65	100%	65	100%

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de tercer grado de la I.E N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

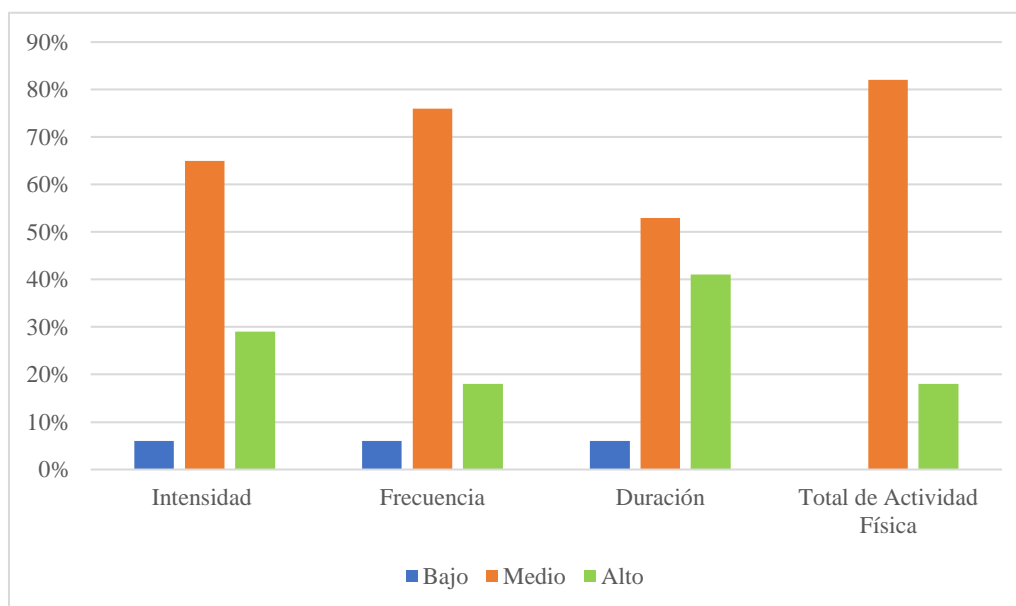


Gráfico 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.

Interpretación:

La tabla 3 proporciona información sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, en 2023. Los datos se desglosan en tres dimensiones: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. A continuación, se interpreta y analiza esta información:

Estímulos Estresores:

- Nivel Bajo: El 6% de los estudiantes informa experimentar estímulos estresores a un nivel bajo. Esto significa que un pequeño grupo de estudiantes se ve afectado por factores estresantes en un grado bajo.
- Nivel Medio: El 65% de los estudiantes se encuentra en la categoría de nivel medio en cuanto a estímulos estresores. La mayoría de los estudiantes experimenta factores estresantes en un grado moderado.
- Nivel Alto: El 29% de los estudiantes experimenta un alto nivel de estímulos estresores. Esto indica que un porcentaje significativo de estudiantes enfrenta factores estresantes importantes.

Síntomas de Estrés:

- Nivel Bajo: El 6% de los estudiantes experimenta síntomas de estrés a un nivel bajo. Esto sugiere que solo un pequeño grupo de estudiantes manifiesta síntomas de estrés en menor medida.
- Nivel Medio: El 76% de los estudiantes se encuentra en la categoría de nivel medio en cuanto a síntomas de estrés. La mayoría de los estudiantes experimenta síntomas de estrés de manera moderada.

- Nivel Alto: El 18% de los estudiantes experimenta un alto nivel de síntomas de estrés. Esto indica que un porcentaje considerable de estudiantes muestra síntomas de estrés significativos.

