



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de
8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Br. Hurtado Ortiz, Hipólito Felipe (ORCID: 0000-0002-4216-4279)

ASESORA:

Dra. León More, Esperanza Ida (ORCID: 0000-0002-0978-9488)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

PIURA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mi querida familia, por el amor y respeto que les guardo.

Dedico con mucho amor a mi Dios y a mis padres, quienes fueron fuentes de inspiración para mi superación personal, con nobleza y entusiasmo depositaron un apoyo incondicional para ser útil en la sociedad

A todas aquellas personas que han contribuido en la realización de este importante trabajo, por su valiosa colaboración en la realización de la solución al problema investigativo.

AGRADECIMIENTO

A Dios, el Ser Supremo, símbolo de grandeza, amor, esperanza y fortaleza a lo largo de mi existencia.

A la Universidad César Vallejo por haberme impartido sus sabios conocimientos a través de sus distinguidos educadores y catedráticos de esta prestigiosa institución por cumplir con la tarea difícil y hermosa como es la enseñanza.

A mi asesora Dra. Esperanza León, quien con sus enseñanzas de buena educadora, orientación y cultura me ha guiado en la realización de este trabajo al saber canalizar y comprender la gran responsabilidad que se obtiene al elaborar una tesis de esta envergadura y significación.

PÁGINA DEL JURADO

Declaratoria de autenticidad

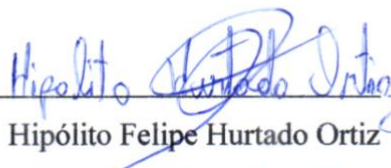
Yo, Lic. Hurtado Ortiz Hipólito Felipe, estudiante de maestría del Programa de Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Cesar Vallejo, identificado con C.I. N° 0928033364 con la tesis titulada “Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiado; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otro), asumo las consecuencias y sanciones de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Perú, Noviembre, 2019.


Hipólito Felipe Hurtado Ortiz
C.I. 0928033364

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Índice	vi
Índice de Tablas	vii
Índice de Figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
II. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Operacionalización de variables	13
3.3. Población, muestra	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	15
3.5. Métodos de análisis de datos	16
3.6. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
4.1. Objetivo general	17
4.2. Objetivo específico 01	20
4.3. Objetivo específico 02	22
4.4. Objetivo específico 03	24
V. DISCUSIÓN.	35
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS.	39
VIII. ANEXOS	43
Anexo 1. Instrumento: Cuestionario de Actividad Física	43
Anexo 2. Ficha técnica: Cuestionario de Actividad Física	45
Anexo 3. Instrumento: Estrategias de Afrontamiento al estrés.	47
Anexo 4. Ficha técnica: Estrategias de Afrontamiento al estrés.	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE ESTRES	17
Tabla 2 Correlaciones Nivel De Actividad Física Y Estrategias De Estrés	19
Tabla 3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA	20
Tabla 4 CORRELACIONES NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA.	21
Tabla 5 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCION.	22
Tabla 6 CORRELACIONES NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN.	23
Tabla 7 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA	24
Tabla 8 CORRELACIONES NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACIÓN DEL PROBLEMA.	25
Tabla 9 ACTIVIDAD FÍSICA EN SU TIEMPO LIBRE:	26
Tabla 10 EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, DURANTE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	28
Tabla 11 QUÉ HICISTE NORMALMENTE A LA HORA DE LA COMIDA	29
Tabla 12 ACITIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA	29
Tabla 13 FRASES DESCRIBEN MEJOR TU ÚLTIMA SEMANA	30
Tabla 14 ACTIIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA.	31
Tabla 15 ESTUVISTE ENFERMO EN LA ÚLTIMA SEMANA	32

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE ESTRES	18
Figura 2 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA	21
Figura 3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCION.	23
Figura 4 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA	25
Figura 5 ACTIVIDADES FISICAS SEGUN SU FRECUENCIA DE REALIZACION	27
Figura 6 EDUCACION FISICA	28
Figura 7 ANTES Y DESPUES DE LA COMIDA	29
Figura 8 ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA.	30
Figura 9 FRASES QUE DESCRIBEN LA ULTIMA SEMANA	31
Figura 10 ACTIIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA	32
Figura 11 Estuviste enfermo en la última semana	33

