



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes
de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestro en Administración de la Educación**

AUTOR:

Maurate Rivera, Ayder (orcid.org/0000-0002-8974-7973)

ASESORES:

Dra. Sierralta Pinedo, Sheila (orcid.org/0000-0001-6076-9194)

Dr. Yache Cuenca, Eduardo Javier (orcid.org/0000-0001-9434-3351)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

TRUJILLO – PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios todo poderoso, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

A mi esposa Juli Mercado Córdova, por aceptar con paciencia tanto tiempo de ausencia en nuestro hogar que, con confianza, respeto y su apoyo incondicional va junto a mi buscando hacer realidad mis objetivos.

A mis hijos; Ronaldo, Anghelo, Valentina y la pequeñita Nasly “mi muñequita hermosa”, las mismas que con sus inocencias, sus inquietudes y ocurrencias me enseñan cada día a disfrutar a plenitud mi existencia.

Agradecimiento

A mis asesores de la maestría, por su dedicación y paciencia, que con sus palabras y correcciones precisas han hecho posible llegar a esta instancia anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos.

A la Universidad César Vallejo, por haberme dado la oportunidad de cursar mis estudios de Maestría en Administración de la Educación en este importante centro, empeñados en la formación de profesionales idóneos.


A la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica por permitirme el acceso a sus instalaciones para la realización de este trabajo de investigación.

Declaratoria de Autenticidad de la Asesora

Yo, Sheila Sierralta Pinedo, docente de la Escuela de posgrado y Programa académico de Maestría en Administración de la Educación de la Universidad César Vallejo – filial Trujillo, asesora del Trabajo de Tesis, titulado: “Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023” del estudiante Maurate Rivera Ayder, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Sierralta Pinedo, Sheila	
DNI: 18157345	Firma 
ORCID: (orcid.org/0000-0001-6076-9194)	



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MAURATE RIVERA AYDER estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MAURATE RIVERA AYDER : 40015097 ORCID: 0000-0002-8974-7973	Firmado electrónicamente por: AMAURATER el 14-10- 2023 19:47:46

Código documento Trilce: INV - 1308443

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad de los asesores	iv
Declaratoria de originalidad del autor.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos	19
3.6. Métodos de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	31
VI. CONCLUSIONES.....	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	41
ANEXOS	49

Índice de tablas

Tabla 1. Niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	22
Tabla 2. Niveles de las dimensiones de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	22
Tabla 3. Niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	23
Tabla 4. Niveles de las dimensiones de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	23
Tabla 5. Prueba de Kolmogórov Smirnov de las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.....	24
Tabla 6. Tabla cruzada de las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	25
Tabla 7. Tabla cruzada del deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	26
Tabla 8. Tabla cruzada del deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	27
Tabla 9. Tabla cruzada del deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.....	28
Tabla 10. Tabla cruzada del deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023	29

Resumen

El objetivo fue determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023. El enfoque fue cuantitativo, el tipo aplicado, diseño no experimental, transversal, correlacional simple; la muestra la componen 164 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023; se usaron dos cuestionarios con validez de contenido y Alfa de Cronbach de 0.734 y 0.750, para procesar los datos se usó el programa estadístico SPSS V26. Se encontró que las actividades deportivas presentan un nivel regular según el 54.3% de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; mientras que la prevención del estrés presenta un nivel medio según el 56.7%. Existe relación significativa entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.791 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p < 0.01$).

Palabras Clave: Actividad física, deporte, estrés, estudiantes

Abstract

The objective was to determine the relationship between sports activities and stress prevention in students of the Faculty of Electronic Engineering - Systems of the University National of Huancavelica, 2023. The approach was quantitative, the type applied, non-experimental, cross-sectional, simple correlational design; the sample was composed by 164 students of the Faculty of Electronic Engineering - Systems of the University National of Huancavelica during 2023; two questionnaires with content validity and Cronbach's Alpha of 0.734 and 0.750 were used to process the data, the statistical program SPSS V26 was used. It was found that sports activities presented a regular level according to 54.3% of students of the Faculty of Electronic Engineering - Systems of the University National of Huancavelica 2023; while stress prevention presented an average level according to 56.7%. There is a significant relationship between sports activities and stress prevention in students of the Faculty of Electronic Engineering - Systems of the University National of Huancavelica 2023; given the value obtained by Spearman's $Rho=0.791$ expressing a high positive correlation and a level of significance ($p<0.01$).

Keywords: Physical activity, sport, stress, students

I. INTRODUCCIÓN

En el universo se observa que uno de cada cuatro seres humanos presenta una dificultad grave de estrés, es así que, en las ciudades, se considera que un 50% de los seres humanos presentan algún problema de ansiedad (Díaz, 2022). Los organismos de Educación Superior escapan a estos acontecimientos, así se puede observar que se hacen presentes en ciclos superiores, debido a que no se dan abasto en horarios, los diversos trabajos, actividades e investigaciones a nivel particular que son cada vez más exigentes (Soto et al., 2021). En recientes estudios existe un aumento de problemas psicológicos del estudiante universitario (Lipson, et al., 2019), la ansiedad es una de las enfermedades más activas y presentes (American College Health Association, 2018).

Hoy en día se presenta información que beneficia a los individuos sobre la importancia de considerar el estrés como acto de interacción persona-ambiente, en el cual las técnicas biopsico-sociales del individuo presentan una acción clave (Freire y Ferradas, 2020). En España (2020), se evidenció que adolescentes entre 18 y 25 años ciclos más elevados de estrés (19,6%) que los adultos mayores, el aumento de estrés en este grupo, se relaciona con la etapa inicial de la pandemia (Ozamiz, et al., 2020). En el Líbano se presentaron evidencias de estrés en el estudiantado universitario en respuesta a la pandemia, dado por los acontecimientos de la naturaleza y el aprendizaje (Fawaz, et al., 2021). Los diversos estragos de estrés que se hacen presente en el estudiantado han logrado permanecer afectando la salud (Gallego et al., 2020).

Una respuesta frente al estrés es la actividad deportiva, debido a que, esta actividad va a permitir contribuir de mejor manera a lograr liberar tensiones llegando a desencadenar diferentes acciones, presiones, responsabilidades académicas, entre otros, es así que repercutan en la condición emocional y física, logrando incrementar aspectos entre ellos: estabilidad emocional, seguridad, eficacia en las actividades o bienestar (Hurtado, 2020). En Colombia un estudio de Barbosa y Urrea (2018) respecto al vínculo actividad física y sanidad mental, indica que, que el vínculo que existe con la actividad física es clave de afecciones asociadas con la sanidad mental, la afectividad y la calidad de vida. El deporte permite contribuir con la condición de salud física y mental,

ayudando a prevenir un cúmulo de enfermedades; mejora la memoria y capacidad motriz (Barbosa y Urrea, 2018)

Nuestro país no es extraño a esta problemática, en una encuesta que se realizó en la universidad Nacional de San Marcos, se evidencia que el 30% de sus alumnos han sufrido de un efecto en su salud mental por la presión que realizan a los estudiantes (2021). Como consecuencia, el 47,1% del estudiantado ha presentado un nivel alto de estrés académico, el 37,8% ha evidenciado un nivel medio y el 15,1% evidenciaron niveles inferiores (Estrada et al., 2021). En otro punto, se ha evidenciado que el 97.32% de los estudiantes han presentado altos niveles de estrés evidenciados debido a la pandemia (Allende et al., 2022).

Se observa la ciudad de Huancavelica que el estudiantado de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de una universidad de esta ciudad presentan variedad de factores estresantes debido a las cargas de trabajo, competitividad, exámenes, prácticas, parciales semestrales, horarios abrumados, todo ello se presenta como un gran reto que genera puntos negativos en la salud física, mental y psicológica afectando su proceso de desarrollo educativo. Es así que se considera que la realidad académica inicia influyendo en el disminuyo de la actividad deportiva y el incremento del estrés, es por ello la relevancia de las actividades deportivas en la vida cotidiana, por ende, es necesario que se tomen medidas desde el departamento de Bienestar Universitario tendientes a disminuir esta acción (Llancari, 2021)

A partir de lo ya descrito se plantea como problema: ¿Qué relación existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023? La justificación teórica surge porque existente evidencia con relación a los beneficios de las prácticas deportivas en la reducción del estrés. Los estudiantes universitarios son vulnerables al estrés debido a las altas demandas académicas; los resultados respaldarán intervenciones y programas de apoyo para promover el bienestar mental en estudiantes universitarios. Asimismo, este estudio se justifica de manera práctica, dado que es necesario centralizar esfuerzos en el área universitaria para generar estrategias, programas o políticas de bienestar universitario que ayuden a la prevención del

estrés académico a través de la promoción de actividad física en los estudiantes (Llancari, 2021)

La relevancia social radica en abordar el confort de los educandos universitarios en el contexto actual; el estrés logra generar un efecto negativo en la sanidad psicológica del estudiantado; de ahí que, al investigar el rol del deporte en prevenir el estrés, se busca proporcionar a las instituciones educativas y los estudiantes mismos una base sólida para implementar programas y políticas que promuevan la sanidad psicológica, el equilibrio y la calidad de vida en el contexto universitario (Espinosa, et al., 2020) Y, la justificación metodológica surge porque se pudo conocer la asociación entre la actividad deportiva y la prevención del estrés en educandos universitarios, contribuyendo en el campo académico, para ello se siguieron pasos metodológicos y se aplicaron diferentes instrumentos para lograr medir las variables de investigación, con la finalidad de comprobar la hipótesis planteada (Arias y Covinos, 2021).

El principal objetivo de esta investigación fue: Determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023. Y los objetivos específicos: Identificar los niveles de las actividades deportivas en estudiantes. Identificar los niveles de la prevención del estrés en estudiantes. Determinar la relación que existe entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes. Determinar la relación que existe entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes. Determinar la relación que existe entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes. Determinar la relación que existe entre el deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes (Gutiérrez y Vargas, 2022)

Se consideró como hipótesis de estudio: Existe relación significativa entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

II. MARCO TEÓRICO

En el contexto global, Soto et al. (2021) ha realizado su trabajo con el fin de analizar el estrés académico en el educando universitario y su asociación con las actividades deportivas. La metodología fue descriptiva transeccional y comparativa; en la cual intervinieron 102 educandos universitarios. El instrumento ha sido el formulario de Estrés Académico. Dando como producto que el estudiantado sedentario mostró mayores niveles de estrés ($F(1,100) = 4.767, p < .031$), especialmente en situaciones inquietantes. Las mujeres experimentaron un mayor estrés académico ($F(1,100) = 4.818, p < .030$). Se concluyó, que el estrés académico es común en estudiantes universitarios, especialmente en las áreas que involucran la salud; como la carencia de actividades físicas y deporte, debido al incremento de estrés.

Arce et al. (2020) la realización de su estudio tuvo el objetivo de valorar y definir el vínculo entre las variables de la tensión académica, composición corporal, práctica de las actividades deportivas y la competencia para manejar emociones en féminas universitarias. El diseño fue descriptivo-correlacional, la muestra fueron 140 mujeres matriculadas en instituciones universitarias. Como resultado, se evidenció una conexión entre el nivel de presión académica global y diversos aspectos relacionados con la composición física, tales como la proporción de tejido adiposo (coeficiente de correlación = 0.209; valor de $p = 0.013$) y el nivel de índice corporal (coeficiente de correlación = 0.198; valor de $p = 0.019$), además de establecer vínculos con factores vinculados a la conducción de las emociones, como la destreza de comprender los sentimientos (coeficiente de correlación = -0.262; valor de $p = 0.002$) y la habilidad de regular las emociones (coeficiente de correlación = -0.379; valor de $p = 0.000$). Como conclusión se indica que el estrés académico se relaciona con la conducta de las variables de control emocional, como el desarrollo de los educandos, logrando evidenciar que se puede influir y beneficiar en la sanidad integral de la persona.

Por su parte, León y Zolano (2021) llevaron a cabo un estudio para analizar la posible la relación entre el estrés percibido en educandos universitarios a lo largo del aislamiento por coronavirus y el impacto de las actividades físicas en su sanidad física y mental durante la pandemia. Utilizó un enfoque metodológico

descriptivo y exploratorio, se aplicaron cuestionarios. Los hallazgos muestran que, la gran parte de los alumnos (61%) pasa más de 10 horas al día en actividades académicas virtuales, mientras que un 34% dedica de 5 a 10 horas. Solo un 5% emplea hasta 5 horas. Además, el 64% rara vez hace ejercicio físico. Como conclusión, indica que el realizar actividades físicas, puede beneficiar a mejora de la salud psicológica de los estudiantes, de tal forma se puede evidenciar el aumento académico de los estudiantes.

También, Molano et al. (2019) condujeron un estudio con el propósito de evidenciar la magnitud de la importancia de hacer ejercicio y desarrollar actividad física, permitiendo el indicio con el aumento de estrés académica, de los jóvenes universitarios de Popayán-Colombia. Su método fue cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional con una muestra de 350 educandos. En los resultados se evidencia que los estudiantes tienen diferentes recursos para realizar actividades físicas. Estos recursos incluyen buena salud (54,3 %), tiempo disponible (48,1 %), equipo deportivo (38,8 %) y compañeros para realizar las actividades (31,8 %). Además, se observaron diferencias significativas en las prácticas entre hombres y mujeres ($p \leq 0,05$). Como conclusión, se precisa que el género masculino adopta conductas que promueven un mayor bienestar en comparación con el género femenino, pero los jóvenes con carga académica alta tienen baja actividad física.

Mientras que, Barbosa y Urrea (2018) realizaron un estudio cuya finalidad fue describir que distinguen la repercusión de las actividades deportivas y la actividad física en cuanto a la condición de sanidad tanto física como psicológica, el estudio fue documental con una mirada cualitativa y método bibliográfico, que evalúa literatura de referentes internacionales y nacionales. Los resultados evidencian que, las actividades deportivas y el movimiento corporal posee efectos positivos en la salud física al prevenir problemas cardiovasculares, enfermedades crónicas, cáncer, obesidad, osteoporosis y afecciones degenerativas como el Alzheimer y la demencia. Concluyendo así que el realizar actividad física, incluyendo diversos deportes y el deporte como habito diario va a beneficiar progresivamente a nivel terapéutico, logrando prever un estilo de vida sana.

A nivel nacional, Alarcón y Llanos (2022), realizaron una investigación que tuvo por objetivo el definir el nivel de actividad física del estudiantado de un centro universitario privado antes y a lo largo del aislamiento por la pandemia del coronavirus. Para la metodología ha empleado un estudio cuantitativo, observacional de corte transeccional comparativo, para la medición del nivel de AF de antes y durante fue aplicado el cuestionario IPAQ versión corta a través de Google Forms. Es así que como resultado se evidenció que el índice de respuesta fue 56,5% (n=91). Al equiparar AF antes y durante la pandemia, el número de educandos con nivel alto de AF se redujo en 55,6% y en nivel moderado bajó en 10,9%, entre tanto en nivel bajo incrementó en 111,1%. Se concluyó que el encierro tuvo inferencias negativas tanto en el nivel y frecuencia de AF de acuerdo con lo sugerido por OMS.

Chafloque (2022) ejecutó un estudio que tuvo como propósito definir la asociación entre resiliencia y tensión académica en educandos matriculados en los ciclos académicos I, III y V del programa de Enfermería en una institución tecnológica ubicada en Lima, durante el año 2022. La investigación se enmarca en el paradigma de enfoque fundamental, con un enfoque cuantitativo, adoptando un diseño no de carácter experimental, sino más bien relacional y colateral. La población de referencia quedó conformada por 103 individuos que participaron como sujetos de estudio, se usaron la encuesta y formulario, se logró obtener un resultado que evidencia una correlación inversa moderada y negativa, de carácter significativo pero débil, con un valor de $r=-0,348$ y un nivel de relevancia $p \text{ sig}=0,000 \geq 0,05$. Este resultado respalda la validación de la hipótesis; llegando a la conclusión, que la población ha presentado un aumento de tensión académica en el estudiantado, su resiliencia será débil.

Guevara (2021) efectuó un estudio cuya finalidad fue establecer la utilización de un proyecto de juegos dramáticos para reducir el grado de tensión académica en los alumnos que se encuentran en los primeros pasos de su aprendizaje en las áreas académicas relacionadas con, en la UPAO. El estudio fue cuantitativo, diseño cuasi experimental, el instrumento ha sido el Inventario SISCO, utilizando como muestra de 64 alumnos. Los resultados han demostrado que en un 56% del estudiantado se ha evidenciado nivel bajo de estrés, y 53% del equipo de

inspección conservó niveles altos, apreciándose una discrepancia promedio de 31.0%. Alcanzando la inferencia de que con un valor de Z de prueba estadística posterior igual a 9.497 y un nivel de importancia menor al 5%, ($p < 0.05$). Se logró demostrar que la utilización del juego dramático repercutió de modo positivo en el cambio de la tensión académica.

Flores et al. (2021), presentó un estudio con el fin de determinar la asociación de las actividades físicas, la discrepancia relacionada al Índice de Masa Corporal en docentes de nivel universitario durante el contexto pandémico. El enfoque fue cuantitativo, diseño descriptivo de correlación múltiple, el universo muestral lo conformaron 234 educadores (150 hombres y 84 mujeres), se usó el cuestionario. Se evidencia que el 58.86% de hombres muestran actividad física precaria, para las féminas un 41.14% presentan síntomas de estrés debido a demandas laborales, mientras que un 91.95% muestran indicios de ser afectadas por esta presión en el entorno de trabajo. Por otro lado, los varones revelan una inclinación más notable hacia el sobrepeso, con un porcentaje del 67.59%, en contraste con el 32.41% correspondiente al grupo de mujeres. En cuanto a la obesidad de grado II, esta afecta al 33.96% de la población en estudio. Concluyendo que, los profesores masculinos enfrentan mayor estrés, depresión y ansiedad durante la emergencia de salud y los deberes académicos. Se recomienda medidas integrales, como una dieta saludable, actividad física regular y terapias psicológicas, para mejorar su bienestar y desempeño profesional.

En tanto que, Durán y Mamani (2021) condujeron un estudio con la finalidad de definir el vínculo entre el hábito alimenticio, el grado de práctica deportiva y la tensión académica en educandos del primer año de un centro universitario privado de Lima-Perú. Su metodología fue transversal, correlacional, la muestra fue de 180 educandos del primer y segundo ciclo académico, se aplicó encuestas. Los resultados demostraron que los hábitos alimenticios que se ha logrado obtener han sido aptos en un 96,1%. El 38,9; 50,0; y 11,1% de los alumnos llevaron a cabo práctica deportiva inferior, moderada y vigorosa correspondientemente. Se concluyó que los hábitos alimenticios no se han

asociado con la tensión académica. Pero se toma en cuenta que sí hay un vínculo entre el nivel de actividad física y la tensión académica.