Estrategias de Afrontamiento:

- Nivel Bajo: El 6% de los estudiantes informa utilizar estrategias de afrontamiento a un nivel bajo. Esto significa que un pequeño grupo de estudiantes emplea estrategias de afrontamiento en menor medida.
- Nivel Medio: El 53% de los estudiantes se encuentra en la categoría de nivel medio en cuanto a estrategias de afrontamiento. La mayoría de los estudiantes utiliza estrategias de afrontamiento de manera moderada.
- Nivel Alto: El 41% de los estudiantes emplea estrategias de afrontamiento a un alto nivel. Esto indica que un porcentaje significativo de estudiantes recurre a estrategias de afrontamiento en gran medida.

Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel medio de estímulos estresores, síntomas de estrés y utilización de estrategias de afrontamiento. Sin embargo, un porcentaje considerable enfrenta estímulos estresores y síntomas de estrés significativos.

Así mismo, al observar el total o consolidado del cuadro anterior ofrece una visión general de los niveles de estrés académico de los estudiantes encontramos los siguientes datos:

- Nivel de Estrés Académico Bajo (0%): Esto indica que ningún estudiante se encuentra en la categoría de estrés académico nulo. En otras palabras, todos los

estudiantes experimentan algún nivel de estrés académico en las dimensiones de estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

- Nivel de Estrés Académico Medio (82%): La gran mayoría de los estudiantes (el 82%) se encuentra en la categoría de nivel medio de estrés académico. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes experimenta estímulos estresores moderados, síntomas de estrés en un grado medio y utiliza estrategias de afrontamiento en una medida moderada.
- Nivel de Estrés Académico Alto (18%): Un porcentaje menor de estudiantes (el 18%) experimenta un alto nivel de estrés académico. Esto indica que un grupo significativo de estudiantes enfrenta factores estresantes importantes, muestra síntomas de estrés significativos y utiliza estrategias de afrontamiento en gran medida.

En consecuencia, el consolidado muestra que la gran mayoría de los estudiantes experimenta estrés académico en niveles medios, mientras que un grupo más pequeño se encuentra en la categoría de alto estrés académico. Es importante destacar que ningún estudiante tiene un nivel de estrés académico nulo, lo que subraya la importancia de abordar el estrés académico en la población estudiantil. Estos datos son fundamentales para comprender la distribución del estrés académico en la institución educativa y pueden ser útiles para desarrollar estrategias de apoyo y gestión del estrés académico que se adapten a las necesidades de los estudiantes.

3.2. Discusión

La investigación estableció como objetivo principal es “identificar el vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la I.E N° 14420 en el centro poblado de Huancacarpa Alto, distrito de Huancabamba durante el año lectivo 2023”. Los hallazgos del análisis evidenciaron que, el coeficiente de correlación de Spearman de 0.793 siendo la muestra de una asociación bastante fuerte entre la actividad física y el estrés académico en esta población estudiantil. Cuando se interpreta los datos, estos indican que, a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa. Por lo tanto, los resultados son trascendentales donde los estudiantes que participan en una mayor actividad física parecen experimentar niveles de estrés académico más bajos, en comparación con aquellos que tienen niveles más bajos de actividad física. En tal sentido, la actividad física posee una repercusión positiva en la reducción del estrés académico en estos estudiantes.

Además, se tiene investigaciones previas la cuales son el soporte de los hallazgos del presente estudio, como el desarrollado por Sepúlveda et al. (2022) quienes recomienda la la incorporación de prácticas de meditación en las clases de Educación Física, debido a que aporta beneficios significativos para el bienestar de los educandos, y ello se encuentra vinculado con la actividad física. Por su parte, la investigación de Torreblanca y Mejía (2019) expone que el programa de actividades físicas aplicado en su investigación fue eficaz en la reducción del estrés escolar entre los estudiantes. Dichos hallazgos evidencian de manera contundente que la actividad física puede ser una estrategia efectiva para mitigar el estrés académico.

Sin embargo, la investigación de Ruiz (2022) expone hallazgos diferentes, y ello permite tener una mirada completa del tema. Los hallazgos de su estudio muestran una correlación baja entre entre la actividad física y el estrés escolar, sin embargo, esta es estadísticamente significativa, sugiriendo que la actividad física si posee un impacto en el estrés de los educandos.