RESUMEN

La investigación denominada: Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019, se hace en el marco de las reflexiones que a todo nivel se formulan en torno a la necesidad de llevar un estilo de vida saludable; tiene como objetivo establecer la relación que hay entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento del estrés. La investigación se sustenta en el paradigma cuantitativo, y se hace en el marco del diseño descriptivo correlacional. La investigación ha utilizado como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. La muestra de estudio ha sido conformada por 119 sujetos. Los instrumentos han sido debidamente examinados por expertos, además se ha verificado su confiabilidad. Los resultados evidencian que los estudiantes en general no desarrollan actividad física en forma sistemática, lo que se evalúa dentro del marco general de los adolescentes y jóvenes; asimismo, usan en forma efectiva estrategias para hacer a los problemas relacionados con el equilibrio socioemocional. Como conclusión general se señala que el 63.8% de los que tienen poco nivel de actividad física, el 85.9% tienen un nivel normal, y que del 85.7% de los que tienen bastante nivel de actividad física y el 100.0% de los que tienen un nivel intenso, utilizan las estrategias dependiendo las circunstancias. Asimismo, que, existe una correlación baja y positiva entre el desarrollo de las actividades físicas y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés. Como recomendación se plantea que las instituciones educativas asuman su responsabilidad de diseñar planes de actividad física.

Palabras clave: estrés, estrategias de afrontamiento, estrategias de evitación, estrategia emocional, estrategia centrada en el problema, actividad física, actividad recreativa.

ABSTRACT

The research called: Physical activity and stress coping strategies in 8th grade students of an elementary school, Ecuador 2019, is done within the framework of the reflections that are formulated at all levels around the need to wear a style of healthy life; It aims to establish the relationship between physical activity and stress coping strategies. The research is based on the quantitative paradigm, and is done within the framework of the descriptive correlational design. The research has used the survey as a technique and the questionnaire as an instrument. The study sample has been made up of 119 subjects. The instruments have been duly examined by experts, and their reliability has been verified. The results show that students in general do not systematically develop physical activity, which is evaluated within the general framework of adolescents and youth; They also effectively use strategies to address problems related to socio-emotional balance. As a general conclusion, it is pointed out that 63.8% of those with a low level of physical activity, 85.9% have a normal level, and that of 85.7% of those with a high level of physical activity and 100.0% of those with a Intense level, use strategies depending on the circumstance. Likewise, there is a low and positive correlation between the development of physical activities and the use of stress coping strategies. As a recommendation, it is suggested that educational institutions assume their responsibility for designing physical activity plans.

KEYWORDS: stress, coping strategies, avoidance strategies, emotional strategy, problem-centered strategy, physical activity, recreational activity.

I. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual el término estrés se ha convertido en una palabra que cada vez se utiliza con mayor frecuencia. Cabe decir que la existencia de factores estresores cotidianos, hacen referencia a situaciones diarias, de baja o moderada intensidad, pero de muy alta frecuencia. Estos estresores cotidianos, a pesar de su baja intensidad, pueden producir en los niños y adolescentes respuestas desadaptadas y poco saludables que afectan no solo el desarrollo personal sino social de la persona, Lazarus y Folkman, (citados por Fernández, Trianes y Maldonado, 2010).

Actualmente el alcance que tienen las redes sociales y las oportunidades que ofrece la tecnología han hecho que las ofertas para alertar sobre las metodologías para combatir enfermedades que afectan en número creciente a la población como es la depresión, la baja autoestima, el estrés entre otras, ha incidido en las alternativas variadas desde la alimentación hasta el deporte que hace un gran sector de la población alertado por los organismos regionales y nacionales; en suma deporte más alimentación dan como resultado un nuevo estilo de vida.(Ortiz, 2016) Pese a todo la familia, no se involucra en forma decidida y como resultado la participación del sector joven todavía es escaso.