Por su parte, Barreros et al. (2021) su estudio presentó el propósito de describir el grado de tensión académica y de actividad física en educandos universitarios de la UPCH en el segundo periodo académico 2020. Su metodología fue aplicada, observacional, de tipo transeccional descriptivo, cuya muestra fueron 96 educandos universitarios. Se halló que un 59,38% de los alumnos universitarios han indicado estrés académico en un nivel moderado; en su totalidad de hombres, el 61,90% obtuvieron un nivel de estrés académico moderado, mientras de la totalidad de las féminas, el 58,67% evidenciaron niveles de estrés académico moderado. Concluyendo que el estudiantado universitario de la EPTM de la UPCH que recibe enseñanza a distancia presentó tensión académica moderada y escasa actividad física durante el transcurso del segundo período educativo en el año 2020.

Asimismo, Britto (2021) condujo un estudio cuyo fin fue definir el vínculo entre la resiliencia y el autoconcepto del estudiantado del tercer ciclo de un Centro Universitario del Callao, 2020. El enfoque correspondió al hipotético-deductivo, de carácter no experimental, diseño transeccional, relacional; la muestra fueron 72 disidentes de contabilidad; la técnica encuesta y el instrumento formulario. Las respuestas estadísticas mostraron que hay una correlación muy buena entre la resiliencia y el autoconcepto de los educandos universitarios (Rho de Spearman =0,848 y p valor =0,000< 0,05). Se concluyó que la investigación confirmó la hipótesis general al encontrar una fuerte correlación entre la resiliencia y el autoconcepto de alumnos de tercer ciclo en un centro universitario del Callao en 2020. La hipótesis nula fue rechazada.

En la investigación dirigida por Chucas (2019) se examinó la conexión entre la tensión académica y la adecuación al contexto universitario en educandos de primer ciclo en la Universidad Señor de Sipán. Se utilizó una metodología no experimental transversal, cuantitativa descriptiva correlacional, la muestra ha sido de 452 educandos universitarios; se utilizó el cuestionario de estrés académico (SISCO); se ha encontrado que un 66% obtiene un nivel bajo, se obtuvo un nivel medio 22%, alto nivel con el 6%; en estrés se mostró un elevado

nivel alto siendo el 50%, seguido de un 29% con relación a promedio alto, del mismo modo un 15% en promedio bajo y por último 6% en alto bajo. Concluyendo que, en el estrés académico se identificó un elevado resultado en alto nivel, seguido de promedio alto junto a promedio bajo encontrando un menor resultado del nivel bajo de estrés académico.

Fretel et al. (2022) llevaron a cabo un estudio que tuvo por propósito de evaluar la variable estrés académico en su ambiente natural, indicando sin manipulación intencionada de la variable ni intervención de los autores. Su estudio fue no experimental, transeccional, prospectivo, diseño descriptivo. La muestra fueron 60 alumnos universitarios de un centro universitario de Madre de Dios, se aplicó un formulario. Obteniendo como resultados que en el 57% de los educandos, se evidencio una tensión elevada, el 28% manifestó que presenta tensión baja, y el 15% manifestó que presenta tensión normal. Concluyendo, que las variaciones en las experiencias sociales y la demanda académica del nivel superior han generado cambios emocionales y tensión académica en el estudiantado de Enfermería. La generalidad del estudiantado ingresante expresó tener niveles elevados de estrés, evidenciado en diferentes dimensiones en una vida diaria, ambiente, síntomas, empleo, relaciones y personalidad.

Con relación a los antecedentes a nivel local, se obtiene de LLancari (2021) en su estudio que tuvo por finalidad establecer las diversas consecuencias del estrés de acuerdo con el género, procedencia y clase de familia, en el disidente del sexto año de básica del distrito de Acobamba- Huancavelica. El diseño fue descriptivo comparativo, la muestra de 119 alumnos. Los resultados muestran que evidenciaron respuestas para estrés desde 25 hasta 56 puntos, en el cual el 19,3 % de los alumnos se observa una tensión caracterizada como baja, otros alumnos que vienen a ser el 69% manifiestan un estrés indicado como medio y el 11,7% de alumnos de la muestra tienen un estrés indicado como alto. Llegando como término que el estrés según el género, procedencia y clase de familia no han presentado diferencias demostrativas entre su nivel en alumnos del sexto grado.

En las teorías se ha elegido para la variable actividades deportivas, la Teoría de Grupe (1976), sustenta que las actividades deportivas quedan definidas por la

actualidad (relación del hombre y cuerpo) y el juego (como clave en la existencia), tomando en cuenta que el dominio de estos componentes presentan importancia dentro de la educación, también, se puede identificar como tercer punto que sería el movimiento, pero éste punto se evidencia como una unión de la corporeidad (complemento y continuidad necesaria de ésta) en base al desarrollo del juego (juegos recreativos y desarrollo de trabajo productivo).

Por su parte, la Teoría de la Autodeterminación, es una macro teoría general que presenta la importancia de la motivación humana, evidenciando el desarrollo que se han investigado en los últimos años, aumentando el enfoque de la teoría de las metas de logros; evidenciando su unión con la actividad deportiva, debido a lo significativo que beneficia a los conocimiento que se obtenía, del por qué los seres humanos, persisten o desisten en sus actitudes, en este punto hacia la práctica física (Deci y Ryan, 2000). La TAD se encuentra fragmentada en 4 sub-teorías que ayudan a complementar su respuesta. Es así que las teorías sobre la escasez psicológicas básicas, la teoría de la integración orgánica, de la evaluación cognitiva y de la orientación de causalidad benefician en el desarrollo de los seres humanos (Peña, 2016)

Sobre la variable actividades deportivas, Sirvent y Alvero, (2017) indican que son actividades físicas en las que las personas ejecutan movimientos voluntarios utilizando su cuerpo, ya sea de manera individual o grupal. Enfrentan desafíos personales, retos del entorno y de otros participantes, superando límites y siguiendo reglas específicas, mientras consideran una variedad de situaciones y materiales. De acuerdo con Ortiz (2016), define deportes como actividades físicas donde las personas realizan movimientos voluntarios con su cuerpo, solos o en grupo, desafiándose a sí mismos, al entorno o a otros, superando límites, siguiendo reglas y considerando situaciones y materiales diversos.

Por consiguiente, respecto a las dimensiones de la variable actividades deportivas, en primer lugar, se tiene el deporte de combate, Braun (2019), manifiesta que son aquellos juegos deportivos que confrontan a dos personas, y que se logran desarrollar en un habitat normalizado, logrando una relación de resistencia activa y oportunamente directa, indicando las normas que se evidencian en las diferentes etapas de desarrollo deportivo. Por su parte, Fierro

(2017) indica que, en este deporte se va a requerir de un contrincante para efectuar las batallas. Entre las variedades de actividades de este equipo, los contrincantes se enfrentan en igualdad de tiempos, logrando evidenciar y pretender un nivel de peso de acuerdo a la categoría en la que participa el contrincante, para salvaguardar la integridad física de los atletas.

La segunda dimensión deporte mecánico, para Sabao (2018), es una disciplina deportiva en donde el enfrentamiento se hace presente, se puede observar no solo entre personas, sino también se puede realizar el deporte con un objeto que los jurados lo permitan. Por su parte, Aylin (2016) indica que son aquellos deportes que pretenden utilizar diversos artículos de tecnología; en el que, el ser humano pretende lograr sus objetivos gracias a los inventos del hombre.

La tercera dimensión deporte en la naturaleza, son acciones que se efectúan en el ámbito de la naturaleza, teniéndolas presentes en diversas etapas del ejercicio físico-deportivo: federaciones, instituciones educativas, ocio y entretenimiento. Tomando diversas demostraciones y servicios acompañados a la práctica de actividades en la naturaleza logrando destacar el concepto como una alterna favorable de ocio. (Peñarrubia, et al., 2016).

Y, la última dimensión deporte de balón, para Silva (2016), es aquella dimensión donde sus elementos principales para la actividad es el balón. Se evidencia diversos juegos populares y deportes que van a implicar alguna clase de balón o un objeto práctico, del cual se pueden utilizar materiales para golpear el balón, como es el béisbol, el cricket y el golf, actividades que implica obtener puntos o goles, como el vóley, baloncesto, fútbol y hockey, clasificándose en Individuales y colectivos.

Entre las teorías para la variable prevención del estrés, se halla la teoría interactiva o transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) señala que las diversas acciones cognitivas del ser humano juegan un papel clave en el desarrollo del estrés. El estrés se ve como una respuesta a las diversas acciones que se logran evidenciar alrededor de los seres humanos, inéditamente cuando las acciones van aumentando las expectativas o diversas actividades que van a lograr poner en riesgo su bienestar personal. El examen del individuo en su entorno considera acciones individuales y sociales, destacando factores de

estrés y emociones clave. Se evalúa mediante situaciones individuales que revelan respuestas a amenazas y estrategias de afrontamiento (Guevara, 2021)

La Teoría del estrés de Selye, quien es nombrado como el padre del estudio de este mecanismo biológico, menciona que son las diversas, acciones imprevistas o contrariedades, situaciones personales, profesionales, que nos intimida en la vida, y que logra percibir siendo responsable o insensato como una amenaza, dificultad, etc. El estrés viene a ser la respuesta del organismo ante amenazas o demandas intensas, influida por factores externos e internos. Inicialmente, es un mecanismo defensivo en respuesta a situaciones desafiantes (Pérez, 2017).

Con relación al enfoque conceptual de la variable prevención del estrés, se define el estrés por Ascue y Loa (2021), como un proceso interno en el individuo que afecta su desarrollo adaptativo y psicológico, destacando su influencia en la educación a través del aprendizaje activo en diversas edades. Este proceso incluye fases clave: entrada, escenario estresante y salida, enfocándose en superar desafíos y cumplir metas educativas.

Sobre la prevención del estrés Espinosa, et al. (2020), señalan que es el indicio inicial para hacer frente a los diversos acontecimientos que logran permitir y regular el efecto emocional que pueden llegar a lograr y obtener cada miembro estudiantil. Sin embargo, implica un estilo de vida saludable, abarcando cuerpo, mente y entorno. Reconocer factores depresivos, ansiedad y cuidado personal esencial, incluyendo alimentación, ejercicio y descanso. Evitar sustancias nocivas y promover equilibrio en lo laboral, familiar y personal.

En cuanto a las dimensiones del Estrés, se han establecido en primer lugar Susceptibilidad al estrés; Noreña (2017), define el estrés como un concepto complejo y dinámico que involucra actitudes variables a múltiples niveles, relacionándose internamente. Implica acciones ante agentes externos o internos, estrategias de afrontamiento, evaluación cognitiva y respuestas psicofisiológicas, influenciadas por variables predisposicionales y demográficas.

Sobrecarga académica; se refiere a la excesiva cantidad de trabajos o actividades por realizar dentro del periodo académico, por la suma de descoordinación en los horarios, maestros exigentes, presentan dificultad para comprender los cursos asignados o el hecho de no estar de acuerdo en aumentar

el propio potencial académico de cada estudiante (Ortiz, 2016). Esto resulta que los estudiantes experimentan un aumento en las actividades diarias, intensificando temas y áreas académicas. La falta de adaptación puede llevar a una disminución en las calificaciones y causar estrés perjudicial con síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. (Teque et al., 2020).

Evaluaciones académicas; Marcué y González (2017) mencionan que las evaluaciones generan estrés en estudiantes, impactando negativamente su eficacia y rendimiento académico. A mayor estrés, mayor el efecto negativo. El déficit de comprensión también influye en este proceso. En otra investigación se aborda un trastorno emocional relacionado con diversas evaluaciones cognitivas periódicas, como exámenes orales, escritos, parciales y finales. Se destaca la preocupación por el rendimiento, el miedo al fracaso y la incertidumbre sobre las expectativas del profesor en los estudiantes (Cornejo y Salazar, 2018).

Relaciones interpersonales; Valdez (2019), describe que las relaciones interpersonales son el primer indicio como principal fuente de bienestar, pero no todo se da positivamente, debido a que se pueden lograr en tornarse en la mayor causa de estrés y malestar, es así que si se presenta un déficit de habilidades sociales. Por lo tanto, las diferentes personas que presenten un desarrollo en habilidades sociales positivas, en ellos, va a lograr incrementar su calidad y desarrollo de vida puesto que se sentirán bien y al mismo tiempo obtendrán lo deseado.

Ambiente académico hostil; escenario donde se presenta diferentes conflictos y advertencias que los estudiantes enfrentan en su vida diaria dentro de los salones, en relación con sus compañeros y sus maestros, pero también se puede presentar en su vida familiar y social (Palacio et al., 2018). El estudiante puede desmotivarse con facilidad en diferentes acontecimientos es parte de su desarrollo, pero se toma en cuenta si el salón no es el correcto, y no tiene los equipos didácticos adecuados, o si no tiene una correcta ventilación e iluminación apropiada dentro de un aula de estudios, se va a ver demostrado en los resultados de los estudiantes cómo, calificaciones bajas, y crecerá su ansiedad (Kloster y Perrotta, 2019)

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

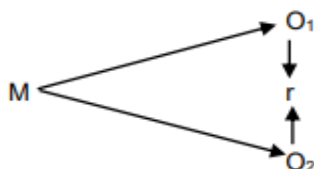
3.1.1. Tipo de investigación

Este trabajo por su tipo es aplicado, de igual modo denominado utilitario, propone problemáticas concretas que necesitan resoluciones inmediatas e iguales de concretas. Tiene por objeto estudiar una problemática destinada a la acción (Baena, 2017).

Su método adoptado fue de naturaleza cuantitativa, involucrando la recaudación de información y el estudio de la información para abordar los interrogantes de indagación y respaldar los supuestos formulados previamente. Del mismo modo, exhibe una alta dosis de certeza en la valoración de los factores y en los medios usados para ejecutar la indagación, utilizando tanto el estudio estadístico descriptivo como inferencial, en el procesamiento numérico y en la verificación de hipótesis (Ñaupas, et al., 2018).

3.1.2. Diseño de investigación

Por su diseño es no experimental, en este diseño no se presenta ningún factor o situación experimental al cual las variables de estudio sean expuestas; de naturaleza transaccional, su propósito radica en recolectar la información en un único instante y en una sola instancia; de tipo correlativo elemental, formula suposiciones de correlación, sin considerarlas como variables autónomas o dependientes, únicamente se vinculan un par de variables, sin que una variable tome predominio sobre la otra, de manera que no existe variación en los resultados ante modificaciones en el orden de las variables (Arias y Covinos, 2021). El esquema es el siguiente:



Dónde:

M: Muestra (Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023)

O₁: Variable 1: Actividades deportivas

O₂: Variable 2: Prevención del estrés

r: Relación de variables

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Actividades deportivas

Definición conceptual

Son actividades físicas en las cuales las personas elaboran y manifiestan una serie de movimientos o un control voluntario de estos, haciendo uso de sus particularidades individuales y/o en unión con otros, logrando contenderse consigo mismo, con el medio o contra otros logrando superar sus propios términos, responsabilizándose de las normas que se hacen presente, respetando así en todo momento, tomando en cuenta diversas circunstancias, tomando en cuenta diversos materiales para practicarlo. El hábito de acciones deportivas permite atenuar los indicios presentados por la tensión en el nivel mental y biológico (Ortiz, 2016).

Definición operacional

Esta variable se conceptualizó de manera operativa empleando 4 dimensiones distintas: deporte de combate, deporte mecánico, deporte en la naturaleza y deporte de balón; teniendo como meta establecida el examinar el vínculo existente entre las prácticas deportivas y la mitigación del estrés en los alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023, se realizó la indagación por medio de un cuestionario elaborado con un conjunto de veinte interrogantes.

Variable 2: Prevención del estrés

Definición conceptual

Es la competencia para enfrentar a los escenarios posibilitando regular el efecto emocional que pueden llegar a tener el como persona. El mejor modo de prevenir el estrés es adquirir un modo de vida sano y equilibrado, con respecto al cuerpo y la mente. De igual manera, adecuada sanidad física. Por consiguiente, es esencial reconocer y evaluar: ideas que generan depresión, ansiedad, afectan la

autoestima; en base al ambiente de trabajo, familiar y personal; Alimentación; como el consumo de analgésicos de sustancias nocivas; Ejercicio físico; reposo y sueño.

Definición operacional

Esta variable fue conceptualizado mediante el empleo de cinco dimensiones distintas: susceptibilidad al estrés, sobrecarga académica, evaluaciones académicas, relaciones interpersonales y ambiente académico hostil; El objetivo formulado tuvo como finalidad establecer la relación que se presenta entre la participación en actividades deportivas y la reducción de los niveles de estrés en los alumnos que forman parte de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023. Para evaluarla, se empleó un cuestionario compuesto que abarcó 25 ítems interrogativos.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1. Población

Corresponde a la plenitud de un grupo completo de instancias o componentes, ya sean estos elementos, acontecimientos o individuos, que comparten ciertas características distintivas o un estándar común; y que pueden ser reconocidas en un dominio de relevancia para su posterior análisis, de manera que participarán en la suposición de investigación planteada (Sánchez, Reyes, Mejía, 2018). En la presente investigación la población la constituyeron 976 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023.

Criterios de selección

Dentro de los **criterios de inclusión:** se seleccionaron a todos los estudiantes hombres y mujeres de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica que se hallan matriculados en el período académico 2023.

Criterios de exclusión: se excluyeron a los estudiantes de otras Facultades y de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el período 2023.

3.3.2. Muestra

Hernández y Mendoza (2018) indican que el grupo de instancias constituye un subconjunto visto como una porción que refleja al completo de los sujetos en la comunidad, la información recopilada se obtuvo de este subconjunto específico y la población emerge a partir de la situación problemática principal del análisis. Para establecer la muestra, se aplicó la fórmula pertinente al muestreo al azar simple fundamentado en probabilidades, después de llevar a cabo este procedimiento; la muestra estuvo compuesta por 164 alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas en la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023.

3.3.3. Muestreo

Con el propósito de establecer las dimensiones de la muestra, se usó el método de selección al azar mediante muestreo probabilístico simple en el contexto de una población limitada; muestreo estadístico que garantiza la misma probabilidad de ser seleccionado a cada caso o sujeto de la población. Es un método para seleccionar la muestra en la cual cada unidad se escoge directa e individualmente por medio de un proceso aleatorio (Sánchez, Reyes, Mejía, 2018).