Dicho análisis es importante, dado que permite ver la relevancia del vínculo aun cuando la relación es débil.

En la misma línea se tiene el estudio de Ruiz (2022) que muestra resultados diferentes es relevante para tener una visión más completa del tema. Aunque este estudio reporta una correlación baja entre la actividad física y el estrés escolar, se destaca que la correlación es estadísticamente significativa, lo que indica que la actividad física efectivamente tiene un impacto en el estrés escolar. Esto es importante porque sugiere que, aunque la relación pueda ser débil, sigue siendo relevante desde un punto de vista estadístico.

En el marco de los objetivos específicos, se buscó “reconocer el nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023”. Donde los resultados, la mayoría de los estudiantes (el 76%) se encuentra en la categoría de nivel medio en términos de actividad física. Esto significa que la mayoría de los estudiantes están involucrados en actividades físicas con una intensidad moderada, una frecuencia media y una duración media. Es importante destacar que esta información es relevante para comprender la dinámica de la actividad física entre los estudiantes de la institución. El hecho de que la mayoría se ubique en el nivel medio sugiere que hay una cantidad significativa de estudiantes que participan en actividades físicas de manera regular y moderada, lo que puede tener un impacto positivo en su salud y bienestar.

Además, existen estudios previos, como el de Rojas (2022), que muestra resultados similares en términos de un nivel moderado y vigoroso de actividad física. Esto sugiere que los hallazgos son consistentes con otros estudios en términos de que la actividad física se encuentra en un nivel moderado en la población estudiantil. El estudio de Ruiz (2022) también es relevante, ya que muestra un nivel medio de actividad física en estudiantes de otra institución educativa, lo que indica que este patrón puede ser común entre los estudiantes de diferentes escuelas.

Los resultados antes citados indican que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420 tienen un nivel medio de actividad física, lo que es positivo en términos de promoción de la salud. Estos hallazgos son coherentes con investigaciones previas y sugieren que la actividad física es una parte relevante de la vida de los estudiantes, aunque también pueden existir oportunidades para fomentar aún más la participación en actividades físicas y promover un estilo de vida más activo.

El segundo objetivo específico abordó el “Estrés Académico”, donde se propuso reconocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023. Según estos resultados, la gran mayoría de los estudiantes (el 82%) se encuentra en la categoría de nivel medio de estrés académico. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes experimenta estímulos estresores moderados, síntomas de estrés en un grado medio y utiliza estrategias de afrontamiento en una medida moderada. Este hallazgo es significativo porque proporciona información sobre la dinámica del estrés académico en esta población estudiantil. El hecho de que la mayoría de los estudiantes esté en la categoría de nivel medio indica que el estrés académico es una experiencia común, pero generalmente se encuentra en un nivel manejable.

Se mencionan otros estudios, como el de Ruiz (2022), que también muestra un nivel importante de estrés en los estudiantes, con un 66% en el nivel de estrés escolar y un 2% en el nivel alto de estrés. Estos resultados sugieren que el estrés académico es una preocupación relevante entre los estudiantes y puede variar en su intensidad. El estudio de Torreblanca y Mejía (2019) es relevante ya que muestra cómo la implementación de un programa de actividad física puede reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes, pasando de un nivel regular al bajo. Esto respalda la idea de que la actividad física puede ser una estrategia efectiva para gestionar el estrés académico.

Los hallazgos de la investigación de la mano con el análisis de otros estudios previos, evidencian que aun cuando el estrés académico es común este puede variar de intensidad. Por ende, saber que los educandos de la Institución Educativa N° 14420 experimenta un nivel medio de estrés académico, es importante para atender estas alertas y considerar estrategias como la actividad física y con ello reducir estas tasas de estrés.