Una alternativa frente al estrés es la práctica deportiva, ya que la misma constituye un elemento de la liberación de tensiones desencadenadas por las diferentes presiones y responsabilidades académicas las cuales repercuten en el estado físico y emocional, incrementando aspectos tales como: confianza, estabilidad emocional, independencia, eficiencia en las tareas o bienestar. En otras palabras, las actividades deportivas constituyen la mejor alternativa para prevenir el estrés (Ortiz, 2016), No obstante, se ha visto que cuando los niños entran en la etapa de la adolescencia, es posible que pierdan el interés por las actividades físicas. Entre el colegio, los deberes, los amigos e, incluso, los trabajos a tiempo parcial, los adolescentes tienen que hacer malabarismos con tantos intereses y responsabilidades. (KidsHealth, 2019)

La agudización de la salud mental derivada de condiciones de vida de baja calidad socioemocional y física ha dado lugar a la intervención de entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) que en su Informe anual ha dado a conocer que las enfermedades actuales son producto entre otras cosas de la falta de ejercicio (60%) , la obesidad, (un alto porcentaje de gente joven aún no se incorpora a la vida deportiva-recreativa) la población adolescente y joven no hace actividad física) el número de horas de sueño y el desbalance de la dieta alimenticia (OMS, 2010).

En Colombia una revisión bibliográfica que hace Barbosa y Úrrea (2018) sobre la relación actividad física y salud mental, señalan que, algunos investigadores han subrayado la relación que hay entre la actividad física y la mejora de enfermedades relacionadas con la salud psicológica, la calidad de vida y la afectividad. Asimismo, encontraron que la actividad física tenía impactos notables en el bienestar social, ya que favorecía las relaciones interpersonales de las personas.

Es preciso resaltar que el fin que persigue la actividad física trasciende el asunto de la salud, pues de lo que se trata de mejorar la calidad de vida, como tránsito un desarrollo humano superior al que hoy se conoce; es decir a generar condiciones para desarrollar todas las potencialidades. De ahí la importancia del presente estudio donde se pretende determinar si la actividad física tiene una influencia en los estresores de los estudiantes de octavo grado de la Escuela De Básica Nueve de Octubre de Naranjal.

De acuerdo de los antecedentes internacionales, se halló a López (2018) en la Universidad César Vallejo – Perú, quien realizó su tesis de maestría titulada: “Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico”, donde tuvo como objetivo establecer la relación entre la variable actividad física y la calidad de vida psicológica; este estudio correlacional se hizo con una muestra de 132 estudiantes. En esta investigación se concluye que, las actividades físicas se relacionan significativamente con el bienestar psicológico de los estudiantes, que en aquellos en que la práctica es de marcada orientación sedentaria, los estudiantes tienen menos bienestar psicológico.

Paramio, Gil-Olarte, Guerrero, Mestre, Guil (2017) Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. Esta investigación tuvo como objetivo estudiar el impacto de la

actividad física en la calidad de vida de los estudiantes. El estudio se sustentó en el paradigma cuantitativo y usó un diseño descriptivo transversal. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento un Inventario sobre calidad de vida (depresión, ansiedad) que se aplicó a 153 estudiantes. Las conclusiones mostraron que, la participación en actividades físicas, se mostraba como un predictor efectivo de salud mental, en relación a enfermedades como el estrés o la ansiedad, matizados con la cuestión del género.

Muñoz y González (2017) en la Universidad de Granada – España, desarrollo la tesis de maestría denominada: “Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género”, donde tuvo como objetivo relacionar la actividad físico deportiva y el género; el estudio que fue correlacional, se concretó con una muestra de 127 sujetos. Concluyen señalando que hay diferencias significativas entre prácticas que desarrollan los jóvenes y sus motivaciones; se agrega que la práctica deportiva favorece el equilibrio emocional de quienes lo practican.

Chávez, Ortega y Palacios (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Esta investigación presentada en la Universidad San Martín de Porres, para optar el diploma de magister, tuvo como objetivo determinar el tipo de afrontamiento al estrés académico, que los estudiantes de la Escuela de Enfermería. La población formada por 110 estudiantes respondió al cuestionario de Brien Cope sobre afrontamiento del estrés. Concluyeron que los estudiantes han desarrollado estrategias para afrontar el estrés siendo las más notables las que utilizan en la dimensión del problema.

En cuanto a trabajos nacionales, se encontró el de, Ola (2018) en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE – Ecuador, quien realizó su tesis de maestría titulada: “La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional”, donde tuvo como objetivo establecer si la recreación incide en disminuir los niveles de estrés académica en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional, siendo un estudio de tipo aplicada y diseño cuasiexperimental, en una muestra de 30 estudiantes. Se concluyó que, la presencia de estrés en los estudiantes en los niveles de leve y profundo en menor porcentaje que el moderado (60%). Asimismo se comprobó que, la eficacia del programa era de buen nivel de incidencia, ya que evidenció estadísticamente una relación significativa con la disminución del estrés.