3.3.4. Unidad de análisis

Estudiante de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Encuesta: la misma que es tomada en consideración por Lanuez y Fernández (2014), como una entrevista por cuestionario. Si se considera la naturaleza auto-administrada de ese método, no se puede compartir mencionada afirmación, toda vez que la conversación aquí es de la persona encuestada consigo misma, mediado por el cuestionario del respectivo instrumento metodológico. Para esta investigación la encuesta tuvo como fin obtener información de los estudiantes

de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023 mediante el uso de cuestionarios.

Instrumentos

Cuestionario: es un instrumento para recopilar datos que se emplea de forma regular en la investigación científica. Se trata de un conjunto de preguntas que son presentadas y listadas en un formato tabular, acompañadas por una gama de respuestas potenciales que deben ser respondidas por los individuos participantes en la encuesta (Arias, 2020). En este trabajo los cuestionarios se elaboraron a través de interrogantes cerradas, las mismas que poseen 5 opciones de respuesta, la escala valorativa para las mismas es de tipo Likert. Los cuestionarios se desarrollaron del modo siguiente:

El cuestionario para evaluar las actividades deportivas agrupa 4 dimensiones: deporte de combate, deporte mecánico, deporte en la naturaleza y deporte de balón; con un total de 20 preguntas.

El instrumento para evaluar la prevención del estrés estuvo integrado por 5 dimensiones: susceptibilidad al estrés, sobrecarga académica, evaluaciones académicas, relaciones interpersonales y ambiente académico hostil; con un total de 25 ítems.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez de contenido

Alude al proceso mediante el cual el dispositivo adquiere de manera adecuada cada componente que podría conformar la característica que se busca analizar (Galindo, 2020). En este estudio, la autenticidad se materializó a través de la evaluación de tres expertos en el campo de la Pedagogía, poseedores del título de Magíster, a los cuales se les solicitó examinar detenidamente la matriz de validación y evaluar todos los elementos propuestos, efectuando las pertinentes observaciones o recomendaciones que estimaran adecuadas. Revisado el instrumento, los expertos aprobaron el empleo de ambos cuestionarios a la muestra seleccionada. (Anexo 6)

Confiabilidad de instrumentos

Es la medida en que los dispositivos producen productos coherentes en una muestra. Es posible conceptualizarlo a través de: análisis de estabilidad, formas alternativas o comparables, segmentaciones imparciales y congruencia interna (Arispe, et al. 2020). Con el objetivo de asegurar la fiabilidad de los datos, se procedió a realizar un ensayo preliminar, optando en esta instancia por la elección de una muestra conformada por 20 alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023. Los resultados obtenidos fueron sometidos a un análisis por medio de un instrumento estadístico SPSS V26. En este proceso, se utilizó el método de evaluación enfocado en el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo los siguientes resultados individuales para cada instrumento utilizado: (Anexo 5)

En el cuestionario para medir las actividades deportivas arrojó una cifra de 0.734 que se relaciona a un nivel aceptable de confiabilidad. Y en el cuestionario para evaluar la prevención del estrés, arrojó una cifra de 0.750 que concierne a un nivel aceptable de confiabilidad.

3.5. Procedimientos

Se desarrolló inicialmente el contexto problemático con respecto al problema expresado, usando para ello la técnica del embudo, es decir abarca una perspectiva internacional, local y nacional del problema. Posterior a ellos se procesó la información teórica, dentro del mismo, la selección de antecedentes académicos, la elección de marcos teóricos y enfoques conceptuales que engloben las variables de investigación. Luego se llevó a cabo el esquema metodológico a usar, donde se definió el diseño y tipo de estudio, el enfoque, fueron operacionalizadas las dos variables; asimismo se procedió a establecer los límites de la población objetivo y la muestra a utilizar, escogiendo, adicionalmente, los métodos y elementos necesarios, optando con dicho propósito por el empleo del cuestionario, el cual fue sometido a la evaluación de su pertinencia por parte de tres individuos expertos, además de ser sometido al proceso de verificación de su consistencia, siendo finalmente administrado una vez se encontraba debidamente preparado en el conjunto de participantes del estudio. En la segunda parte del informe, se presentan los resultados del estudio,

los mismos fueron trabajados usando la aplicación estadística SPSS V26, y se presentan empleando tablas en función de cada objetivo de la investigación. Los mismos se discutieron con el material teórico seleccionado de modo previo, en última instancia se realizaron las conclusiones del trabajo y las sugerencias que fueron consideradas convenientes de expresar.

3.6. Métodos de análisis de datos

Estadística descriptiva: se elaboró una hoja de cálculo en formato Excel que contenía los datos concernientes a las contestaciones recopiladas en los formularios de investigación correspondientes a ambas variables, logrando organizar dichos datos en forma de tablas, sirvieron para elaborar las tablas en las cuales fueron distribuidas las frecuencias y porcentajes.

Estadística inferencial: Se usó la herramienta de análisis estadístico para disciplinas de Ciencias Sociales (SPSS V26). En esta etapa particular, se realizó una evaluación de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, utilizando un nivel de importancia del 5%, aplicable cuando se analizan muestras mayores a los 50 individuos; en tanto que para la contrastación de las hipótesis se empleó el Coeficiente de correlación de Spearman.

3.7. Aspectos éticos

En este trabajo fueron considerados tanto los principios éticos del estudio en general, como aquellos estipulados en el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo; entre ellos se encuentran:

- Valor científico-social; el estudio produjo conocimiento en relación al tema analizado, el mismo que puede abrir oportunidades de superación o de solución a problemáticas, aun cuando no sea en manera inmediata.
- Autonomía: el participante de la investigación tuvo la competencia de elegir su retiro o participación en el mismo en el momento que estos lo decidan.
- Selección equitativa del sujeto; los participantes se escogieron por razones vinculadas a cada pregunta científica. La elección tuvo en cuenta la incorporación de individuos capaces de obtener ventajas a partir de un desenlace provechoso.
- Consentimiento informado; se aseguró que los participantes en el estudio planteado lo hacen debido a que la misma, es congruente con sus afinidades,

valores morales y deseos personales; contribuyendo de manera voluntaria con el entendimiento adecuado para tomar decisiones razonadas sobre su propio ser.

- Justicia: se otorgó un trato igualitario a todos los participantes del estudio, sin exclusión alguna, para el mejor desarrollo de la misma.
- Respeto a cada participante; se admitió que estos cambien de parecer, decidiendo si el estudio concuerda o no con sus intereses o conveniencias, asimismo; las reservas en la conducción de los datos, que fue considerada con reglamentos explícitos de confiabilidad.
- Respeto de la propiedad intelectual: el escritor mantuvo la integridad de los derechos intelectuales de otros investigadores, eludiendo cualquier posibilidad de incurrir en la apropiación indebida, ya sea en su totalidad o de manera parcial, de indagaciones ajenas.
- Responsabilidad: el autor mantuvo la integridad de los derechos intelectuales de otros investigadores, eludiendo cualquier posibilidad de incurrir en la apropiación indebida, ya sea en su totalidad o de manera parcial, de indagaciones ajenas.

IV. RESULTADOS

Descripción de resultados

Tabla 1

Niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de una Universidad de Huancavelica, 2023

NIVELES	Actividades deportivas	
	f	%
Malas	63	38.4
Regulares	89	54.3
Buenas	12	7.3
TOTAL	164	100

Nota. Base de datos de las actividades deportivas

Es apreciable en la primera tabla que el 54.3% de educandos considera que las actividades deportivas son regulares, en tanto que para un 38.4% son malas y únicamente para el 7.3% son buenas. Se puede señalar entonces, que las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica muestran un nivel regular.

Tabla 2

Niveles de las dimensiones de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

NIVELES	Deporte de combate		Deporte mecánico		Deporte en la naturaleza		Deporte de balón	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Malas	63	38.4	51	31.1	51	31.1	58	35.4
Regulares	85	51.8	105	64	93	56.7	102	62.2
Buenas	16	9.8	8	4.9	20	12.2	4	2.4
TOTAL	164	100	164	100	164	100	164	100

Nota. Base de datos de las actividades deportivas

Es apreciable en la segunda tabla se observan las dimensiones concernientes a las actividades deportivas, siendo evidente que el porcentaje más alto alcanzado

en las mismas, se sitúan mayoritariamente en el nivel regular, viniendo a ser el mismo el nivel predominante; los valores obtenidos son: deporte de combate con 51.8%, deporte mecánico con 64%, deporte en la naturaleza con 56.7% y deporte de balón con 62.2%.

Tabla 3

Niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

NIVELES	Prevención del estrés	
	f	%
Bajo	63	38.4
Medio	93	56.7
Alto	8	4.9
TOTAL	164	100

Nota. Base de datos de la prevención del estrés

Prevención del estrés es media, entre tanto para un 38.4% es baja y exclusivamente para el 4.9% es alta. Podemos indicar entonces, que la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica muestra un nivel medio.

Tabla 4

Niveles de las dimensiones de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

NIVELES	Susceptibilidad al estrés		Sobrecarga académica		Evaluaciones académicas		Relaciones interpersonales		Ambiente académico hostil	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	51	31.1	55	33.5	59	36	63	38.4	55	33.5
Medio	101	61.6	85	51.8	97	59.1	101	61.6	93	56.7
Alto	12	7.3	24	14.7	8	4.9	0	0	16	9.8
TOTAL	164	100	164	100	164	100	164	100	164	100

Nota. Base de datos de la prevención del estrés

Es apreciable en la cuarta tabla las dimensiones concernientes a la variable prevención del estrés, siendo evidente que el porcentaje más alto alcanzado en cada una de ellas, se sitúan mayoritariamente en el nivel medio, viniendo a ser el mismo el nivel predominante; los valores obtenidos son: susceptibilidad al estrés con 61.6%, sobrecarga académica con 51.8%, evaluaciones académicas con 59.1%, relaciones interpersonales con 61.6% y ambiente académico hostil con 56.7%.

Prueba de normalidad

Tabla 5

Prueba de Kolmogórov Smirnov de las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

Pruebas No Paramétricas	N	Parámetros normales		Máximas diferencias extremas			Estadístico de prueba	Sig. asintótica (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Absoluta	Positivo	Negativo		
Actividades deportivas	164	32,66	11,772	,154	,154	-,137	,154	,000
Prevención del estrés	164	41,21	13,839	,131	,131	-,096	,131	,000
Deporte de combate	164	7,84	3,337	,108	,108	-,087	,108	,000
Deporte mecánico	164	8,40	3,164	,121	,121	-,114	,121	,000
Deporte en la naturaleza	164	8,50	3,353	,139	,139	-,081	,139	,000
Deporte de balón	164	7,92	2,824	,117	,117	-,109	,117	,000

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

Es apreciable en la quinta tabla se presentan los desenlaces derivados de la ejecución del test de Kolmogórov-Smirnov, el cual fue empleado con el propósito de adquirir conocimiento acerca de la disposición de la muestra; este test fue seleccionado debido al tamaño muestral ($n > 50$). Esto fue realizado considerando los índices logrados en cuanto a niveles de importancia para los dos atributos analizados (actividades deportivas y mitigación del estrés). Es relevante destacar que dichos índices son menores al 1% ($p < 0.01$), se presenta una disposición que difiere de los patrones de normalidad, lo cual permite la aplicación de enfoques no paramétricos. Para este propósito, se opta por emplear el Coeficiente de

Correlación de Spearman, que resulta idóneo para confirmar la hipótesis de estudio postulado.

Prueba de hipótesis

General

Existe relación significativa entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Tabla 6

Tabla cruzada de las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022

ACTIVIDADES DEPORTIVAS		PREVENCIÓN DEL ESTRÉS			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Malas	N°	63	0	0	63
	%	38,4%	0,0%	0,0%	38,4%
Regulares	N°	0	89	0	89
	%	0,0%	54,3%	0,0%	54,3%
Buenas	N°	0	4	8	12
	%	0,0%	2,4%	4,9%	7,3%
Total	N°	63	93	8	164
	%	38,4%	56,7%	4,9%	100,0%

Correlaciones			
		Actividades deportivas	Prevención del estrés
Rho de Spearman	Actividades deportivas	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,791**
		N	,000
			164

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

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

Es apreciable en la sexta tabla se encuentra que el 54.3% de estudiantes considera que en tanto las actividades deportivas son regulares, la prevención del estrés es media. Entre tanto, en las correlaciones, considerando El coeficiente de correlación de Spearman calculado es 0.791, lo cual indica una correlación positiva significativamente fuerte. Además, el valor de significancia

es $p=0.000$, el cual es menor al 1% ($p<0.01$). Estos hallazgos respaldan la validación de la suposición que postula la presencia de una conexión importante entre las prácticas deportivas y la mitigación del estrés en los alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023.

Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Tabla 7

Tabla cruzada del deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

DEPORTE DE COMBATE		PREVENCIÓN DEL ESTRÉS			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Malas	N°	63	0	0	63
	%	38,4%	0,0%	0,0%	38,4%
Regulares	N°	0	85	0	85
	%	0,0%	51,8%	0,0%	51,8%
Buenas	N°	0	8	8	16
	%	0,0%	4,9%	4,9%	9,8%
Total	N°	63	93	8	164
	%	38,4%	56,7%	4,9%	100,0%

Correlaciones

			Deporte de combate	Prevención del estrés
Rho de Spearman	Deporte de combate	Coefficiente de correlación	1,000	,760**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	164	164

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

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

En la tabla 7 se encuentra que el 51.8% de estudiantes considera que en tanto el deporte de combate es regular, la prevención del estrés es media. Mientras tanto, en el análisis de las asociaciones, al considerar el coeficiente alcanzado

por el Rho de Spearman=0.760 que indica una correlación positiva de alta magnitud, y al presentarse un nivel de importancia $p=0.000$ que es inferior al 1% ($p<0.01$), se evidencia la premisa que afirma la existencia de una conexión significativa entre la disciplina deportiva de combate y la mitigación del estrés en los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023.

Existe relación significativa entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Tabla 8

Tabla cruzada del deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

DEPORTE MECÁNICO		PREVENCIÓN DEL ESTRÉS			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Malas	N°	51	0	0	51
	%	31,1%	0,0%	0,0%	31,1%
Regulares	N°	12	89	4	105
	%	7,3%	54,3%	2,4%	64,0%
Buenas	N°	0	4	4	8
	%	0,0%	2,4%	2,4%	4,9%
Total	N°	63	93	8	164
	%	38,4%	56,7%	4,9%	100,0%

Correlaciones			
		Deporte mecánico	Prevención del estrés
Rho de Spearman	Deporte mecánico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,801**
		N	,000
			164

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

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

En la tabla 8 se encuentra que el 54.3% de estudiantes considera que en tanto el deporte mecánico es regular, la prevención del estrés es media. Mientras que,

en las correlaciones, considerando el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.801 que expresa una alta correlación positiva y teniendo un nivel de significancia $p=0.000$ menor al 1% ($p<0.01$), se demuestra la hipótesis que asevera que existe relación significativa entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Existe relación significativa entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Tabla 9

Tabla cruzada del deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

DEPORTE EN LA NATURALEZA		PREVENCIÓN DEL ESTRÉS			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Malas	N°	51	0	0	51
	%	31,1%	0,0%	0,0%	31,1%
Regulares	N°	12	81	0	93
	%	7,3%	49,4%	0,0%	56,7%
Buenas	N°	0	12	8	20
	%	0,0%	7,3%	4,9%	12,2%
Total	N°	63	93	8	164
	%	38,4%	56,7%	4,9%	100,0%

Correlaciones

		Deporte en la naturaleza	Prevención del estrés
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,785**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	164	164

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

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

En la tabla 9 se encuentra que el 49.4% de estudiantes considera que en tanto el deporte en la naturaleza es regular, la prevención del estrés es media. Entre

tanto, en las correlaciones, considerando el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.785 que expresa una alta correlación positiva y teniendo un nivel de significancia $p=0.000$ menor al 1% ($p<0.01$), se demuestra la hipótesis que asevera que existe relación significativa entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Existe relación significativa entre el deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Tabla 10

Tabla cruzada del deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023

DEPORTE DE BALÓN		PREVENCIÓN DEL ESTRÉS			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Malas	N°	58	0	0	58
	%	35,4%	0,0%	0,0%	35,4%
Regulares	N°	5	93	4	102
	%	3,0%	56,7%	2,4%	62,2%
Buenas	N°	0	0	4	4
	%	0,0%	0,0%	2,4%	2,4%
Total	N°	63	93	8	164
	%	38,4%	56,7%	4,9%	100,0%

Correlaciones

			Deporte de balón	Prevención del estrés
Rho de Spearman	Deporte de balón	Coefficiente de correlación	1,000	,824**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	164	164

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

Nota. Base de datos de las actividades deportivas y la prevención del estrés

En la tabla 10 se encuentra que el 56.7% de estudiantes considera que en tanto el deporte de balón es regular, la prevención del estrés es media. Entre tanto, en las correlaciones, considerando el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.824

que expresa una alta correlación positiva y teniendo un nivel de significancia $p=0.000$ menor al 1% ($p<0.01$), se confirma la hipótesis que asevera que existe relación significativa entre el deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

V. DISCUSIÓN

La vida universitaria al parecer influye de manera decisiva en la variación de conductas del estudiantado hacia una cultura de los conocimientos y una actividad académica fuerte a la cual se le destina considerable parte del tiempo, lo que deja de lado la práctica constante de las actividades físicas, y, de igual modo, ocasiona una considerable carga mental que desemboca en una tensión que los educandos en situaciones no consiguen manejar de modo apropiado (Estupiñan, 2019). El estrés académico es una respuesta que se manifiesta ante las diferentes demandas y exigencias de las cuales se confronta el estudiantado en el centro universitario, dentro de estas están los exámenes, pruebas, actividades y exposiciones y un modo de aprendizaje diferente al cual estos venían recibiendo en fases previas de formación (Chuquimarca, 2022).

La práctica del deporte desarrolla una función preventiva, dado que ayuda a moderar cualquier síntoma ocasionado por la tensión en sus niveles biológicos, mentales y físicos. La actividad física se considera un considerable elemento de un modo de vida sano debido a que genera consigo ventajas a nivel funcional y orgánico. De igual modo es uno de los primordiales agentes contra la amenaza de cualquier factor de peligro como la tensión y problema cardiovascular, de igual modo otorga al estudiantado la posibilidad de mejorar sus destrezas y competencias. El ejercicio de la actividad física de modo recurrente es tomado en consideración, como la acción para conservar la sanidad, no sola física, sino social y psicológica (Torreblanca y Mejía, 2019).