CONCLUSIONES

- Al respecto del objetivo general, la investigación ha revelado una relación significativa entre “la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la I.E N° 14420, ubicada en el centro poblado de Huancacarpa Alto, en el distrito de Huancabamba, durante el año escolar 2023”. Los resultados del análisis muestran un coeficiente de correlación de Spearman de 0.793, lo que indica una asociación sólida entre la actividad física y el estrés académico en esta población estudiantil.
- El primer objetivo específico de la investigación fue “evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes en la Institución Educativa N° 14420, ubicada en Huancacarpa Alto durante el año 2023”. Según los hallazgos obtenidos, la mayor parte de los estudiantes (un 76%) se sitúa en la categoría de nivel medio en lo que respecta a su actividad física. Esto indica que la mayoría de los estudiantes participan en actividades físicas con una intensidad moderada, una frecuencia intermedia y una duración promedio.
- El segundo objetivo específico del estudio se enfocó en el “Estrés Académico”, y buscó evaluar el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420 en Huancacarpa Alto durante el año 2023. Según los resultados obtenidos, la abrumadora mayoría de los estudiantes (un 82%) se ubica en la categoría de nivel medio en lo que se refiere al estrés académico. Esto indica que la mayoría de los estudiantes enfrenta estímulos estresantes de intensidad moderada, experimenta síntomas de estrés en un grado medio y emplea estrategias de afrontamiento en una medida también moderada.

RECOMENDACIONES

Se sugieren las siguientes recomendaciones:

- A las autoridades de la institución educativa, el brindar capacitación y recursos a los docentes sobre cómo reconocer y abordar el estrés académico en sus alumnos.
- A los docentes del Centro Educativo, se sugiere motivar a los estudiantes en hacer parte de su vida diaria las actividades físicas. Además, ayudarlos a que puedan reconocer y reforzar los beneficios de la actividad física para la salud mental y el rendimiento académico.
- Se recomienda al director del centro educativo, crear un entorno de apoyo o fortalecer los mismos (familia y amigos) donde se bus estar atentos a las necesidades académicas como las emocionales de los educandos. Esto puede incluir servicios de asesoramiento, talleres sobre manejo del estrés y actividades extracurriculares relacionadas con la actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7,77-82.
- Cassaretto, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chávez León, L. D. (2022). *Actividad física y nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública durante la pandemia del COVID-19, Lima-2021*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18867>
- Márquez Correo, F. (2014). *Diseño de un sistema de reconocimiento de estrés en seres humanos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México]. Repositorio de la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/113903>
- Delgado-Lobete, L., & Montes-Montes, R. (2015). Práctica de actividad física extraescolar y preferencias deportivas en niños preescolares españoles e inmigrantes: Un estudio piloto. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (22), 7.

- Donoso, D. M., Sánchez, J. P. S., Leyton, B., Carrasco, H., & Cabezas, E. V. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 22-28.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. Recuperado en 21 de octubre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es.
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97(1), 50-54.
- Hallal, P. C., Azevedo, M. R., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., Araújo, C. L., & Victora, C. G. (2005). ¿Quién, cuándo y cuánto?: Epidemiología de caminar en un país de ingresos medios. *Revista Americana de Medicina Preventiva*, 28(2), 156-161.
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. México, D.F., Mc Graw Hill.
- Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. J. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84-103.
- Martínez, G., Lalupú, L. & Barreros, N. (2021). *Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia*. [Tesis de Grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9700>.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22

- Mediavilla, C. M. Á., Arcos, H. G. A., & Jarrín, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(4), 97-102.
- Neira, J. P. E., & Rueda, F. U. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4c0ea284-0fd8-48a0-ad6e-a10c00174d1f/content>
- Ortiz Falconi, M. V. (2023). *Estrés académico y habilidades de interacción social en estudiantes de bachillerato*. [Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38570>
- Rivera, J. Z., Juan, F. R., Walle, J. L., & Baños, R. F. (2014). *Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México)*. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7(14), 1.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rojas, J. (2022). *Actividad física y autoestima de los alumnos del tercer año de secundaria, Institución Educativa Felipe Huamán Poma de Ayala – Lurigancho, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Gúzman y Valle]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/8873>
- Ruiz Peralta, E. J. (2022). *Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78885>
- Sepúlveda, R. Y., De Zárate, B. O., Maldonado, M. T., Carreño, J. G., Tapia, L. C., Almonacid, J. H., ... & Arancibia, J. O. (2022). Efecto agudo de una sesión de Educación física

orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares: un estudio controlado aleatorizado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 925-931.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