Nagua (2017) en la Universidad Nacional de Loja – Ecuador, desarrollo su tesis titulada: “Relación entre funcionalidad familiar y estrés en adolescentes del bachillerato. Zona 7, Ecuador 2016”, donde tuvo como objetivo establecer la relación entre la funcionalidad familiar y el estrés de los adolescentes, siendo un estudio de tipo correlacional y diseño no experimental en una muestra de 960 estudiantes de bachillerato. Se concluyó, que, se confirmaba la función de pronóstico para familias disfuncionales respecto al estrés; ya que este tendía a presentarse en un índice mayor en mujeres, respecto a los varones. Y que había mayor incidencia en relación a variables intervinientes, como la ontogénesis, el taño de la familia y los rasgos de su disfuncionalidad.

Espinosa (2017) en la Universidad Técnica de Ambato realizó la tesis denominada: “Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio”, donde tuvo como objetivo analizar la influencia de los juegos recreativos en el estrés académico, siendo un estudio de tipo exploratorio - correlacional y diseño no experimental en una muestra de 34 estudiantes del octavo año básico de educación. El estudio concluyó que, las actividades lúdicas favorecen el equilibrio emocional de los estudiantes, ya que se constató que los estudiantes que tenían mayores vivencias de carácter lúdico, aseguraban tener pocos indicios de estrés o las herramientas que hacían manejables las situaciones de presión que podían presentárseles en variadas circunstancias, ya sean académicas o laborales en los ámbitos, escolares, familiares o laborales.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presenta el marco teórico que sustenta este estudio, donde se abordará la actividad física y luego las estrategias de afrontamiento al estrés. En ese sentido dentro de los aspectos conceptuales de la actividad física se puede decir que, para Sirvent y Alvero (2017) la actividad física se define como: Los movimientos que cotidianamente realiza una persona, cuando labora, o se ejercita deliberadamente con el afán de mantenerse en forma o haciendo recreación. Asimismo, según Márquez y Garatachea (2013) la actividad física se refiere, en términos generales, a la energía utilizada que requiere el organismo para que las funciones vitales muestren su eficiencia; esto ocurre cada que el sujeto hace algún desplazamiento o permanece en el sitio. El Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999) indica que el término actividad física, se prefiere en principio al necesario ejercicio que requiere la parte corporal, pero que no es

ajena la physis humana; es por tanto cualquier movimiento con sentido que implica desgaste de energía.

En cuanto al término ejercicio físico, este hace referencia, según Márquez y Garatachea, (2013): a un plan de secuencias motrices debidamente organizadas de acuerdo a un objetivo y a una estrategia pre determinada; incluye todo tipo de movimiento desde la calmada camina a los trotes del aeróbic.

El desarrollo del ejercicio físico, no se concibe como una acción en un marco espontaneísta, sino que tiene un propósito una estrategia, una organización y un control; es decir responde a una planificación. Por ello, para Sirvent y Alvero, (2017) el ejercicio físico se define como: una actividad planificada en sus fases de ejecución, monitoreo y evaluación. Todo ejercicio supone una actividad física, cada ejercicio varía por su enfoque en términos de finalidad, secuencia y final. En tanto que, en el deporte, según Sirvent y Alvero (2017): el espíritu de competencia es la faceta central, presupone tener a los adversarios listos para el ejercicio, unas será fuerte rudo como las luchas, otras serán orientado a la plasticidad como fuente de belleza en los desplazamientos.