Las actividades deportivas resultan relevantes dadas las actuales circunstancias producidas por la pandemia, las mismas que han generado sedentarismo en la población, principalmente en los estudiantes dadas las condiciones en las cuales se dictaron las clases, por ello la práctica deportiva permite no solo mejorar la salud, sino además contribuye a la prevención del estrés, para un mejor análisis se ha tomado como referencia a la Universidad de Huancavelica, en donde se halló en la tabla 1 que el 54.3% de los estudiantes considera que las actividades deportivas son regulares, en tanto que para un 38.4% son malas y únicamente para el 7.3% son buenas. Por lo tanto, es posible indicar que el nivel promedio se evidencia en las prácticas deportivas entre los alumnos pertenecientes a la

Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica.

Los hallazgos obtenidos concuerdan con los que encontró Soto, Franco, López, Medina y Flores (2020), en su estudio, en donde los resultados manifestaron que el estudiantado que no lleva a cabo actividad física o actividades deportivas manifiestan de manera significativa superiores reacciones de estresado o angustiado [$F(1,100)= 4.767, p<.031$]; las féminas manifiestan de manera significativa superior tensión académica, concretamente en alguna situación inquietante [$F(1,100)= 4.818, p<.030$] y el estudiantado de la carrera de Motricidad Humana manifiestan de manera significativa superiores reacciones de estresados o angustiados [$F(2,99)= 6.653, p<.002$] que las otras carreras que participaron.

En la tabla 2 se presentaron las dimensiones concernientes a la variable actividades deportivas, siendo evidente que las cantidades más altas logradas, se sitúan mayoritariamente en el nivel regular, siendo el nivel predominante; los valores obtenidos son: deporte de combate con 51.8%, deporte mecánico con 64%, deporte en la naturaleza con 56.7% y deporte de balón con 62.2%. Para contrarrestar estos resultados por su parecido, se ha elegido el trabajo efectuado por León y Zolano (2021), toda vez que los principales resultados muestran que la carencia de actividad física les ocasiona ansiedad y tensión, poniendo en peligro su sanidad psicológica y física. Como conclusión final, indica que el realizar actividades físicas, puede beneficiar a mejora de la salud psicológica de los estudiantes, de tal forma se puede evidenciar el aumento académico de los estudiantes.

En la tabla 3 se logró hallar que el 56.7% del estudiantado considera que la prevención del estrés es media, entre tanto para un 38.4% es baja y solo para el 4.9% es alta. Se puede expresar entonces, que la prevención del estrés en estudiantes muestra un nivel medio. Para equiparar estos resultados por su semejanza, se seleccionó el trabajo hecho por Barreros, Lalupú y Martínez (2021), debido a que en los resultados se precisó que un 59,38% del estudiantado universitario ha mostrado estrés académico en un nivel moderado; de la totalidad de hombres, el 61,90% tuvieron un nivel de tensión académica

moderado, de la misma manera de la totalidad de las féminas, el 58,67% manifestaron un nivel de tensión académica moderado.

En la tabla 4 fueron se expresan las dimensiones concernientes a la variable prevención del estrés, siendo evidente que las cantidades más altas alcanzadas en cada una de ellas, se sitúan mayoritariamente en el nivel medio, viniendo a ser el mismo el nivel predominante; los valores obtenidos son: susceptibilidad al estrés con 61.6%, sobrecarga académica con 51.8%, evaluaciones académicas con 59.1%, relaciones interpersonales con 61.6% y ambiente académico hostil con 56.7%. Los resultados obtenidos concuerdan a plenitud con los del estudio realizado por Chucas (2019), debido a que, en el mismo, se ha encontrado como resultado un sesenta y seis por ciento obteniendo un nivel bajo, se obtuvo un nivel medio veintidós por ciento, alto nivel con el seis por ciento; en estrés se mostró un elevado nivel alto siendo el cincuenta por ciento, seguido de un veintinueve por ciento con relación a promedio alto, del mismo modo un quince por ciento en promedio bajo y por último seis por ciento en alto bajo. Concluyéndose que, el estrés académico se identificó un elevado resultado en alto nivel, seguido de Promedio alto junto a promedio bajo encontrando un menor resultado del nivel bajo de estrés académico.

En la tabla 6 se logró hallar que el 54.3% de estudiantes considera que en tanto las actividades deportivas son regulares, la prevención del estrés es media. Entre tanto, en las correlaciones, tomando en cuenta el coeficiente alcanzado por el Rho de Spearman, el cual registra un valor de 0.791 que indica una correlación positiva considerable, y considerando un nivel de importancia de $p=0.000$, que es menor al 1% ($p<0.01$), se confirma la hipótesis que asevera que hay vínculo significativo entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Para comparar los resultados conseguidos en esta hipótesis, dado su parecido, se ha elegido el estudio de Durán y Mamani (2021), en el mismo, los resultados han demostrado que los hábitos alimenticios conseguidos del estudio fueron en su generalidad apropiados en un 96,1%. El 38,9; 50,0; y 11,1% del estudiantado llevaron a cabo actividades físicas de intensidad baja, moderada y vigorosa

correspondientemente. Se halló vínculo entre las actividades físicas con el estrés académico ($p= 0,028$). No se halló vínculo entre los hábitos alimenticios y el estrés académico ($p= 0,517$). Concluyendo que sí hubo un vínculo entre el nivel de actividad física y la tensión académica.

Asimismo, los resultados estadísticos antes presentados se respaldan en lo que expresa la teoría interactiva o transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) a causa de que la misma indica que el estrés se ve desenvuelta como una respuesta a las diversas acciones que se logran evidenciar alrededor de los seres humanos, inéditamente cuando las acciones van aumentando las expectativas o diversas actividades que van a lograr poner en riesgo su bienestar personal. Es así que se evidencia como aporte importante el examen que va a realizar el individuo en la situación, en base al entorno que lo rodea y de las diversas acciones, tanto individual mente y lo social logrando considerarlas claras o no. Son variados los diversos divisores que logran estresarlos (Guevara, 2021)

En la tabla 7 se logró hallar que el 51.8% de estudiantes considera que en tanto el deporte de combate es regular, la prevención del estrés es media. Mientras tanto, en el contexto de las relaciones, al evaluar el coeficiente alcanzado por el Rho de Spearman, que es igual a 0.760 y denota una correlación positiva de gran magnitud, y al observar un nivel de importancia de $p=0.000$, que es inferior al 1% ($p<0.01$), se confirma la hipótesis que asevera que hay vínculo significativo entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Los resultados de esta hipótesis se pueden equiparar con los encontrados en el trabajo desarrollado por Guevara (2021), a causa de que los resultados demostraron que el cincuenta y seis por ciento del estudiantado del grupo experimental manifestaron un nivel bajo de estrés académico, y el cincuenta y tres por ciento del equipo de control conservó nivel alto, apreciándose una diferencia promedio de treinta y uno por ciento. Llegando a la conclusión que con valor de la prueba estadística $Z_{post} = 9.497$ y grado de significancia inferior al

cinco por ciento ($p < 0.05$), se logró demostrar que la utilización del juego dramático repercutió de modo positivo en el cambio de la tensión académica.

En la tabla 8 se logró hallar que el 54.3% de estudiantes considera que en tanto el deporte mecánico es regular, la prevención del estrés es media. Aunque en el ámbito de las asociaciones, al considerar el coeficiente Rho de Spearman con un valor de 0.801 que indica una correlación positiva de gran magnitud, y al presentar un nivel de importancia de $p=0.000$, menor al 1% ($p<0.01$), se valida la premisa que afirma la existencia de una conexión sustancial entre la práctica de actividades mecánicas y la mitigación del estrés en alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023.

Para la comparación de estos resultados, se recurrió al trabajo desarrollado por Barbosa y Urrea (2018), toda vez que los resultados del mismo, han demostrado que, las actividades deportivas y la actividad física son factores que intervienen un rango positivo en la sanidad física: logrando prevenir cualquier peligro cardiovascular, afecciones crónicas, cáncer, obesidad, osteoporosis y cualquier afección degenerativa como el Alzheimer y la demencia. Concluyéndose así que el realizar actividad física, incluyendo diversos deportes y el deporte como hábito diario va a beneficiar progresivamente a nivel terapéutico, logrando prever un estilo de vida sana.

En la tabla 9 se encontró que el 49.4% de educandos considera que en tanto el deporte en la naturaleza es regular, la prevención del estrés es media. Entre tanto, en las correlaciones, considerando el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.785 que expresa una alta correlación positiva y teniendo un nivel de significancia $p=0.000$ menor al 1% ($p<0.01$), se confirma la hipótesis que asevera que hay vínculo significativo entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.

Los resultados conseguidos en esta hipótesis concuerdan con los del estudio de Ballester y Baños (2022), en el mismo que se concluye que la actividad física en un ambiente natural se vincula a un incremento de cualquier emoción positiva y

del afecto positivo, reducción del afecto adverso y de reacciones fisiológicas asociadas con la tensión, más atención, energía, responsabilidad y complacencia e intención de actividad física futura. Los resultados recomiendan que la actividad física en ambientes naturales podría tener más consecuencias positivas con relación al confort que si se lleva a cabo en ambientes de interior.

En la tabla número 10 se logró descubrir que el 56.7% de los estudiantes opina que en cuanto al juego de balón se refiere, su nivel es regular, mientras que la moderación del estrés se considera de nivel medio. En relación a las correlaciones y considerando el valor arrojado por el coeficiente Rho de Spearman, que es igual a 0.824, lo cual indica una correlación positiva bastante alta, y con un nivel de significancia de $p=0.000$, siendo este valor inferior al 1% ($p<0.01$), se valida la hipótesis que sostiene la existencia de una conexión sustancial entre el deporte de balón y la prevención del estrés en los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2023.

Para cotejar los resultados de esta hipótesis, se ha seleccionado debido a su semejanza, el trabajo ejecutado por Molano, Vélez y Rojas (2019), toda vez que en el mismo, los resultados reconocieron prácticas no sanas cuya motivación para llevar a cabo actividad física fue de conservar la salud y la primera inspiración para no llevar a cabo esos ejercicios fue pereza, de igual modo se pudo evidenciar diferencia significativa de la práctica entre varones y féminas ($p\leq 0,05$), definiendo un vínculo positivo entre carga académica y grado de práctica deportiva. Como conclusión, se precisó que los varones manifestaron experiencias más sanas que las féminas; se demostró de igual modo que el estudiantado que presentó una carga académica alta consiguió puntajes altos en mencionada dimensión, de manera que se situó en los rangos de experiencias no sanas, lo cual se vincula con escasa práctica deportiva.

En última instancia, se debe expresar que la práctica deportiva, trae consigo un conjunto de beneficios para la salud, puesto que es considerada como una alternativa de actividad que puede ser realizada durante el tiempo libre, la misma que ayuda a que se puedan liberar endorfinas y coadyuva a un mejor rendimiento mental porque es capaz de disminuir el estrés, reduciendo a su vez, la sensación

de fatiga a nivel muscular y psicológico. En el ámbito universitario, el deporte conforma una parte de la liberación de tensiones desencadenadas por las distintas presiones y deberes académicos los que influyen en la condición emocional y física de los estudiantes; consecuentemente es preciso que las universidades generen y promuevan una cultura de prevención y cuidado a la salud dentro de las aulas, buscando reducir la incidencia de enfermedades y mejorar el estado general de los estudiantes; puesto que aquellos que practican actividades deportivas disfrutan de una óptima condición de sanidad y confort, son más sociables, fuertes y sufren menos trastornos mentales como la melancolía y la inquietud.

VI. CONCLUSIONES

1. Las actividades deportivas presentan un nivel regular de acuerdo con el 54.3% de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.
2. La prevención del estrés presenta un nivel medio de acuerdo con el 56.7% de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.
3. Existe relación significativa entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.791 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p<0.01$).
4. Existe relación significativa entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.760 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p<0.01$).
5. Existe relación significativa entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.801 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p<0.01$).
6. Existe relación significativa entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.785 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p<0.01$).
7. Existe relación significativa entre el deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023; dado el valor obtenido por el Rho de Spearman=0.824 que expresa una alta correlación positiva y un nivel de significancia ($p<0.01$).

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Oficina de Bienestar universitario, perfilar proyectos y programas en donde se proponga el desarrollo de distintas actividades deportivas, las mismas que deben estar enfocadas en la recreación física, y que deberán ser ejecutadas en las distintas facultades para reducir los problemas producidos por el estrés académico en el estudiantado. La realización de actividad deportiva, no solo ayudará a mejorar el bienestar en el cuerpo estudiantil, sino que promoverá estilos de vida saludables que podrán ser replicados a futuro.
- Se sugiere al Rector de la Universidad, generar espacios ideales para la realización de actividad física, tanto dentro del campus universitario a través de la dotación de infraestructura, como fuera de este, para lo que deberá realizar una serie de convenios interinstitucionales con entidades deportivas, que permitan favorecer la práctica de distintos tipos de actividades de forma segura y asequible por parte de los estudiantes. Las mismas que deberán ser supervisadas por profesionales en aras de evitar lesiones, o la incorrecta realización de la misma.
- Se exhorta al Decano de la Facultad, sensibilizar a la comunidad educativa (estudiantes, docentes y administrativos) acerca de las consecuencias que produce el estrés académico, con el principal objetivo de poder desarrollar estrategias eficaces que permitan su disminución, tales como la práctica de actividades deportivas, las mismas que pueden ser realizadas durante los espacios libres, lo que redundará en una superior calidad de vida y bienestar, conllevando efectos positivos en el ámbito académico.
- Se aconseja al Decano, impulsar la práctica deportiva dentro de la facultad mediante la progresiva implementación de actividades tales como olimpiadas, campeonatos, torneos, etc. en donde participen todas las carreras que conforman la facultad, trabajando para ello conjuntamente con la oficina de deportes, en aras de mejorar la salud física de los estudiantes, disminuyendo la aparición del estrés académico, lo que redundará en un mejor desempeño en su formación universitaria.

- Se incentiva al Decano, a proponer el incremento de horas destinadas a la práctica de actividades deportivas, las cuales deben hallarse comprendidas dentro del currículo de estudios, Esta situación posibilitará optimizar la calidad de existencia del cuerpo estudiantil, puesto que disminuirán los niveles de estrés académico que conlleva la vida universitaria. Asegurando que los mismos, cursen sus estudios de forma saludable y activa, y logren mayores aprendizajes.
- Se sugiere al Decano, promover el desarrollo de talleres electivos que comprendan actividades deportivas, los mismos que deberán ser realizados del primero al décimo ciclo, de modo tal que la práctica deportiva se encuentra vinculada al quehacer educativo permitiéndole al estudiante combinar actividades de manera que no genere, en el mismo, la sensación de sobrecarga que pueda redundar de manera negativa en su desempeño académico.
- Se exhorta a los maestros a llevar a cabo durante el desarrollo de sus clases, sobre todo en aquellas que se dictan por más de 3 horas, pausas activas para que de este modo los estudiantes puedan mantenerse activos a lo largo del día, evitando la fatiga, así como problemas de tipo músculo esqueléticos que puedan redundar en su salud. El desarrollo de las pausas deberá hallarse en función de los contenidos dictados, para que las mismas no produzcan alteración del normal desarrollo de estas.
- Se recomienda a los estudiantes, realizar constantemente actividad deportiva, dado que la misma influye de forma positiva en la condición física, garantizando una buena salud, la reducción del sedentarismo, mejora del estado de ánimo y comportamientos sociales, y demás. consecuentemente, se considera una estrategia preventiva de alta efectividad para optimizar distintos indicadores relacionados con la sanidad psicológica y física.