Torreblanca Mejia, R., & Mejia Vargas, E. (2019). *Programa de actividades físicas para disminuir el estrés de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Stella Maris-Distrito de José Luis Bustamante y Rivero-arequipa, 2019*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10253>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Viteri, M. F. y López, I. A. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la Escuela de Educación Básica Gregoire Girard*. [Proyecto de investigación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>

ANEXOS

Anexo N°01: Matriz de consistencia

TÍTULO: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 14420, HUANCACARPA ALTO, HUANCABAMBA, 2023.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Existe vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14471, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Identificar el vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la I.E N° 14420 en Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: Sí, existe vínculo entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023.</p>	<p>Actividad física</p>	Intensidad
				Frecuencia
				Duración
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Existe un buen nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023? • ¿Existe un buen nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023? 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el nivel de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023. • Reconocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, 2023. 	<p>HIPÓTESIS ESPECIFICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí existe un buen nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023. • Sí existe un buen nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 14420, Huancacarpa Alto, Huancabamba, 2023. 	<p>Estrés Académico</p>	Estímulos estresores
				Síntomas

				Estrategias de afrontamiento
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN		TÉCNICAS E INSTRUMENTOS		
Enfoque: cuantitativo Tipo: descriptivo correlacional. Diseño: no experimental		Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario		

Anexo N° 02: Cuestionario

DATOS GENERALES			
NOMBRES Y APELLIDOS			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA			
GRADO		SECCIÓN	
EDAD		SEXO	

CUESTIONARIO ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

Escala de valores:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

N°	INDICADORES	ESCALA				
		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
D1.	INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					
01.	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.					
02.	Corre 50 metros sin detenerse.					
03.	Se desplaza rebotando balón de básquet.					
04.	Conduce el balón de básquet en sig. Sag.					
05.	Conduce el balón de fútbol con el pie.					
06.	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón.					
07.	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
08.	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos).					
D.2	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD					

09.	Barre el patio de manera adecuada.					
10.	Barre el aula de su grado.					
11.	Riega las plantas con un balde.					
12.	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana.					
13.	Camina transportando objeto.					
14.	Lava su plato después de almorzar					
15.	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16.	Camina al sonido de la pandereta.					
D.3	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					
17.	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18.	Arma rompecabezas sentado.					
19.	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20.	Descansa después de almorzar					
21.	Ve televisión por más de una hora.					
22.	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23.	Permanece quieto cuando escucha música.					
24.	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

FICHA TÉCNICA: ACTIVIDAD FÍSICA		
Nombre del instrumento:	ACTIVIDAD FÍSICA	
Autor:	Cirilo Juan Cabello RivadeNeira.	
Jueces expertos:	Dra. Francis Ibarguen Cueva. Dra. Gladys Sánchez Huapaya. Dr. Rodolfo Talledo Reyes.	
Objetivo:	Medir que tipos y que cantidad de actividad física realizan los estudiantes.	
Alfa de Crinbach:	0,733	
N° de ítems:	24	
Tiempo:	30 minutos	
Estructura	INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	1-8
	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	9-16
	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	17-24

CUESTIONARIO CUDEA

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.