La actividad física que se práctica en términos institucionales, donde se sigue régimen de trabajo, un conjunto de objetivos trazados y una estrategia que combina materiales, horarios, y metodología, conduce hablar del ejercicio deportivo o recreativo, cuando se introduce un elemento relajante. Usualmente en la culturas que tienen un cuidado especial del cuerpo, el ejercicio no es una moda, pues se ha convertido en un modo de vida, entonces la actividad cotidiana, que hacen las personas en algunos adopta la forma de deporte, porque hay un conjunto de reglas de por medio; estas reglas obligan su cumplimiento a todos los que se integran en el grupo, y eso también es beneficioso (Vásquez, 2013)

Se constata que la actividad física es una actividad que incluye al ejercicio físico y al deporte, ya que es un concepto más amplio, que acoge a todo tipo de acción muscular que genera gasto de energía, tal como lo señalan Balaguer y Castillo, (citados por Moral y Martínez, 2014). Sin embargo, existe una preocupación hacia la actividad física saludable, no competitiva: hacia la alimentación sana: las actividades deportivas en el tiempo extraescolar, etc. Se busca que el alumnado domine una serie de juegos que se pueden hacer en su tiempo de ocio y, por tanto, crear hábitos y estilos saludables. Un ejemplo de

ellos son los juegos populares-tradicionales y los juegos con materiales “alternativos”. Está muy presente en la escuela actual a través de los objetivos que se fijan para cada etapa de acuerdo a las competencias de referencia y a los desempeños seleccionados. En esta misma línea, se puede encuadrar los programas de ayuntamientos y otros organismos en la organización de eventos regulares (talleres de gimnasia, de juegos populares. "Thai Chi", planes para un “envejecimiento activo y saludable, etc., así como manifestaciones multitudinarias como los “paseos, carreras y rutas populares en bicicletas”, fiestas deportivas, etc. (Navarro, citado por Cañizares y Carbonero, 2017)

Así como históricamente se ha reconocido a la adolescencia como un período de enorme vitalidad, en el que el sujeto emprende desafíos increíbles, la reflexión en el contexto actual, hace notar que, hoy se percibe como un período de riesgo y de prueba, porque junto con la demanda de autonomía, vienen los nuevos riesgos de la libertad, traducidos en la inseguridad, las drogas, el alcoholismo. según los estudios de Balaguer, Pastor y Moreno, Mendoza, Sagrera y Batista, (citado por Vásquez, 2013); como corolario de todo esto, hoy en día se constata que la percepción de lograrlo todo inmediatamente, impide tener horizontes más amplios para planificar la vida, y con ello la forma de vivirla, nadie encuentra tiempo para conversar, caminar, sentarse. Nunca como hoy se había visto a los Organismos Internacionales dando pautas contra el sedentarismo, la obesidad, el insomnio, cuando antes se ocupaban se asuntos menos cotidianos y más lejos de las gentes. Aunque se insiste en la necesidad que tienen las personas de llevar una vida saludable en su dieta, complementada con ejercicios, y a pesar que aumenta día a día el número de quienes ven en el trote un momento de relajación, la lucha contra las transnacionales de los alimentos con preservantes, se hace sin cuartel.

Svoboda y Bailey, (citados por Moral y Martínez, 2014) señalan la relevancia de los organismos internacionales, que como se había comentado vuelven los ojos a lo trivial y cotidiano, a la bicicleta y al campo; señalando que no es casual que los deportistas tengan mayor esperanza de vida y el deporte no solo arregla los músculos sino la cabeza y el corazón. La práctica de las actividades físicas, como se ha dicho anteriormente, funcionan si van acompañadas de un cierto sentido, comunitario, ciudadano y docente, en tanto el simple ejercicio individualista no alimenta, pero si lo hace el que motiva, sensibiliza, y lo asume como parte de algo más integral, que es la participación en los proyectos familiares, culturales y comunales. (Sirvent y Alvero, 2017)

En el caso de los adolescentes la ausencia de la actividad física en sus planes no es casual, se sustenta en algunos casos en los principios del aprendizaje social de Bandura (2006), en la medida que la falta de modelos para recoger enseñanzas y desafíos; la carencia de estímulos desde la misma escuela, en la que la actividad física, más que formar llena un vacío en la programación. La cultura del ejercicio no existe, se corre cuando el médico lo recomienda, es decir en la enfermedad vienen los cuidados. (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000), los factores de mayor incidencia en el comportamiento del joven frente al ejercicio, pasa por razones de índoles social, cultural, de grupo, solo en algunos casos la familia y los amigos.