REFERENCIAS

- Allende, R., Acuña, V., Correa, L. y De La Cruz, V. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*. 70(3): e93475-e. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- American College Health Association (2018). National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2018. Hanover, MD: American College Health Association.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica. Primera edición*. Enfoques Consulting EIRL <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2238>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador. <https://www.uide.edu.ec/investigacion/publicaciones/>
- Ascue, R. N., y Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365–376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Aylin (2016). *Tipos de deporte*. <http://deportesbarba.blogspot.com/2016/05/deportes-mecanicos.html>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación* (3a. ed.). Grupo Editorial Patria. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf

- Ballester, O. y Baños, R. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. DOI: <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Barbosa, S. y Urrea, M. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias Sociales* 25(1) 141-160
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barreros, N., Lalupú, L. y Martínez, G. (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
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9700/Nivel_BarrerosCardenas_Nayomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Braun, R. (2019). La formalización de los Deportes de Combate como contenido de Educación Física. *13° Congreso Argentino y 8° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.
http://163.10.30.35/congresos/congresoeducacionfisica/13oca-y-8o-la-efyc/actas/Mesa08_Braun_La%20formalizacion.pdf
- Chucas (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. [Tesis de maestría] Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37010/Chucas_GEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chuquimarca, M. (2022). *Recreación física y su relación con el estrés académico en alumnos de sexto semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022* [Tesis de grado], Universidad Central del Ecuador.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26266/1/UCE-FCF-UT-CHUQUIMARCA%20MAXIURI.pdf>

- Cornejo, J. A., y Salazar, R. H. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo* [Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Deci, E. y Ryan, R. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11: 227–68.
- Díaz, L. (2022). *Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2017*. [Tesis de grado] Universidad Nacional Autónoma de Chota. <http://181.65.155.170/bitstream/UNACH/233/1/INFORME%20FINAL%20DE%20TESIS.pdf>
- Durán, R. y Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev. chil. Nutrición*. 48(3). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v48n3/0717-7518-rchnut-48-03-0389.pdf>
- Espinosa, J. Hernández, J. Rodríguez, J. Ch. M. Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 39(1) 63-69 <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf>
- Estrada, A. Mamani, R. Gallegos, R. Mamani, U. Zuloaga, A. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 40(1):88-93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Estupiñan, J. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia* [Tesis de grado], Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf

- Fawaz M, Samaha A. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID19 quarantine. *Nurs Forum*. 1;56(1):52–7.
- Fierro, S. (2017). *Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate*. [Tesis de grado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12869/TESIS%20DRA.%20SANDY%20%20CORREGIDA.pdf?sequence=1>
- Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista de Psicología* 1(1) 133-142 https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13628/1/0214-9877_2020_1_1_133.pdf
- Galindo, H. (2020). *Estadística para no estadísticos, una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos*. Editorial Área de Innovación y Desarrollo, S.L. DOI: <https://doi.org/10.17993/EcoOrgyCso.2020.59>
- Gallego, J., Campillo, M., Carrión, A., Balanza, S., Rodríguez, M. y Simonelli, A. (2020) The COVID-19 pandemic and its impact on homebound nursing students. *Int J Environ Res Public Health*. 2;17(20):1–10.
- Grupe, O. (1976). *Teoría pedagógica de la Educación Física*. Instituto Nacional de Educación Física.
- Guevara, H. (2021). *Juegos Dramáticos para disminuir el estrés académico en universitarios del campus Upao-Piura, 2018*. [Tesis de Doctorado] Universidad Privada Antenor Orrego. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8662/1/REP_HUMBERTO.GUEVARA_JUEGOS.DRAMATICOS.pdf
- Gutiérrez, Y. y Vargas, I. (2022). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en los estudiantes de Padua, Sucre De Ayacucho, 2020. [Tesis de grado] Universidad José Carlos Mariátegui.

https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1374/Yolando_Isaac_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill. ISBN 978-1-4562-6096-5

Hurtado, H. (2020). *Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019*. [Tesis de grado] Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57265/Hurta do_OHF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kloster, G. E., y Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lanuez, M. y Fernández, E. (2014). *Metodología de la Investigación Educativa*. (CDROM). Editorial IPLAC.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y proceso cognitivos*. Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

León, M. y Zolano, M. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*. Volumen 14, Número 35. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/394/371>

Lipson, S. Lattie, E. y Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60-63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>

Marcué, P. del C., y González, R. (2017). Las emociones y el rendimiento académico: La ansiedad ante los exámenes en estudiantes

- universitarios. *Congreso nacional de investigación educativa*, 14, 1–14.
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2176.pdf>
- Molano, N., Vélez, R. y Rojas, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 24 (1): 112 – 120. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00112.pdf>
- Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017* [Tesis de grado], Universidad de Antioquia.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/13502/1/Nore%C3%B1aHenry_2017_EstresAcademicoEstrategias.pdf
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Ediciones de la U.
- Ortiz, C. (2016). *Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología*. [Tesis de maestría]. Universidad de San Martín de Porres
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
- Ozamiz, N., Dosil, M. Picaza, M. Idoiaga, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Pública*. 36(4).
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, F. A., y Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neurops*, 12(2), 1–16.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6653303.pdf>

- Peña, O. (2016). *Motivos de práctica- no práctica de actividad físico deportiva en los adolescentes de Gral. Conesa* [Tesis de grado] Universidad Nacional de Rio Negro. https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/6739/1/Pe%C3%B1a_Neri_Oscar-2020.pdf
- Peñarrubia, C. Guillen, R. y Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Revista Cultura, Ciencia y Deporte* 11(31) 27-36 <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163044427004.pdf>
- Pérez, M. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Centro de Estudios Ramón Areces SA. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Sabao, C. (2018). *Seminario III "Deporte Mecánico"*. Instituto Superior de Educación Física N° 11 abanderado "Mariano Grandoli" E.P.I. Rosario. <https://www.isef11.com.ar/sitio/images/isef11/epi/reginvestigacion/exposeminario2019/sIIIsabao.pdf>
- Sánchez, H., Reyes, C., Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Silva, O. (2016). *Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología*. [Tesis de grado] Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Sirvent, J. y Alvero, J. (2017). *La nutrición en la actividad física y el deporte*. Universidad de Alicante. https://publicaciones.ua.es/libro/la-nutricion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte_112597/
- Soto, M. Franco, L. López, L. Medina, H. y Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

- Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. *Medicina Naturista*, 14 (2): 43-48. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiZ6u39vPT5AhVzLLkGHRQRBBQQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F7512760.pdf&usq=AOvVaw3kcqzl3ABg-e-EB WxM rC>
- Torreblanca, R. y Mejía, 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. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10253/EDCtomer%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Valdez, M. E. (2019). *Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa, 2018* [Tesis de grado], Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6411/Valdez%20Burgos%2C%20Mar%C3%ADa%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1: Actividades deportivas	Son actividades físicas en las cuales las personas elaboran y manifiestan una serie de movimientos o un control voluntario de los movimientos, haciendo uso de sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. La práctica de actividades deportivas permite amortiguar los síntomas generados por el estrés en los niveles biológico y psicológico (Ortiz, 2016).	Esta variable fue operacionalizada a través de 4 dimensiones: deporte de combate, deporte mecánico, deporte en la naturaleza y deporte de balón; siendo el objetivo propuesto determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023. En su medición se aplicó un cuestionario compuesto de 20 preguntas.	Deporte de combate	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recreación física ▪ Horario ▪ Satisfacción ▪ Encuentros deportivos ▪ Participación activa 	Tipo Likert Malo Regular Bueno
			Deporte mecánico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levantar peso ▪ Ejercicios físicos ▪ Ejercicios de fuerza ▪ Levantamiento de pesas ▪ Calentamiento 	
			Deporte en la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminatas ▪ Trotar ▪ Hábitos de ejercicio ▪ Espacios libres ▪ Correr 	
			Deporte de balón	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recreación ▪ Eventos deportivos ▪ Prácticas de fútbol ▪ Reglamentos ▪ Prácticas deportivas 	

Nota. Elaboración propia

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 2: Prevención del estrés	Es la capacidad para hacer frente a los contextos permitiendo regular el impacto emocional que pueden llegar a tener el cómo individuo. La mejor manera de prevenir el estrés es adoptar un estilo de vida saludable y equilibrada, en relación con el cuerpo y la mente. Igualmente, buena salud física. Por tal motivo es importante identificar y analizar: pensamientos que provocan ansiedad, depresión, alteran la autoestima; entorno personal, laboral y familiar; alimentación; consumo de sustancias dañinas; ejercicio físico; descanso y sueño (Espinosa et al., 2020).	Esta variable fue operacionalizada a través de 5 dimensiones: susceptibilidad al estrés, sobrecarga académica, evaluaciones académicas, relaciones interpersonales y ambiente académico hostile; siendo el objetivo propuesto determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023. En su medición se aplicó un cuestionario compuesto de 25 preguntas.	Susceptibilidad al estrés	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aspectos desagradables ▪ Problemas físicos ▪ Problemas psicológicos ▪ Recarga académica ▪ Evaluaciones 	Tipo Likert Alto Medio Bajo
			Sobrecarga académica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fatiga ▪ Dolores de cabeza ▪ Somnolencia ▪ Concentración ▪ Inquietud 	
			Evaluaciones académicas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angustia ▪ Exigencias ▪ Actividades académicas ▪ Tiempo limitado ▪ Claridad 	
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concentración ▪ Soluciones concretas ▪ Tolerancia ▪ Emociones ▪ Iniciativa 	
			Ambiente académico hostile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfrentamiento ▪ Positivismo ▪ Entorno académico ▪ Desarrollo de actividades ▪ Facilidad 	

Nota. Elaboración propia

Anexo 2

Matriz de consistencia de la investigación

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>General:</p> <p>¿Qué relación existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023.</p>	<p>General:</p> <p>Existe relación significativa entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p>
<p>Variables</p> <p>Variable 1: Actividades deportivas</p> <p>Deporte de combate</p> <p>Deporte mecánico</p> <p>Deporte en la naturaleza</p> <p>Deporte de balón</p> <p>Variable 2: Prevención del estrés</p> <p>Susceptibilidad al estrés</p> <p>Sobrecarga académica</p> <p>Evaluaciones académicas</p>	<p>Específicos</p> <p>OE₁: Identificar los niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>OE₂: Identificar los niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>OE₃: Determinar la relación que existe entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>OE₄: Determinar la relación que existe entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de</p>	<p>Específicas</p> <p>HE₁: Existe relación significativa entre el deporte de combate y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>HE₂: Existe relación significativa entre el deporte mecánico y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>HE₃: Existe relación significativa entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.</p> <p>HE₄: Existe relación significativa entre el deporte de balón y la prevención del estrés</p>	<p>Diseño de investigación:</p> <p>Correlacional simple</p> <p>Población:</p> <p>976 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023</p> <p>Muestra:</p> <p>164 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023</p> <p>Muestreo:</p> <p>Probabilístico aleatorio simple</p> <p>Técnicas:</p> <p>Encuesta</p>

Relaciones interpersonales	Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.	en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.	Instrumentos:
Ambiente académico hostil	OE ₅ : Determinar la relación que existe entre el deporte en la naturaleza y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.		Cuestionario para medir las actividades deportivas
	OE ₆ : Determinar la relación que existe entre el deporte de balón y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.		Cuestionario para medir la prevención de estrés
			Validez
			De contenido- juicio de 3 expertos
			Confiabilidad
			Alfa de Cronbach (0.734 y 0.750)

Anexo 3

Ficha técnica del instrumento para medir las actividades deportivas

Características del cuestionario	
Nombre del instrumento	Cuestionario aplicado para medir las actividades deportivas
Autor	Br. Maurate Rivera Ayder
N° de ítems	20 ítems
Administración	Individual
Duración	20 minutos
Población	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023.
Finalidad	Medir los niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.
Materiales	Cuestionario impreso, lapicero, tablillas

Codificación

El cuestionario evalúa 4 dimensiones:

Deporte de combate (ítem 1,2, 3,4,5)

Deporte mecánico (Ítems 6, 7,8,9,10)

Deporte en la naturaleza (11, 12, 13, 14, 15)

Deporte de balón (16, 17, 18, 19, 20)

Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes y para obtener la puntuación total se suman los subtotales de cada dimensión para posteriormente ser analizado mediante una escala de medición de intervalo.

Propiedades psicométricas

Validez de contenido: fue realizada por el juicio de 3 expertos en Educación, con grado de Magister, a quienes se les requirió revisar la matriz de validación y analizar cada uno de los ítems propuestos, realizando las observaciones y/o sugerencias que consideren aplicables. Revisados los instrumentos, los expertos dieron su aprobación a la aplicación de ambos cuestionarios a la muestra seleccionada.

Confiabilidad: Para realizar la confiabilidad se realizó una prueba piloto, seleccionando para ello una muestra de 20 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022; los resultados se procesaron en el programa estadístico SPSS V26, usando para ello la prueba del Coeficiente del Alfa de Cronbach, alcanzado los valores siguientes por cada instrumento:

En el cuestionario para medir las actividades deportivas se obtuvo un valor de 734 que corresponde a un nivel aceptable de confiabilidad.

Puntuaciones

Las puntuaciones obtenidas con la aplicación del instrumento se agruparon en niveles o escalas, para la variable Evaluación formativa fueron:

Mala (0-26)

Regular (27-53)

Buena (54-80)

Ficha técnica del instrumento para medir la prevención de estrés

Características del cuestionario	
Nombre del instrumento	Cuestionario aplicado para medir la prevención del estrés
Autor	Br. Maurate Rivera Ayder
N° de ítems	25 ítems
Administración	Individual
Duración	25 minutos
Población	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2023.
Finalidad	Medir los niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2023.
Materiales	Cuestionario impreso, lapicero, tablillas

Codificación

El cuestionario evalúa 5 dimensiones:

Susceptibilidad al estrés (ítems 1,2, 3,4,5)

Sobrecarga académica (Ítems 6, 7,8,9,10)

Evaluaciones académicas (11, 12, 13, 14, 15)

Relaciones interpersonales (16, 17, 18, 19, 20)

Ambiente académico hostil (21, 22, 23, 24, 25)

Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes y para obtener la puntuación total se suman los subtotales de cada dimensión para posteriormente ser analizado mediante una escala de medición de intervalo.

Propiedades psicométricas

Validez de contenido: fue realizada por el juicio de 3 expertos en Educación, con grado de Magister, a quienes se les requirió revisar la matriz de validación y analizar cada uno de los ítems propuestos, realizando las observaciones y/o sugerencias que consideren aplicables. Revisados los instrumentos, los expertos dieron su aprobación a la aplicación de ambos cuestionarios a la muestra seleccionada.

Confiabilidad: Para realizar la confiabilidad se realizó una prueba piloto, seleccionando para ello una muestra de 20 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022; los resultados se procesaron en el programa estadístico SPSS V26, usando para ello la prueba del Coeficiente del Alfa de Cronbach, alcanzado los valores siguientes por cada instrumento:

En el cuestionario para medir la prevención del estrés, se obtuvo un valor de 0.750 que corresponde a un nivel aceptable de confiabilidad.

Puntuaciones

Las puntuaciones obtenidas con la aplicación del instrumento se agruparon en niveles o escalas, para la variable Evaluación formativa fueron:

Bajo (0-26)

Medio (27-53)

Alto (54-80)

Anexo 4

CUESTIONARIO APLICADO PARA MEDIR LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El presente cuestionario tiene por objetivo determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023. Este instrumento es completamente privado y la información que de él se obtenga es totalmente reservada y válida sólo para los fines académicos de la presente investigación. En su desarrollo debes ser extremadamente objetivo, honesto y sincero en sus respuestas.

Se agradece por anticipado tu valiosa participación.

INSTRUCCIONES:

Debes marcar con absoluta objetividad con un **aspa (X)** en la columna que correspondiente de cada una de las interrogantes. La equivalencia de su respuesta tiene el siguiente puntaje:

- ✓ **Siempre** **4**
- ✓ **Casi siempre** **3**
- ✓ **A veces** **2**
- ✓ **Casi nunca** **1**
- ✓ **Nunca** **0**

N.º	Ítems	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Deporte de combate						
1	Consideras que los juegos de combate son importantes en la recreación física					
2	Consideras que es necesario establecer un horario dedicado a los juegos como aporte a la recreación física					
3	Se siente satisfecho con sus prácticas de ejercicio y actividad física					
4	Asiste a encuentros deportivos de manera eventual					
5	Usted participa en juegos como una forma de recreación física					
Deporte mecánico						
6	Realizas ejercicios de levantar peso con material disponible en tu casa					
7	Realizas ejercicios de flexiones de brazos y piernas					

8	Realizas planchas o abdominales diariamente					
9	Realizas ejercicios de levantamiento de pesas con pesas reales					
10	Realizas ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad					
Deporte en la naturaleza						
11	Caminas diariamente realizando actividades fuera de tu casa					
12	Trotas diariamente durante 20 minutos en la calle					
13	Sales a pasear al parque, mercado entre otros					
14	Trotas diariamente en los espacios libre de tu casa					
15	Trotas diariamente alrededor del parque					
Deporte de balón						
16	Participar en actividades al aire libre aporta en la recreación física					
17	Está pendiente de los eventos deportivos a nivel regional, nacional o internacional.					
18	Crees que la práctica de futbol disminuye el estrés académico					
19	Has participado en actividades deportivas-recreativas con reglamentación					
20	Consideras necesario establecer un horario dedicado a la práctica de actividades al aire libre como aporte a la recreación física					

Gracias por su colaboración

CUESTIONARIO APLICADO PARA MEDIR LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

El presente cuestionario tiene por objetivo determinar la relación que existe entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023. Este instrumento es completamente privado y la información que de él se obtenga es totalmente reservada y válida sólo para los fines académicos de la presente investigación. En su desarrollo debes ser extremadamente objetivo, honesto y sincero en sus respuestas.

Se agradece por anticipado tu valiosa participación.

INSTRUCCIONES:

Debes marcar con absoluta objetividad con un **aspa (X)** en la columna que correspondiente de cada una de las interrogantes. La equivalencia de su respuesta tiene el siguiente puntaje:

- ✓ **Siempre** **4**
- ✓ **Casi siempre** **3**
- ✓ **A veces** **2**
- ✓ **Casi nunca** **1**
- ✓ **Nunca** **0**

N.º	Ítems	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Susceptibilidad al estrés						
1	Cuando te enfrentas a una situación problemática, olvidas los aspectos desagradables, resaltando los positivos					
2	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad					
3	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad					
4	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad					
5	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad					
Sobrecarga académica						
6	Has sentido alguna vez fatiga provocada por actividades académicas de la Universidad					

7	Has sentido alguna vez dolores de cabeza provocada por actividades académicas de la Universidad					
8	Has sentido alguna vez somnolencia ante problemas expuestos en las actividades académicas					
9	Has sentido alguna vez una falta de concentración en cuanto a las actividades académicas					
10	Has tenido alguna vez inquietud en relación con las actividades académicas presentadas en la Universidad					
Evaluaciones académicas						
11	Has tenido alguna vez miedo ante las actividades académicas presentadas en la Universidad					
12	El nivel de exigencia de mis profesores/as es motivo de estrés para ti					
13	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) te genera estrés					
14	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as te genera estrés					
15	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as te genera estrés					
Relaciones interpersonales						
16	Para ti es fácil concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
17	Frecuentemente estableces soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
18	Analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa					
19	Para ti es importante mantener el control sobre tus emociones para que no me afecte lo que me estresa					
20	Consideras que es importante recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionas					
Ambiente académico hostil						
21	Frecuentemente enfrentas lo que te estresa y tomas el control de tus emociones					
22	Para ti es importante fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa					
23	Mayormente el entorno del que te rodeas posee un ambiente hostil					
24	Consideras que realizar una gran cantidad de actividades agota tu paciencia					
25	Te estresas con facilidad					

Gracias por su colaboración

Anexo 5

Confiabilidad del cuestionario para medir las actividades deportivas

Nº	ÍTEMS	Correlación elemento – total corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se borra
DEPORTE DE COMBATE			
1	Consideras que los juegos de combate son importantes en la recreación física	,705	,684
2	Consideras que es necesario establecer un horario dedicado a los juegos como aporte a la recreación física	,367	,794
3	Se siente satisfecho con sus prácticas de ejercicio y actividad física	,728	,698
4	Asiste a encuentros deportivos de manera eventual	,532	,747
5	Usted participa en juegos como una forma de recreación física	,511	,753
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,780$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
DEPORTE MECÁNICO			
6	Realizas ejercicios de levantar peso con material disponible en tu casa	,404	,671
7	Realizas ejercicios de flexiones de brazos y piernas	,272	,727
8	Realizas planchas o abdominales diariamente	,718	,535
9	Realizas ejercicios de levantamiento de pesas con pesas reales	,492	,639
10	Realizas ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad	,449	,655
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,700$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
DEPORTE EN LA NATURALEZA			
11	Caminas diariamente realizando actividades fuera de tu casa	,746	,617
12	Trotas diariamente durante 20 minutos en la calle	,314	,777
13	Sales a pasear al parque, mercado entre otros	,501	,720
14	Trotas diariamente en los espacios libre de tu casa	,688	,642
15	Trotas diariamente alrededor del parque	,413	,745
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,754$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
DEPORTE DE BALÓN			
16	Participar en actividades al aire libre aporta en la recreación física	,507	,635