Escala de valores:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

N°	INDICADORES	ESCALA				
		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
D1.	ESTÍMULOS ESTRESORES					
01.	Me enoja cuando voy a rendir algún examen.					
02.	Siento que los maestros me dejan demasiadas tareas.					
03.	Me impaciento con facilidad cuando pierdo la conectividad en las clases virtuales.					
04.	Me siento molesto (a) cuando no comprendo las clases virtuales.					
D.2	SÍNTOMAS					
05.	No quiero conectarme a mis clases cuando voy a rendir un examen.					
06.	No puedo dormir días antes de rendir un examen.					
07.	Me siento cansado (a) todo el día.					
08.	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño.					
09.	Presento mucho dolor de cuello y espalda.					
10.	Me duele la cabeza con mucha facilidad.					
11.	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy ansioso (a).					
12.	Me siento ágil, saludable (sano).					
13.	Lloro con facilidad.					
D.3	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
14.	Pierdo el deseo de comer cuando estoy preocupado(a).					
15.	Me siento triste y desanimado(a).					

16.	Tengo dificultad para prestar atención.					
17.	Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades.					
18.	Siento que tengo dificultad para recordar las enseñanzas que me brindan los maestros.					
19.	Mis deseos de comer aumentan cuando me siento preocupado.					
20.	Me siento tranquilo(a) y despejado(a) (sin preocupaciones) cuando estoy con mis amistades.					
21.	Acepto las cosas de manera tranquila y relajada.					
22.	Puedo relajarme fácilmente.					

FICHA TÉCNICA: ACTIVIDAD FÍSICA		
Nombre del instrumento:	CUDEA	
Autor:	Elena Janice Ruiz Peralta	
Jueces expertos:	Mg. Anggy Steffanny Aguirre Fernández. Mg. Juanita Corina Barrantes Carrasco. Mg. Ketherin M. Inoñan Castañeda.	
Objetivo:	Medir el estrés académico de los estudiantes.	
Alfa de Crinbach:	0,883	
N° de ítems:	22	
Tiempo:	30 minutos	
Estructura	INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	1-8
	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	9-16
	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	17-24

Anexo N° 03: Carta de presentación

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

LIC. FLORENTINO CHANTA PUSMA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°14420 - HUANCACARPA ALTO

PRESENTE. –

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Mediante la presente le expreso mi cordial saludo, a la vez me presento como **EFRAIN BARCO NEIRA** estudiante de la carrera profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Mi persona está realizando el proyecto de investigación denominado: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VÍNCULO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 14420 – HUANCACARPA ALTO, HUANCABAMBA, 2023”**, el mismo que es requisito fundamental para poder obtener mi título profesional.

Motivo por el cual, acudo a su despacho para solicitarle tenga a bien concederme el permiso para ejecutar mi proyecto de investigación en la institución educativa que usted tan dignamente dirige.

Agradecido por la atención.

Sin otro particular, me despido de usted

Atentamente,



Efrain Barco Neira
DNI N° 03209814



Anexo N° 04: Carta de autorización

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN

Yo, LIC. FLORENTINO CHANTA PUSMA, identificado con DNI N°03229614, en mi calidad de DIRECTOR, de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°14420 - HUANCACARPA ALTO, ubicada en la ciudad de Huancabamba.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al Sr. Efraín Barco Neira, identificado(s) con DNI N° 03209814, del Programa LEMM de la UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO, para que utilice la siguiente información de la institución educativa: INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°14420 - HUANCACARPA ALTO, con la finalidad de que pueda desarrollar su () Informe estadístico, () Trabajo de Investigación, (X) Tesis para optar el grado académico de Licenciado en Educación Física.

(X) Publique los resultados de la investigación en el repositorio institucional de la UNPRG.



Firma y sello del Representante Legal
DNI: 03229614

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la institución educativa, otorgante de información, pueda ejecutar.



FLORENTINO CHANTA PUSMA
DIRECTOR LE N° 14420
HUANCACARPA ALTO
DNI N° 03229614
24-10-2023
Hora: 8:30 a.m.

Efraín Barco Neira
DNI: 03209814