A nivel de enfoques que sustenten la posición de la actividad física como eje de movilización en el desarrollo integral, se cuenta con los trabajos de Bandura en torno a las variables social y ambiental, que en su interacción, fortalecen la cultura del autoconcepto satisfecho, ya que se cuenta con las condiciones para desarrollar seguridad, confianza y ello repercute no solo en la estima del adolescentes, sino que incrementa enormemente su motivación. (Bandura, citado por Moral y Martínez, 2014).

Prochaska, Di Clemente y Norcross, (citados por Moral y Martínez, 2014) proponen otro enfoque denominado Transteórico, que explica que el ejercicio físico pasa por cinco momentos, que van desde no hacer actividad física, hasta llegar al momento del trabajo disciplinado. El primer momento denominado de la contemplación se asume indiferente al ejercicio y sus ventajas; el segundo momento llamado la contemplación, no hay decisión aun de practicar la actividad física; el tercer momento de la preparación, el sujeto se ha enganchado. En el cuarto momento el sujeto ya hace actividad física es el momento de la acción. Solo queda en el último momento, la permanencia del ejercicio. Aun cuando muchos celebran el inicio de la acción en la práctica, sino hay estímulos fuertes, se abandona. Como se dijo antes, la práctica de la actividad física, exitosa no es solo un quehacer individual, es cada vez más interpersonal, grupal y comunitario.

Respecto a la variable de estrategias de afrontamiento al estrés, que, se aborda a continuación, se debe señalar que, según las definiciones, el término afrontamiento, o coping (vocablo en inglés que se ha adoptado en muchas lenguas), ha sido utilizado con diferentes acepciones. Esto se debe, en gran medida, a los diferentes marcos teóricos desde los que se han desarrollado las distintas definiciones. (Otero, 2015). Para Rodríguez

(2010), el afrontamiento, es el examen que hace la persona de una situación para decidir que, probabilidades de éxito tiene y como puede poner en juego la mejor estrategia. Lazarus y Folkman (citados por Otero, 2015) definen las estrategias de afrontamiento como, la dinámica de trabajo que hace una persona para responder a las demandas de solución que determinados problemas le ofrecen. Carver (citado por Rodríguez 2010) afirma que es una respuesta ante una demanda de solución que agobia al sujeto por lo que pone en juego su experiencia y motivación para salir del problema.

Para Blanco y Rodríguez, (2010) las estrategias de afrontamiento se asumen como un conjunto de actividades que debidamente sustentadas en la práctica y en la teoría, las personas adoptan para dar respuesta a situaciones que pueden ser aversivas para el sujeto y es en este contexto que se define por un procedimiento como un forma de protección primero en lo inmediato y luego buscando la estabilidad de la respuesta, (Riso, 2006)

La clasificación que mayor cantidad de investigación ha generado es la elaborada por Lazarus y Folkman (citados por Otero, 2015). Estos autores diferencian entre dos funciones principales, las estrategias centradas en el problema y las centradas en la emoción:

Las estrategias centradas en el problema son aquellas que tienen su origen en el intento del individuo por cambiar, negociar y aceptar, con el objeto de resolver la situación. En otras palabras, orientarse a actuar, tratando de alterar a favor o a mitigar las condiciones del problema. (Gan y Triginé, 2012). En esa línea para Llana (2009) estas estrategias tienen su génesis en la capacidad del hombre para analizar integralmente los sucesos que le pueden llevar a extremos: fracaso o éxito, el cuidado que se toma para que la meta se concrete, ya sea lograr o evitar, hace que se aumente siempre la capacidad de prevenir, sobre todo cuando la meta está cerca.

Las estrategias que responden al campo emocional, se centran usualmente en el estrés, cuando el sujeto dejó de tener confianza en resolver el problema y se esfuerza por atenuar los impactos que la situación le genera; ello lo obliga a actuar desde lo cognitivo, conativo, y conductual, para soslayar la situación que le agobia (Gan y Triginé, 2012).

Blanco y Rodríguez (2010) sugieren que para situaciones que son difíciles para enfrentar, cuando el sujeto intuye que el afrontamiento puede traer consecuencias duras, se

recomienda utilizar estrategias que ayuden a evitar, estimando que estas pueden funcionar mejor en tanto el sujeto se predispone a fortalecer su manera de resolver la situación. Esta forma de actuar es superior a aquella en la que el sujeto arrastrado por la emoción afronta una situación superior a lo que el conoce, y termina abatido.