17	Está pendiente de los eventos deportivos a nivel regional, nacional o internacional.	,456	,659
18	Crees que la práctica de futbol disminuye el estrés académico	,393	,682
19	Has participado en actividades deportivas-recreativas con reglamentación	,586	,596
20	Consideras necesario establecer un horario dedicado a la práctica de actividades al aire libre como aporte a la recreación física	,397	,678
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,703$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			

Confiabilidad del cuestionario para medir la prevención de estrés

Nº	ÍTEMS	Correlación elemento – total corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se borra
SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS			
1	Cuando te enfrentas a una situación problemática, olvidas los aspectos desagradables, resaltando los positivos	,616	,712
2	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad	,575	,727
3	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad	,740	,671
4	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad	,309	,807
5	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad	,537	,739
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,776$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
SOBRECARGA ACADÉMICA			
6	Has sentido alguna vez fatiga provocada por actividades académicas de la Universidad	,619	,772
7	Has sentido alguna vez dolores de cabeza provocada por actividades académicas de la Universidad	,547	,797
8	Has sentido alguna vez somnolencia ante problemas expuestos en las actividades académicas	,668	,754
9	Has sentido alguna vez una falta de concentración en cuanto a las actividades académicas	,449	,816
10	Has tenido alguna vez inquietud en relación con las actividades académicas presentadas en la Universidad	,747	,728
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,811$ La fiabilidad se considera como BUENO			
EVALUACIONES ACADÉMICAS			
11	Has tenido alguna vez miedo ante las actividades académicas presentadas en la Universidad	,537	,634
12	El nivel de exigencia de mis profesores/as es motivo de estrés para ti	,317	,720
13	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) te genera estrés	,460	,673
14	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as te genera estrés	,570	,618
15	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as te genera estrés	,487	,656

Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,711$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
RELACIONES INTERPERSONALES			
16	Para ti es fácil concentrarse en resolver la situación que me preocupa	,741	,602
17	Frecuentemente estableces soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	,588	,656
18	Analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa	,315	,758
19	Para ti es importante mantener el control sobre tus emociones para que no me afecte lo que me estresa	,463	,711
20	Consideras que es importante recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionas	,445	,713
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,738$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
AMBIENTE ACADÉMICO HOSTIL			
21	Frecuentemente enfrentas lo que te estresa y tomas el control de tus emociones	,542	,646
22	Para ti es importante fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa	,174	,780
23	Mayormente el entorno del que te rodeas posee un ambiente hostil	,550	,648
24	Consideras que realizar una gran cantidad de actividades agota tu paciencia	,542	,643
25	Te estresas con facilidad	,636	,594
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,717$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			

Anexo 6

Validación por juicio de expertos

TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2023

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DEPORTE DE COMBATE	Recreación física	Consideras que los juegos de combate son importantes en la recreación física						x		x		x		x		
		Horario	Consideras que es necesario establecer un horario dedicado a los juegos como aporte a la recreación física						x		x		x		x		
		Satisfacción	Se siente satisfecho con sus prácticas de ejercicio y actividad física						x		x		x		x		
		Encuentros deportivos	Asiste a encuentros deportivos de manera eventual						x		x		x		x		
		Participación activa	Usted participa en juegos como una forma de recreación física						x		x		x		x		


	DEPORTE MECÁNICO	Levantar peso	Realizas ejercicios de levantar peso con material disponible en tu casa						x		x		x		x		
		Ejercicios físicos	Realizas ejercicios de flexiones de brazos y piernas						x		x		x		x		
		Ejercicios de fuerza	Realizas planchas o abdominales diariamente						x		x		x		x		
		Levantamiento de pesas	Realizas ejercicios de levantamiento de pesas con pesas reales						x		x		x		x		
		Calentamiento	Realizas ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad						x		x		x		x		
	DEPORTE EN LA NATURALEZA	Caminatas	Caminas diariamente realizando actividades fuera de tu casa							x		x		x		x	
		Trotar	Trotas diariamente durante 20 minutos en la calle							x		x		x		x	
		Hábitos de ejercicio	Sales a pasear al parque, mercado entre otros							x		x		x		x	
		Espacios libres	Trotas diariamente en los espacios libre de tu casa							x		x		x		x	
		Correr	Trotas diariamente alrededor del parque							x		x		x		x	
	DEPORTE DE BALÓN	Recreación	Participar en actividades al aire libre aporta en la recreación física							x		x		x		x	
		Eventos deportivos	Está pendiente de los eventos deportivos a nivel regional, nacional o internacional.							x		x		x		x	
Prácticas de futbol		Crees que la práctica de futbol disminuye el estrés académico							x		x		x		x		

		Reglamentos	Has participado en actividades deportivas-recreativas con reglamentación							x		x		x		x	
		Prácticas deportivas	Consideras necesario establecer un horario dedicado a la práctica de actividades al aire libre como aporte a la recreación física							x		x		x		x	



Mg. Metodio QUISPE ACLARI
DNI N° 20649820

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir las actividades deportivas		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Metodio Quispe Aclari	DNI N°	20649820
Título Profesional	Lic. Pedagogía y Humanidades Esp. Educación Física	Celular	929524479
Dirección Domiciliaria	Jr. Salaverry N° 428 - Jauja		
Grado Académico	Maestro Mención: Tecnología Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	23 de Marzo del 2023

TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES		
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA				
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO								
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	Susceptibilidad al estrés	Aspectos desagradables	Cuando te enfrentas a una situación problemática, olvidas los aspectos desagradables, resaltando los positivos							X		X		X		X			
		Problemas físicos	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad								X		X		X		X		
		Problemas psicológicos	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad								X		X		X		X		
		Recarga académica	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad								X		X		X		X		

		Evaluaciones	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad							x		x		x		x	
	Sobrecarga académica	Fatiga	Has sentido alguna vez fatiga provocada por actividades académicas de la Universidad							x		x		x		x	
		Dolores de cabeza	Has sentido alguna vez dolores de cabeza provocada por actividades académicas de la Universidad							x		x		x		x	
		Somnolencia	Has sentido alguna vez somnolencia ante problemas expuestos en las actividades académicas							x		x		x		x	
		Concentración	Has sentido alguna vez una falta de concentración en cuanto a las actividades académicas							x		x		x		x	
		Inquietud	Has tenido alguna vez inquietud en relación con las actividades académicas presentadas en la Universidad							x		x		x		x	
		Angustia	Has tenido alguna vez miedo ante las actividades académicas presentadas en la Universidad							x		x		x		x	
	Evaluaciones académicas	Exigencias	El nivel de exigencia de mis profesores/as es motivo de estrés para ti							x		x		x		x	
		Actividades académicas	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) te genera estrés							x		x		x		x	


		Tiempo limitado	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
		Claridad	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
	Relaciones interpersonales	Concentración	Para ti es fácil concentrarse en resolver la situación que me preocupa							x		x		x		x	
		Soluciones concretas	Frecuentemente estableces soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa							x		x		x		x	
		Tolerancia	Analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa							x		x		x		x	
		Emociones	Para ti es importante mantener el control sobre tus emociones para que no me afecte lo que me estresa							x		x		x		x	
		Iniciativa	Consideras que es importante recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionas							x		x		x		x	
	Ambiente académico hostil	Enfrentamiento	Frecuentemente enfrentas lo que te estresa y tomas el control de tus emociones							x		x		x		x	
		Positivismo	Para ti es importante fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa							x		x		x		x	

		Entorno académico	Mayormente el entorno del que te rodeas posee un ambiente hostil							x		x		x		x	
		Desarrollo de actividades	Consideras que realizar una gran cantidad de actividades agota tu paciencia							x		x		x		x	
		Facilidad	Te estresas con facilidad							x		x		x		x	



Mg. Metodio QUISPE ACLARI
DNI N° 20649820

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario aplicado para medir la prevención del estrés		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de una Universidad de Huancavelica 2022		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de una Universidad de Huancavelica durante el año 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Metodio Quispe Aclari	DNI N°	20649820
Título Profesional	Lic. Pedagogía y Humanidades Esp. Educación Física	Celular	929524479
Dirección Domiciliaria	Jr. Salaverry N° 428 - Jauja		
Grado Académico	Maestro Mención: Tecnología Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	23 de marzo del 2023

TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DEPORTE DE COMBATE	Recreación física	Consideras que los juegos de combate son importantes en la recreación física						X		X		X		X		
		Horario	Consideras que es necesario establecer un horario dedicado a los juegos como aporte a la recreación física						X		X		X		X		
		Satisfacción	Se siente satisfecho con sus prácticas de ejercicio y actividad física						X		X		X		X		
		Encuentros deportivos	Asiste a encuentros deportivos de manera eventual						X		X		X		X		
		Participación activa	Usted participa en juegos como una forma de recreación física						X		X		X		X		

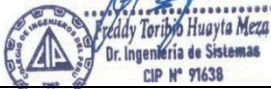
	DEPORTE MECÁNICO	Levantar peso	Realizas ejercicios de levantar peso con material disponible en tu casa						x		x		x		x		
		Ejercicios físicos	Realizas ejercicios de flexiones de brazos y piernas						x		x		x		x		
		Ejercicios de fuerza	Realizas planchas o abdominales diariamente							x		x		x		x	
		Levantamiento de pesas	Realizas ejercicios de levantamiento de pesas con pesas reales							x		x		x		x	
		Calentamiento	Realizas ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad							x		x		x		x	
	DEPORTE EN LA NATURALEZA	Caminatas	Caminas diariamente realizando actividades fuera de tu casa							x		x		x		x	
		Trotar	Trotas diariamente durante 20 minutos en la calle							x		x		x		x	
		Hábitos de ejercicio	Sales a pasear al parque, mercado entre otros							x		x		x		x	
		Espacios libres	Trotas diariamente en los espacios libre de tu casa							x		x		x		x	
		Correr	Trotas diariamente alrededor del parque							x		x		x		x	
	DEPORTE DE BALÓN	Recreación	Participar en actividades al aire libre aporta en la recreación física							x		x		x		x	
		Eventos deportivos	Está pendiente de los eventos deportivos a nivel regional, nacional o internacional.							x		x		x		x	
Prácticas de futbol		Crees que la práctica de futbol disminuye el estrés académico							x		x		x		x		

		Reglamentos	Has participado en actividades deportivas-recreativas con reglamentación						x		x		x		x	
		Prácticas deportivas	Consideras necesario establecer un horario dedicado a la práctica de actividades al aire libre como aporte a la recreación física						x		x		x		x	



Freddy Toribio Huayta Meza
 Freddy Toribio Huayta Meza
 Dr. Ingeniería de Sistemas
 CIP N° 91638

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

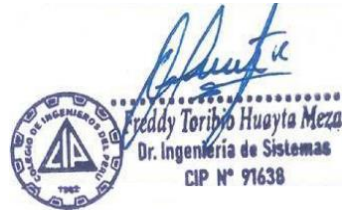
Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir las actividades deportivas		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Freddy Toribio Huayta Meza	DNI N°	20024900
Título Profesional	Ingeniero de Sistemas y Computación	Celular	964924245
Dirección Domiciliaria	Calle Ámbar N° 125 El tambo - Huancayo		
Grado Académico	Doctor en Ingeniería de Sistemas		
Firma	 	Lugar y Fecha	23 de marzo del 2023


TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	Susceptibilidad al estrés	Aspectos desagradables	Cuando te enfrentas a una situación problemática, olvidas los aspectos desagradables, resaltando los positivos						x		x		x		x		
		Problemas físicos	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad						x		x		x		x		
		Problemas psicológicos	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad						x		x		x		x		
		Recarga académica	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad						x		x		x		x		

		ensayos, mapas conceptuales, etc.) te genera estrés															
		Tiempo limitado	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
		Claridad	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
	Relaciones interpersonales	Concentración	Para ti es fácil concentrarse en resolver la situación que me preocupa						x		x		x		x		
		Soluciones concretas	Frecuentemente estableces soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						x		x		x		x		
		Tolerancia	Analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa						x		x		x		x		
		Emociones	Para ti es importante mantener el control sobre tus emociones para que no me afecte lo que me estresa						x		x		x		x		
		Iniciativa	Consideras que es importante recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionas						x		x		x		x		
	Ambiente académico hostil	Enfrentamiento	Frecuentemente enfrentas lo que te estresa y tomas el control de tus emociones						x		x		x		x		
		Positivismo	Para ti es importante fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa						x		x		x		x		

		Entorno académico	Mayormente el entorno del que te rodeas posee un ambiente hostil							x		x		x		x	
		Desarrollo de actividades	Consideras que realizar una gran cantidad de actividades agota tu paciencia							x		x		x		x	
		Facilidad	Te estresas con facilidad							x		x		x		x	




 Freddy Toribio Huayta Meza
 Dr. Ingeniería de Sistemas
 CIP N° 91638

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario aplicado para medir la prevención del estrés		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Freddy Toribio Huayta Meza	DNI N°	20024900
Título Profesional	Ingeniero de Sistemas y Computación	Celular	964924245
Dirección Domiciliaria	Calle Ámbar N° 125 El tambo - Huancayo		
Grado Académico	Doctor en Ingeniería de Sistemas		
Firma		Lugar y Fecha	23 de marzo del 2023

TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DEPORTE DE COMBATE	Recreación física	Consideras que los juegos de combate son importantes en la recreación física						x		x		x		x		
		Horario	Consideras que es necesario establecer un horario dedicado a los juegos como aporte a la recreación física						x		x		x		x		
		Satisfacción	Se siente satisfecho con sus prácticas de ejercicio y actividad física						x		x		x		x		
		Encuentros deportivos	Asiste a encuentros deportivos de manera eventual						x		x		x		x		
		Participación activa	Usted participa en juegos como una forma de recreación física						x		x		x		x		

	DEPORTE MECÁNICO	Levantar peso	Realizas ejercicios de levantar peso con material disponible en tu casa							x		x		x		x		
		Ejercicios físicos	Realizas ejercicios de flexiones de brazos y piernas							x		x		x		x		
		Ejercicios de fuerza	Realizas planchas o abdominales diariamente							x		x		x		x		
		Levantamiento de pesas	Realizas ejercicios de levantamiento de pesas con pesas reales							x		x		x		x		
		Calentamiento	Realizas ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad							x		x		x		x		
	DEPORTE EN LA NATURALEZA	Caminatas	Caminas diariamente realizando actividades fuera de tu casa								x		x		x		x	
		Trotar	Trotas diariamente durante 20 minutos en la calle								x		x		x		x	
		Hábitos de ejercicio	Sales a pasear al parque, mercado entre otros								x		x		x		x	
		Espacios libres	Trotas diariamente en los espacios libre de tu casa								x		x		x		x	
		Correr	Trotas diariamente alrededor del parque								x		x		x		x	
	DEPORTE DE BALÓN	Recreación	Participar en actividades al aire libre aporta en la recreación física								x		x		x		x	
		Eventos deportivos	Está pendiente de los eventos deportivos a nivel regional, nacional o internacional.								x		x		x		x	

		Prácticas de futbol	Crees que la práctica de futbol disminuye el estrés académico						x		x		x		x	
		Reglamentos	Has participado en actividades deportivas-recreativas con reglamentación						x		x		x		x	
		Prácticas deportivas	Consideras necesario establecer un horario dedicado a la práctica de actividades al aire libre como aporte a la recreación física						x		x		x		x	



Mg. Edgardo Edwin MATOS DE LA SOTA
DNI N° 20004623

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir las actividades deportivas		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de las actividades deportivas en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Edgardo Edwin Matos De La Sota	DNI N°	20004623
Título Profesional	Lic. en Enfermería	Celular	964825002
Dirección Domiciliaria	Jr. Atahualpa N° 553 El Tambo - Huancayo		
Grado Académico	Magister en Gestión Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	24 de marzo del 2023

TÍTULO DE LA TESIS: Actividades deportivas y prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	Susceptibilidad al estrés	Aspectos desagradables	Cuando te enfrentas a una situación problemática, olvidas los aspectos desagradables, resaltando los positivos						x		x		x		x		
		Problemas físicos	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad						x		x		x		x		
		Problemas psicológicos	Has sentido alguna vez problemas psicológicos a causa de la recarga de evaluaciones y trabajos en la Universidad						x		x		x		x		
		Recarga académica	Has sentido alguna vez problemas físicos a causa del estrés por recarga académica en la Universidad						x		x		x		x		


		Tiempo limitado	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
		Claridad	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as te genera estrés						x		x		x		x		
	Relaciones interpersonales	Concentración	Para ti es fácil concentrarse en resolver la situación que me preocupa							x		x		x		x	
		Soluciones concretas	Frecuentemente estableces soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa							x		x		x		x	
		Tolerancia	Analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa							x		x		x		x	
		Emociones	Para ti es importante mantener el control sobre tus emociones para que no me afecte lo que me estresa							x		x		x		x	
		Iniciativa	Consideras que es importante recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionas							x		x		x		x	
	Ambiente académico hostil	Enfrentamiento	Frecuentemente enfrentas lo que te estresa y tomas el control de tus emociones							x		x		x		x	
		Positivismo	Para ti es importante fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa							x		x		x		x	

		Entorno académico	Mayormente el entorno del que te rodeas posee un ambiente hostil							x		x		x		x	
		Desarrollo de actividades	Consideras que realizar una gran cantidad de actividades agota tu paciencia							x		x		x		x	
		Facilidad	Te estresas con facilidad							x		x		x		x	



Mg. Edgardo Edwin MATOS DE LA SOTA
DNI N° 20004623

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario aplicado para medir la prevención del estrés		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de la prevención del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica 2022.		
Aplicada a la muestra participante	Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Electrónica - Sistemas de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el año 2022.		
Nombre y Apellido del Experto	Edgardo Edwin Matos De La Sota	DNI N°	20004623
Título Profesional	Lic. en Enfermería	Celular	964825002
Dirección Domiciliaria	Jr. Atahualpa N° 553 El Tambo - Huancayo		
Grado Académico	Magister en Gestión Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	24 de marzo del 2023

Anexo 7
Base datos de la variable 1

MUESTR A	ACTIVIDADES DEPORTIVAS																										TOTAL	NIVEL		
	DEPORTE DE COMBATE						DEPORTE MECÁNICO						DEPORTE EN LA NATURALEZA						DEPORTE DE BALÓN											
	1	2	3	4	5	S T	NIVEL	6	7	8	9	10	S T	NIVEL	1	1	1	1	1	S T	NIVEL	1	1	1	1	2			S T	NIVEL
1	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	3	1	3	10	REGULARE S	3	1	2	3	3	12	REGULARE S	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	37	REGULARE S
2	2	2	2	1	2	9	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	38	REGULARE S
3	3	2	1	1	3	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	3	2	1	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	36	REGULARE S
4	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	2	1	1	0	5	MALAS	2	1	2	1	0	6	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	21	MALOS
5	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	38	REGULARE S
6	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	3	3	2	3	12	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	37	REGULARE S
7	0	2	1	1	2	6	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	19	MALOS
8	3	1	2	1	3	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	38	REGULARE S
9	2	3	2	3	1	11	REGULARE S	1	3	2	3	1	10	REGULARE S	2	2	2	2	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
10	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	22	MALOS
11	1	0	0	1	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	1	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
12	4	2	3	4	3	16	BUENAS	3	3	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	2	3	13	REGULARE S	59	BUENAS
13	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	36	REGULARE S
14	2	1	1	2	3	9	REGULARE S	2	3	3	1	2	11	REGULARE S	3	3	2	4	2	14	BUENAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	42	REGULARE S
15	1	0	1	2	1	5	MALAS	2	0	1	1	2	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	2	1	1	0	2	6	MALAS	21	MALOS
16	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	34	REGULARE S
17	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	3	2	2	3	1	11	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	39	REGULARE S
18	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	2	1	1	0	1	5	MALAS	20	MALOS
19	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	23	MALOS
20	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	3	2	2	1	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	3	3	2	1	1	10	REGULARE S	35	REGULARE S
21	4	3	3	2	3	15	BUENAS	1	3	2	3	3	12	REGULARE S	3	4	3	2	3	15	BUENAS	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	53	REGULARE S
22	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	2	1	1	2	0	6	MALAS	18	MALOS
23	1	3	2	2	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	40	REGULARE S

24	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	3	3	1	3	12	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
25	1	1	1	2	1	6	MALAS	1	0	2	2	1	6	MALAS	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	1	1	1	6	MALAS	26	MALOS
26	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	36	REGULARE S
27	2	3	2	4	3	14	BUENAS	4	2	4	3	3	16	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	3	16	BUENAS	61	BUENAS
28	1	0	1	1	1	4	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	18	MALOS
29	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	32	REGULARE S
30	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	21	MALOS
31	2	3	2	1	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	2	2	3	10	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	40	REGULARE S
32	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	0	0	1	1	3	MALAS	0	1	2	1	2	6	MALAS	18	MALOS
33	1	0	1	1	0	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	0	2	1	1	1	5	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
34	3	1	2	1	2	9	REGULARE S	3	2	3	1	2	11	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	40	REGULARE S
35	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	34	REGULARE S
36	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	1	1	1	0	1	4	MALAS	23	MALOS
37	2	1	3	3	1	10	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	2	3	1	9	REGULARE S	37	REGULARE S
38	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	3	4	2	3	4	16	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	57	BUENAS
39	1	1	1	0	1	4	MALAS	0	1	0	1	3	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	0	1	5	MALAS	19	MALOS
40	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	35	REGULARE S
41	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	3	1	3	10	REGULARE S	3	1	2	3	3	12	REGULARE S	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	37	REGULARE S
42	2	2	2	1	2	9	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	38	REGULARE S
43	3	2	1	1	3	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	3	2	1	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	36	REGULARE S
44	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	2	1	1	0	5	MALAS	2	1	2	1	0	6	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	21	MALOS
45	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	38	REGULARE S
46	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	3	3	2	3	12	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	37	REGULARE S
47	0	2	1	1	2	6	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	19	MALOS
48	3	1	2	1	3	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	38	REGULARE S
49	2	3	2	3	1	11	REGULARE S	1	3	2	3	1	10	REGULARE S	2	2	2	2	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
50	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	22	MALOS
51	1	0	0	1	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	1	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
52	4	2	3	4	3	16	BUENAS	3	3	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	2	3	13	REGULARE S	59	BUENAS

53	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	36	REGULARE S
54	2	1	1	2	3	9	REGULARE S	2	3	3	1	2	11	REGULARE S	3	3	2	4	2	14	BUENAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	42	REGULARE S
55	1	0	1	2	1	5	MALAS	2	0	1	1	2	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	2	1	1	0	2	6	MALAS	21	MALOS
56	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	34	REGULARE S
57	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	3	2	2	3	1	11	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	39	REGULARE S
58	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	2	1	1	0	1	5	MALAS	20	MALOS
59	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	23	MALOS
60	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	3	2	2	1	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	3	3	2	1	1	10	REGULARE S	35	REGULARE S
61	4	3	3	2	3	15	BUENAS	1	3	2	3	3	12	REGULARE S	3	4	3	2	3	15	BUENAS	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	53	REGULARE S
62	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	2	1	1	2	0	6	MALAS	18	MALOS
63	1	3	2	2	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	40	REGULARE S
64	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	3	3	1	3	12	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
65	1	1	1	2	1	6	MALAS	1	0	2	2	1	6	MALAS	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	1	1	1	6	MALAS	26	MALOS
66	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	36	REGULARE S
67	2	3	2	4	3	14	BUENAS	4	2	4	3	3	16	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	3	16	BUENAS	61	BUENAS
68	1	0	1	1	1	4	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	18	MALOS
69	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	32	REGULARE S
70	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	21	MALOS
71	2	3	2	1	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	2	2	3	10	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	40	REGULARE S
72	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	0	0	1	1	3	MALAS	0	1	2	1	2	6	MALAS	18	MALOS
73	1	0	1	1	0	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	0	2	1	1	1	5	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
74	3	1	2	1	2	9	REGULARE S	3	2	3	1	2	11	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	40	REGULARE S
75	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	34	REGULARE S
76	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	1	1	1	0	1	4	MALAS	23	MALOS
77	2	1	3	3	1	10	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	2	3	1	9	REGULARE S	37	REGULARE S
78	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	3	4	2	3	4	16	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	57	BUENAS
79	1	1	1	0	1	4	MALAS	0	1	0	1	3	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	0	1	5	MALAS	19	MALOS
80	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	35	REGULARE S
81	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	3	1	3	10	REGULARE S	3	1	2	3	3	12	REGULARE S	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	37	REGULARE S

82	2	2	2	1	2	9	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	38	REGULARE S
83	3	2	1	1	3	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	3	2	1	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	36	REGULARE S
84	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	2	1	1	0	5	MALAS	2	1	2	1	0	6	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	21	MALOS
85	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	38	REGULARE S
86	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	3	3	2	3	12	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	37	REGULARE S
87	0	2	1	1	2	6	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	19	MALOS
88	3	1	2	1	3	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	38	REGULARE S
89	2	3	2	3	1	11	REGULARE S	1	3	2	3	1	10	REGULARE S	2	2	2	2	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
90	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	22	MALOS
91	1	0	0	1	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	1	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
92	4	2	3	4	3	16	BUENAS	3	3	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	2	3	13	REGULARE S	59	BUENAS
93	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	36	REGULARE S
94	2	1	1	2	3	9	REGULARE S	2	3	3	1	2	11	REGULARE S	3	3	2	4	2	14	BUENAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	42	REGULARE S
95	1	0	1	2	1	5	MALAS	2	0	1	1	2	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	2	1	1	0	2	6	MALAS	21	MALOS
96	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	34	REGULARE S
97	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	3	2	2	3	1	11	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	39	REGULARE S
98	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	2	1	1	0	1	5	MALAS	20	MALOS
99	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	23	MALOS
100	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	3	2	2	1	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	3	3	2	1	1	10	REGULARE S	35	REGULARE S
101	4	3	3	2	3	15	BUENAS	1	3	2	3	3	12	REGULARE S	3	4	3	2	3	15	BUENAS	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	53	REGULARE S
102	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	2	1	1	2	0	6	MALAS	18	MALOS
103	1	3	2	2	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	40	REGULARE S
104	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	3	3	1	3	12	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
105	1	1	1	2	1	6	MALAS	1	0	2	2	1	6	MALAS	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	1	1	1	6	MALAS	26	MALOS
106	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	36	REGULARE S
107	2	3	2	4	3	14	BUENAS	4	2	4	3	3	16	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	3	16	BUENAS	61	BUENAS
108	1	0	1	1	1	4	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	18	MALOS
109	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	32	REGULARE S
110	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	21	MALOS

111	2	3	2	1	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	2	2	3	10	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	40	REGULARE S
112	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	0	0	1	1	3	MALAS	0	1	2	1	2	6	MALAS	18	MALOS
113	1	0	1	1	0	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	0	2	1	1	1	5	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
114	3	1	2	1	2	9	REGULARE S	3	2	3	1	2	11	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	40	REGULARE S
115	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	34	REGULARE S
116	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	1	1	1	0	1	4	MALAS	23	MALOS
117	2	1	3	3	1	10	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	2	3	1	9	REGULARE S	37	REGULARE S
118	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	3	4	2	3	4	16	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	57	BUENAS
119	1	1	1	0	1	4	MALAS	0	1	0	1	3	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	0	1	5	MALAS	19	MALOS
120	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	35	REGULARE S
121	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	21	MALOS
122	2	3	2	1	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	2	2	3	10	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	40	REGULARE S
123	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	0	0	1	1	3	MALAS	0	1	2	1	2	6	MALAS	18	MALOS
124	1	0	1	1	0	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	0	2	1	1	1	5	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
125	3	1	2	1	2	9	REGULARE S	3	2	3	1	2	11	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	40	REGULARE S
126	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	34	REGULARE S
127	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	1	1	1	0	1	4	MALAS	23	MALOS
128	2	1	3	3	1	10	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	2	3	1	9	REGULARE S	37	REGULARE S
129	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	3	4	2	3	4	16	BUENAS	3	2	3	3	2	13	REGULARE S	57	BUENAS
130	1	1	1	0	1	4	MALAS	0	1	0	1	3	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	0	1	5	MALAS	19	MALOS
131	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	35	REGULARE S
132	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	3	1	3	10	REGULARE S	3	1	2	3	3	12	REGULARE S	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	37	REGULARE S
133	2	2	2	1	2	9	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	38	REGULARE S
134	3	2	1	1	3	10	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	2	3	2	1	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	36	REGULARE S
135	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	2	1	1	0	5	MALAS	2	1	2	1	0	6	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	21	MALOS
136	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	2	11	REGULARE S	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	38	REGULARE S
137	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	3	3	2	3	12	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	37	REGULARE S
138	0	2	1	1	2	6	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	19	MALOS
139	3	1	2	1	3	10	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	38	REGULARE S

140	2	3	2	3	1	11	REGULARE S	1	3	2	3	1	10	REGULARE S	2	2	2	2	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
141	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	1	1	2	1	7	REGULARE S	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	22	MALOS
142	1	0	0	1	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	1	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS
143	4	2	3	4	3	16	BUENAS	3	3	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	3	2	3	2	3	13	REGULARE S	59	BUENAS
144	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	36	REGULARE S
145	2	1	1	2	3	9	REGULARE S	2	3	3	1	2	11	REGULARE S	3	3	2	4	2	14	BUENAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	42	REGULARE S
146	1	0	1	2	1	5	MALAS	2	0	1	1	2	6	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	2	1	1	0	2	6	MALAS	21	MALOS
147	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	2	3	1	10	REGULARE S	34	REGULARE S
148	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	2	1	2	3	2	10	REGULARE S	3	2	2	3	1	11	REGULARE S	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	39	REGULARE S
149	0	1	1	1	1	4	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	2	1	1	0	1	5	MALAS	20	MALOS
150	1	1	1	1	1	5	MALAS	2	2	1	2	1	8	REGULARE S	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	23	MALOS
151	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	3	2	2	1	2	10	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	3	3	2	1	1	10	REGULARE S	35	REGULARE S
152	4	3	3	2	3	15	BUENAS	1	3	2	3	3	12	REGULARE S	3	4	3	2	3	15	BUENAS	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	53	REGULARE S
153	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	2	1	1	2	0	6	MALAS	18	MALOS
154	1	3	2	2	1	9	REGULARE S	2	1	2	2	2	9	REGULARE S	3	2	1	2	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	40	REGULARE S
155	3	2	1	3	2	11	REGULARE S	2	3	3	1	3	12	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	39	REGULARE S
156	1	1	1	2	1	6	MALAS	1	0	2	2	1	6	MALAS	1	2	1	2	2	8	REGULARE S	1	2	1	1	1	6	MALAS	26	MALOS
157	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	3	1	3	2	2	11	REGULARE S	3	1	3	1	2	10	REGULARE S	1	2	1	1	2	7	REGULARE S	36	REGULARE S
158	2	3	2	4	3	14	BUENAS	4	2	4	3	3	16	BUENAS	4	2	3	4	2	15	BUENAS	4	2	3	4	3	16	BUENAS	61	BUENAS
159	1	0	1	1	1	4	MALAS	0	1	1	1	1	4	MALAS	0	2	1	2	1	6	MALAS	1	1	1	1	0	4	MALAS	18	MALOS
160	1	2	2	1	2	8	REGULARE S	2	1	1	2	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	2	2	1	1	2	8	REGULARE S	32	REGULARE S
161	2	0	1	2	1	6	MALAS	0	1	1	0	1	3	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	2	1	2	2	1	8	REGULARE S	21	MALOS
162	2	3	2	1	3	11	REGULARE S	3	2	1	3	1	10	REGULARE S	2	1	2	2	3	10	REGULARE S	2	1	2	3	1	9	REGULARE S	40	REGULARE S
163	1	1	1	1	1	5	MALAS	1	1	1	0	1	4	MALAS	1	0	0	1	1	3	MALAS	0	1	2	1	2	6	MALAS	18	MALOS
164	1	0	1	1	0	3	MALAS	1	1	1	1	1	5	MALAS	0	2	1	1	1	5	MALAS	1	0	1	1	1	4	MALAS	17	MALOS

Base datos de la variable 2

MUESTRA	PREVENCIÓN DEL ESTRÉS																												TOTAL	NIVEL							
	SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS							SOBRECARGA ACADÉMICA							EVALUACIONES ACADÉMICAS							RELACIONES INTERPERSONALES									AMBIENTE ACADÉMICO HOSTIL						
	1	2	3	4	5	S T	NIVEL	6	7	8	9	10	S T	NIVEL	11	12	13	14	15	S T	NIVEL	16	17	18	19	20	S T	NIVEL			21	22	23	24	25	S T	NIVEL
1	3	3	2	1	2	1	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	3	2	1	2	1	9	MEDIO	2	2	2	1	2	9	MEDIO	3	1	2	3	1	10	MEDIO	47	MEDIO
2	2	1	1	2	1	7	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	2	2	2	3	2	1	MEDIO	1	2	2	1	2	8	MEDIO	1	2	1	1	2	7	MEDIO	41	MEDIO
3	2	2	1	1	2	8	MEDIO	2	3	1	2	3	1	MEDIO	2	0	1	2	1	6	BAJO	3	3	1	3	2	12	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	45	MEDIO
4	1	2	1	0	2	6	BAJO	0	1	1	0	1	3	BAJO	0	1	1	1	1	4	BAJO	1	1	1	1	0	4	BAJO	1	2	1	1	1	6	BAJO	23	BAJO
5	3	2	2	3	1	1	MEDIO	4	2	3	3	2	1	ALT	3	2	2	3	1	1	MEDIO	2	1	2	2	1	8	MEDIO	3	1	2	2	3	1	MEDIO	55	MEDIO
6	2	1	1	3	2	9	MEDIO	3	1	2	1	2	9	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	3	1	3	2	1	10	MEDIO	1	3	2	1	2	9	MEDIO	45	MEDIO
7	2	1	2	2	1	8	MEDIO	1	1	0	1	0	3	BAJO	1	2	1	2	0	6	BAJO	2	1	2	0	1	6	BAJO	1	0	1	1	1	4	BAJO	27	BAJO
8	2	1	1	2	2	8	MEDIO	2	3	3	1	2	1	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	2	1	1	2	1	7	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	42	MEDIO
9	2	3	1	2	1	9	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	1	2	2	1	2	8	MEDIO	3	1	2	3	1	10	MEDIO	2	1	2	2	1	8	MEDIO	43	MEDIO
10	2	1	1	2	1	7	MEDIO	2	1	2	2	2	9	MEDIO	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	0	1	1	0	3	BAJO	2	1	2	1	1	7	MEDIO	29	BAJO
11	0	1	1	2	1	5	BAJO	2	1	2	1	0	6	BAJO	0	1	1	0	2	4	BAJO	2	1	0	2	1	6	BAJO	1	2	1	2	0	6	BAJO	27	BAJO
12	4	2	3	3	2	1	ALT	3	4	4	2	4	1	ALT	3	1	2	3	2	1	MEDIO	2	3	1	3	1	10	MEDIO	2	3	2	4	3	1	ALT	66	MEDIO
13	3	2	2	3	1	1	MEDIO	2	3	3	1	3	1	MEDIO	2	3	2	1	3	1	MEDIO	2	2	2	1	2	9	MEDIO	3	1	2	2	3	1	MEDIO	54	MEDIO
14	2	1	1	2	1	7	MEDIO	2	4	2	3	3	1	ALT	3	2	2	3	2	1	MEDIO	2	2	2	2	2	10	MEDIO	2	1	1	2	1	7	MEDIO	50	MEDIO
15	1	0	1	1	0	3	BAJO	1	1	1	0	1	4	BAJO	1	0	2	1	2	6	BAJO	1	1	1	0	1	4	BAJO	1	1	0	1	0	3	BAJO	20	BAJO
16	3	2	2	1	3	1	MEDIO	3	1	2	3	2	1	MEDIO	2	3	3	2	1	1	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	3	1	3	2	2	1	MEDIO	52	MEDIO
17	1	2	2	1	2	8	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	2	2	2	1	2	9	MEDIO	3	2	3	2	1	11	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	44	MEDIO
18	0	2	2	1	2	7	MEDIO	2	0	1	2	1	6	BAJO	3	1	2	3	1	10	MEDIO	1	0	1	1	0	3	BAJO	2	1	2	1	0	6	BAJO	32	BAJO
19	1	1	0	1	0	3	BAJO	3	1	2	3	2	1	MEDIO	1	1	1	0	1	4	BAJO	1	0	2	2	1	6	BAJO	1	0	1	1	0	3	BAJO	27	BAJO
20	3	2	1	3	1	10	MEDIO	2	1	2	2	1	8	MEDIO	2	3	2	3	1	1	MEDIO	3	2	3	3	1	12	MEDIO	2	1	2	2	2	9	MEDIO	50	MEDIO
21	3	4	4	2	4	1	ALT	2	1	2	3	1	9	MEDIO	1	3	2	3	3	1	MEDIO	2	1	2	2	2	9	MEDIO	4	2	4	4	3	1	ALT	64	MEDIO
22	1	2	1	1	1	6	BAJO	1	0	1	1	0	3	BAJO	0	2	1	2	1	6	BAJO	1	0	1	1	1	4	BAJO	0	2	1	1	2	6	BAJO	25	BAJO
23	2	1	1	2	1	7	MEDIO	2	3	2	1	3	1	MEDIO	2	2	1	1	2	8	MEDIO	3	2	1	2	1	9	MEDIO	2	3	2	1	3	1	MEDIO	46	MEDIO
24	2	1	2	2	1	8	MEDIO	2	4	2	3	3	1	ALT	3	1	3	1	2	10	MEDIO	3	2	2	1	2	10	MEDIO	2	1	1	2	2	8	MEDIO	50	MEDIO