Estudios que se han hecho respecto a la tipología del afrontamiento, ha demostrado que cuando los pronósticos de encausar adecuadamente no son buenos, pero se insiste, hay un alto pronóstico de fracaso con la subsecuente carga de efectos colaterales. Solo se enfrenta el problema cuando las probabilidades de manejar la situación son altas. (Blanco y Rodríguez, 2010)

No todos los afrontamientos son iguales, aunque las circunstancias parezcan similares, se asume que la singularidad de las personas incide en que cada situación o afrontamiento sea único, aun cuando queden lecciones que se pueden socializar y de las que se pueden sacar conclusiones generales, asimismo la forma de afrontamiento, tiene que ver con la personalidad, ya que no son casuales los casos de dependencia de la idea o de la situación que hacen que, aun cuando hay un propósito de aislarse del problema, se persiste en buscar pensar en él.(Bermúdez, 2012). El mismo Bermúdez, señala que ciertas estrategias que funcionan en una situación, no se garantiza que lo hagan en otras.

El afrontamiento evaluado como un proceso tiene cuatro componentes o categorías, por un lado, están las estrategias centradas en el problema (buscan actuar en el contexto para disminuir los efectos de la situación; La reevaluación, que busca repensar la situación, pero desde una perspectiva nueva y optimista. La reorganización en el estilo de Piaget no es sino un proceso de acomodación y la última, entendida, como la evitación propiamente dicha que se da desde la evitación a saber de los rasgos de las amenazas, y el alejamiento de fuentes de riesgo. (Mikulincer y Florian, citado por Otero 2015)

No debe olvidarse que el afrontamiento aun cuando responde a la singularidad de cada sujeto, tiene similitud, cuando se presentan respuestas generales a problemas generales. A fin de cuentas, aun cuando hay muchas respuestas idénticas en apariencia los detalles, los matices, no lo son. (Parker Hender, citados por Bermúdez, 2012)

Respecto al modelo teórico de Evaluación Cognitiva. Hay que señalar que este modelo es uno de los que se ha fundamentado a la par que se ha logrado darle consistencia a las vertientes psicológicas que han puesto sus ojos el cognitivismo, no solo para cuestiones de

aprendizaje sino para aquellos procesos de actividad cotidiana en los que las personas deben lidiar con situaciones cargadas de elementos que tienen a afectar el equilibrio de las personas. Aquí, no puede haber respuestas preconcebidas, si bien se toman algunas medidas, es casi siempre cuando el desequilibrio está muy cerca o muy lejos. Lazarus que es uno de los que mejor ha estudiado el papel de los estresores y la forma de lidiar con ellos, asignando al contexto, al entorno un papel central en la ocurrencia de los fenómenos de estrés en la medida que las personas están permanentemente moviéndose de un microsistema a un meso sistema y de este a un macro; son estas interacciones permanentes las que en algún momento alteran la dinámica interna del sujeto. Este es el nuevo paradigma del que habla Lazarus, el hombre y su lucha permanente con el medio, es en esta relación donde el sujeto ve el peligro, o el rebase de sus fuerzas por las fuerzas del medio. Las evaluaciones que se hace el sujeto cuando considera que su capacidad de resistencia psicológica ha sido rebasada, pueden ser graduales para ir estimando gradualmente la potencia de sus respuestas y la consistencia de sus defensas. Resistencia en este caso son las defensas que cada persona, en función a su propia naturaleza, en una vez será lo filogenético y en otras lo ontogenético, lo que servirá como escudo y estribará la calidad de la defensa ya para asimilar el golpe o para liberar de los estresores. Las estrategias aglutinadas como respuesta a problemas no sino comportamientos que puede tener una persona, en las que hace uso de su fortaleza emocional para responder a la presiones de un problema. Pero puede que sea la persona la que en su afán de resistir crea sus propios problemas, en estos casos es frecuente que la persona no se asuma como responsable central del estrés se que se genera, mostrando por un lado una especie de satisfacción la situación, y hasta casi un alivio (Oblitas, 2010)

A partir de lo ya descrito se plantea la formulación del problema de la siguiente forma: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019? Seguidamente los problemas específicos son: ¿Qué relación existe entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019?; ¿Qué relación existe entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019?; ¿Qué relación existe entre la actividad física y las estrategias de

afrentamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019?