25	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	3	2	3	1	1	MEDI O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	31	BAJ O
26	3	1	2	2	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	3	2	2	1	3	1	MEDI O	47	MEDI O	
27	3	2	3	3	1	1	MEDI O	4	3	2	3	2	1	ALT O	4	3	2	4	4	1	7	ALT O	3	2	3	3	2	1	MEDI O	4	2	3	4	4	1	ALT O	73	ALT O
28	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	0	1	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	28	BAJ O	
29	1	2	3	3	2	1	MEDI O	2	3	1	3	1	1	MEDI O	2	1	1	2	0	6	BAJ O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	49	MEDI O	
30	1	1	1	0	1	4	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	2	2	2	2	2	1	MEDI O	0	1	0	1	2	4	BAJ O	30	BAJ O	
31	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	1	2	2	8	MEDI O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	38	MEDI O	
32	1	0	0	1	1	3	BAJ O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	22	BAJ O	
33	0	2	1	1	2	6	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	24	BAJ O	
34	2	3	1	3	2	1	MEDI O	3	4	2	3	2	1	ALT O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
35	2	3	2	2	1	0	MEDI O	1	1	1	2	1	6	BAJ O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	1	1	3	1	MEDI O	2	1	2	3	3	1	MEDI O	45	MEDI O	
36	1	1	0	0	1	3	BAJ O	2	1	1	2	3	9	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	30	BAJ O	
37	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	2	3	1	2	1	1	MEDI O	3	3	2	1	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	47	MEDI O
38	4	4	3	2	4	1	ALT O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	2	3	3	4	2	1	4	ALT O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	4	3	2	4	4	1	ALT O	70	ALT O
39	2	0	1	2	1	6	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	1	2	0	2	1	6	BAJ O	21	BAJ O	
40	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	1	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
41	3	3	2	1	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	3	1	1	MEDI O	47	MEDI O	
42	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	2	3	2	1	1	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	1	2	1	1	2	7	MEDI O	41	MEDI O
43	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	3	1	2	3	1	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	3	1	3	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	45	MEDI O	
44	1	2	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	1	0	4	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	23	BAJ O	
45	3	2	2	3	1	1	MEDI O	4	2	3	3	2	1	ALT O	3	2	2	3	1	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	55	MEDI O
46	2	1	1	3	2	9	MEDI O	3	1	2	1	2	9	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	1	3	2	1	1	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	45	MEDI O	
47	2	1	2	2	1	8	MEDI O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	27	BAJ O	
48	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	3	1	2	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	42	MEDI O	
49	2	3	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	3	1	2	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	43	MEDI O	
50	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	1	7	MEDI O	29	BAJ O	
51	0	1	1	2	1	5	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	0	1	1	0	2	4	BAJ O	2	1	0	2	1	6	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	27	BAJ O	
52	4	2	3	3	2	1	ALT O	3	4	4	2	4	1	ALT O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	1	3	1	1	MEDI O	2	3	2	4	3	1	ALT O	66	MEDI O
53	3	2	2	3	1	1	MEDI O	2	3	3	1	3	1	MEDI O	2	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	54	MEDI O

54	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	4	2	3	3	1	4	ALT O	3	2	2	3	2	1	2	MEDI O	2	2	2	2	2	1	0	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	50	MEDI O
55	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	20	BAJ O			
56	3	2	2	1	3	1	MEDI O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	3	2	1	1	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	1	3	2	2	1	MEDI O	52	MEDI O	
57	1	2	2	1	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	2	3	2	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	44	MEDI O			
58	0	2	2	1	2	7	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	1	2	3	1	1	0	MEDI O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	32	BAJ O		
59	1	1	0	1	0	3	BAJ O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	27	BAJ O		
60	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	3	2	3	1	1	1	MEDI O	3	2	3	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	50	MEDI O		
61	3	4	4	2	4	1	ALT O	2	1	2	3	1	9	MEDI O	1	3	2	3	3	1	2	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	4	2	4	4	3	1	ALT O	64	MEDI O		
62	1	2	1	1	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	0	2	1	1	2	6	BAJ O	25	BAJ O			
63	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	3	2	1	3	1	MEDI O	46	MEDI O		
64	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	4	2	3	3	1	4	ALT O	3	1	3	1	2	1	0	MEDI O	3	2	2	1	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	50	MEDI O	
65	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	3	2	3	1	1	MEDI O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	31	BAJ O		
66	3	1	2	2	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	3	2	2	1	3	1	MEDI O	47	MEDI O			
67	3	2	3	3	1	1	MEDI O	4	3	2	3	2	1	4	ALT O	4	3	2	4	4	1	7	ALT O	3	2	3	3	2	1	MEDI O	4	2	3	4	4	1	ALT O	73	ALT O	
68	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	0	1	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	28	BAJ O			
69	1	2	3	3	2	1	MEDI O	2	3	1	3	1	1	0	MEDI O	2	1	1	2	0	6	BAJ O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	49	MEDI O		
70	1	1	1	0	1	4	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	2	2	2	2	2	1	MEDI O	0	1	0	1	2	4	BAJ O	30	BAJ O			
71	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	1	2	2	8	MEDI O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	38	MEDI O			
72	1	0	0	1	1	3	BAJ O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	22	BAJ O			
73	0	2	1	1	2	6	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	24	BAJ O			
74	2	3	1	3	2	1	MEDI O	3	4	2	3	2	1	4	ALT O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O		
75	2	3	2	2	1	1	MEDI O	1	1	1	2	1	6	BAJ O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	1	1	3	1	MEDI O	2	1	2	3	3	1	MEDI O	45	MEDI O			
76	1	1	0	0	1	3	BAJ O	2	1	1	2	3	9	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	30	BAJ O			
77	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	2	3	1	2	1	1	MEDI O	3	3	2	1	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	47	MEDI O		
78	4	4	3	2	4	1	ALT O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	3	4	2	1	4	ALT O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	4	3	2	4	4	1	ALT O	70	ALT O	
79	2	0	1	2	1	6	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	1	2	0	2	1	6	BAJ O	21	BAJ O			
80	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	2	1	3	1	1	0	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	1	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O		
81	3	3	2	1	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	3	1	1	MEDI O	47	MEDI O			
82	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	2	3	2	1	1	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	1	2	1	1	2	7	MEDI O	41	MEDI O		

83	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	3	1	2	3	1	1	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	3	1	3	2	1	2	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	45	MEDI O
84	1	2	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	1	0	4	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	23	BAJ O		
85	3	2	2	3	1	1	MEDI O	4	2	3	3	2	1	4	ALT O	3	2	2	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	55	MEDI O	
86	2	1	1	3	2	9	MEDI O	3	1	2	1	2	9	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	1	3	2	1	1	0	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	45	MEDI O	
87	2	1	2	2	1	8	MEDI O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	27	BAJ O		
88	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	3	1	2	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	42	MEDI O		
89	2	3	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	3	1	2	3	1	1	0	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	43	MEDI O	
90	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	1	7	MEDI O	29	BAJ O		
91	0	1	1	2	1	5	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	0	1	1	0	2	4	BAJ O	2	1	0	2	1	6	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	27	BAJ O		
92	4	2	3	3	2	1	ALT O	3	4	4	2	4	1	7	ALT O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	2	3	1	3	1	1	0	MEDI O	2	3	2	4	3	1	ALT O	66	MEDI O
93	3	2	2	3	1	1	MEDI O	2	3	3	1	3	1	2	MEDI O	2	3	2	1	3	1	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	54	MEDI O	
94	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	4	2	3	3	1	4	ALT O	3	2	2	3	2	1	MEDI O	2	2	2	2	2	1	0	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	50	MEDI O
95	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	20	BAJ O		
96	3	2	2	1	3	1	MEDI O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	3	2	1	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	1	3	2	2	1	MEDI O	52	MEDI O	
97	1	2	2	1	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	2	3	2	1	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	44	MEDI O	
98	0	2	2	1	2	7	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	1	2	3	1	1	0	MEDI O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	32	BAJ O	
99	1	1	0	1	0	3	BAJ O	3	1	2	3	2	1	1	MEDI O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	27	BAJ O	
100	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	3	2	3	1	1	1	MEDI O	3	2	3	3	1	1	2	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	50	MEDI O
101	3	4	4	2	4	1	ALT O	2	1	2	3	1	9	MEDI O	1	3	2	3	3	1	2	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	4	2	4	4	3	1	ALT O	64	MEDI O	
102	1	2	1	1	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	0	2	1	1	2	6	BAJ O	25	BAJ O		
103	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	3	2	1	3	1	MEDI O	46	MEDI O	
104	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	4	2	3	3	1	4	ALT O	3	1	3	1	2	1	MEDI O	3	2	2	1	2	1	0	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	50	MEDI O
105	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	3	2	3	1	1	MEDI O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	31	BAJ O	
106	3	1	2	2	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	3	2	2	1	3	1	MEDI O	47	MEDI O		
107	3	2	3	3	1	1	MEDI O	4	3	2	3	2	1	4	ALT O	4	3	2	4	4	1	ALT O	3	2	3	3	2	1	3	MEDI O	4	2	3	4	4	1	ALT O	73	ALT O
108	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	0	1	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	28	BAJ O		
109	1	2	3	3	2	1	MEDI O	2	3	1	3	1	1	0	MEDI O	2	1	1	2	0	6	BAJ O	3	2	3	1	2	1	1	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	49	MEDI O
110	1	1	1	0	1	4	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	2	2	2	2	2	1	0	MEDI O	0	1	0	1	2	4	BAJ O	30	BAJ O	
111	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	1	2	2	8	MEDI O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	38	MEDI O		

112	1	0	0	1	1	3	BAJ O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	22	BAJ O	
113	0	2	1	1	2	6	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	24	BAJ O	
114	2	3	1	3	2	1	MEDI O	3	4	2	3	2	1	ALT O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
115	2	3	2	2	1	1	MEDI O	1	1	1	2	1	6	BAJ O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	1	1	3	1	MEDI O	2	1	2	3	3	1	MEDI O	45	MEDI O	
116	1	1	0	0	1	3	BAJ O	2	1	1	2	3	9	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	30	BAJ O	
117	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	2	3	1	2	1	1	MEDI O	3	3	2	1	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	47	MEDI O
118	4	4	3	2	4	1	ALT O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	2	3	3	4	2	1	4	ALT O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	4	3	2	4	4	1	ALT O	70	ALT O
119	2	0	1	2	1	6	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	1	2	0	2	1	6	BAJ O	21	BAJ O	
120	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	1	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
121	1	1	1	0	1	4	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	2	2	2	2	2	1	MEDI O	0	1	0	1	2	4	BAJ O	30	BAJ O	
122	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	1	2	2	8	MEDI O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	38	MEDI O	
123	1	0	0	1	1	3	BAJ O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	22	BAJ O	
124	0	2	1	1	2	6	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	24	BAJ O	
125	2	3	1	3	2	1	MEDI O	3	4	2	3	2	1	ALT O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
126	2	3	2	2	1	0	MEDI O	1	1	1	2	1	6	BAJ O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	1	1	3	1	MEDI O	2	1	2	3	3	1	MEDI O	45	MEDI O	
127	1	1	0	0	1	3	BAJ O	2	1	1	2	3	9	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	30	BAJ O	
128	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	2	3	1	2	1	1	MEDI O	3	3	2	1	3	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	47	MEDI O
129	4	4	3	2	4	1	ALT O	3	1	2	3	2	1	MEDI O	2	3	3	4	2	1	4	ALT O	3	2	3	1	2	1	MEDI O	4	3	2	4	4	1	ALT O	70	ALT O
130	2	0	1	2	1	6	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	1	0	0	1	1	3	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	1	2	0	2	1	6	BAJ O	21	BAJ O	
131	3	2	3	1	2	1	MEDI O	3	2	1	3	1	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	3	2	1	1	MEDI O	2	3	1	3	2	1	MEDI O	51	MEDI O	
132	3	3	2	1	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	3	1	1	MEDI O	47	MEDI O	
133	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	2	3	2	1	1	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	1	2	1	1	2	7	MEDI O	41	MEDI O
134	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	3	1	2	3	1	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	3	1	3	2	1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	45	MEDI O	
135	1	2	1	0	2	6	BAJ O	0	1	1	0	1	3	BAJ O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	1	0	4	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	23	BAJ O	
136	3	2	2	3	1	1	MEDI O	4	2	3	3	2	1	ALT O	3	2	2	3	1	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	3	1	2	2	3	1	MEDI O	55	MEDI O
137	2	1	1	3	2	9	MEDI O	3	1	2	1	2	9	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	1	3	2	1	1	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	45	MEDI O	
138	2	1	2	2	1	8	MEDI O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	27	BAJ O	
139	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	3	3	1	2	1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	42	MEDI O	
140	2	3	1	2	1	9	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	2	1	2	8	MEDI O	3	1	2	3	1	1	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	43	MEDI O	

141	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	1	7	MEDI O	29	BAJ O
142	0	1	1	2	1	5	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	0	1	1	0	2	4	BAJ O	2	1	0	2	1	6	BAJ O	1	2	1	2	0	6	BAJ O	27	BAJ O
143	4	2	3	3	2	1 4	ALT O	3	4	4	2	4	1 7	ALT O	3	1	2	3	2	1 1	MEDI O	2	3	1	3	1	1 0	MEDI O	2	3	2	4	3	1 4	ALT O	66	MEDI O
144	3	2	2	3	1	1 1	MEDI O	2	3	3	1	3	1 2	MEDI O	2	3	2	1	3	1 1	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	1	2	2	3	1 1	MEDI O	54	MEDI O
145	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	4	2	3	3	1 4	ALT O	3	2	2	3	2	1 2	MEDI O	2	2	2	2	2	1 0	MEDI O	2	1	1	2	1	7	MEDI O	50	MEDI O
146	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	20	BAJ O
147	3	2	2	1	3	1 1	MEDI O	3	1	2	3	2	1 1	MEDI O	2	3	3	2	1	1 1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	3	1	3	2	2	1 1	MEDI O	52	MEDI O
148	1	2	2	1	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	2	2	2	1	2	9	MEDI O	3	2	3	2	1	1 1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	44	MEDI O
149	0	2	2	1	2	7	MEDI O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	3	1	2	3	1	1 0	MEDI O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	32	BAJ O
150	1	1	0	1	0	3	BAJ O	3	1	2	3	2	1 1	MEDI O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	27	BAJ O
151	3	2	1	3	1	1 0	MEDI O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	3	2	3	1	1 1	MEDI O	3	2	3	3	1	1 2	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	50	MEDI O
152	3	4	4	2	4	1 7	ALT O	2	1	2	3	1	9	MEDI O	1	3	2	3	3	1 2	MEDI O	2	1	2	2	2	9	MEDI O	4	2	4	4	3	1 7	ALT O	64	MEDI O
153	1	2	1	1	1	6	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	0	1	1	1	4	BAJ O	0	2	1	1	2	6	BAJ O	25	BAJ O
154	2	1	1	2	1	7	MEDI O	2	3	2	1	3	1 1	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	3	2	1	2	1	9	MEDI O	2	3	2	1	3	1 1	MEDI O	46	MEDI O
155	2	1	2	2	1	8	MEDI O	2	4	2	3	3	1 4	ALT O	3	1	3	1	2	1 0	MEDI O	3	2	2	1	2	1 0	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	50	MEDI O
156	0	1	1	1	1	4	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	3	2	3	1 1	MEDI O	0	1	1	1	1	4	BAJ O	2	1	2	2	1	8	MEDI O	31	BAJ O
157	3	1	2	2	3	1 1	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	1	3	2	1	2	9	MEDI O	3	2	2	1	3	1 1	MEDI O	47	MEDI O
158	3	2	3	3	1	1 2	MEDI O	4	3	2	3	2	1 4	ALT O	4	3	2	4	4	1 7	ALT O	3	2	3	3	2	1 3	MEDI O	4	2	3	4	4	1 7	ALT O	73	ALT O
159	1	2	1	2	0	6	BAJ O	2	0	1	1	2	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	2	1	1	1	1	6	BAJ O	28	BAJ O
160	1	2	3	3	2	1 1	MEDI O	2	3	1	3	1	1 0	MEDI O	2	1	1	2	0	6	BAJ O	3	2	3	1	2	1 1	MEDI O	3	1	2	2	3	1 1	MEDI O	49	MEDI O
161	1	1	1	0	1	4	BAJ O	0	2	1	2	1	6	BAJ O	1	2	1	1	1	6	BAJ O	2	2	2	2	2	1 0	MEDI O	0	1	0	1	2	4	BAJ O	30	BAJ O
162	2	1	1	2	2	8	MEDI O	2	1	1	2	2	8	MEDI O	1	2	1	2	2	8	MEDI O	2	1	2	1	0	6	BAJ O	2	2	1	1	2	8	MEDI O	38	MEDI O
163	1	0	0	1	1	3	BAJ O	2	0	1	2	1	6	BAJ O	2	1	2	0	1	6	BAJ O	1	1	1	0	1	4	BAJ O	1	1	0	0	1	3	BAJ O	22	BAJ O
164	0	2	1	1	2	6	BAJ O	1	1	0	1	0	3	BAJ O	1	0	1	1	0	3	BAJ O	1	0	2	2	1	6	BAJ O	1	0	2	1	2	6	BAJ O	24	BAJ O