Dentro de los objetivos de estudio, a nivel general este responde a determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019. Así mismo dentro de los objetivos específicos se trata de:

Establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.
Establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.
Establecer la relación la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019

Respecto a la hipótesis general del estudio se planteó lo siguiente: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019. En tanto que las hipótesis específicas se estableció de la siguiente manera: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019; Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019; Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

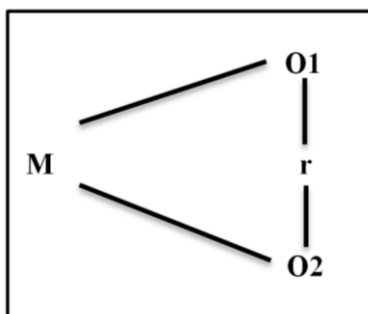
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación se sustenta en el paradigma cuantitativo, ya que como dice Ramírez, Martínez y Fernández (2015) la investigación cuantitativa tiene como propósito buscar regularidades en el fenómeno que estudia, para probar alguna hipótesis en la perspectiva de generalizar. Asimismo, se trata de una investigación no experimental ya que no se hará manipulación de ninguna variable, Tamayo (2006).

En tanto que el diseño de investigación es descriptivo correlacional ya que busca establecer el grado de asociación entre dos variables, sin necesariamente determinar una causa y un efecto. (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

Este diseño se simboliza de la siguiente manera:



Dónde:

O₁: Medición de la actividad física

O₂: Medición de las estrategias de afrontamiento al estrés

r : Relación

M: Muestra: Eestudiantes de octavo grado

3.2. Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Actividad física	La actividad física es una entidad multidimensional que incluye factores como la intensidad, duración, frecuencia; en niños y adolescentes se caracteriza por ser intermitente y diferente de los adultos, por lo que las formas de medición deben ser adaptadas a sus características. (Chicharro, Vaquero, 2006)	La variable se evalúa a través del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ – A) el cual consta de 9 ítems los cuales se categorizan en: Poca, nula, normal, bastante, intensa.	Duración	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acciones realizadas en el tiempo libre ▪ Acciones realizadas después de la escuela ▪ Acciones realizadas a partir de la media tarde 	Ordinal
			Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de esfuerzo requerido ▪ Actividades antes y después de comer 	
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acciones en clases de educación física ▪ Acciones en la semana ▪ Acciones diarias ▪ Acciones de fin de semana 	
Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición

Estrategias de afrontamiento al estrés	Tendencia estable a emplear unas determinadas estrategias de forma preferente en un amplio rango de situaciones, o también de forma más contextual, entendiendo que, en función de las demandas de la situación, la persona empleará unas u otras estrategias. (Bermúdez, Pérez y Sanjuán, 2017)	La variable será medida a través del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE), el cual consta de 28 ítems, los que se categorizan: Muy pocas veces emplea esta forma, Depende de las circunstancias, Forma frecuente de afrontar el estrés.	Estrategias de afrontamiento centrado en el problema: Se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a modificar los eventos ambientales que causan el estrés	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afrontamiento activo ▪ Planificación 	Ordinal
			Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción: Se define como esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a reducir o eliminar sentimientos negativos que originan la situación estresante.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apoyo emocional ▪ Apoyo instrumental ▪ Reinterpretación positiva ▪ Aceptación ▪ Religión 	
			Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema: Se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales que constituye una manera de afrontar el estímulo estresante de manera útil para la persona en ciertas ocasiones pero, la mayoría de veces, puede interferir en el modo de confrontarlo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desconexión conductual ▪ Desahogo ▪ Uso de sustancias ▪ Humor ▪ Autodistracción ▪ Negación ▪ Autoinculpación 	

Fuente: Elaborado por el autor

3.3. Población, muestra

3.3.1. Población

Para Sánchez, Reyes y Mejía (2018) la población se define como el conjunto de casos que se ajustan a determinados criterios. En este caso se ha tomado como población 119 estudiantes del nivel básico superior entre varones (51) y mujeres (68) matriculados en el año del 2019 pertenecientes a la Escuela Básica “Nueve de Octubre” de Catón Naranjal de la provincia de Guayas - Ecuador.

3.3.2. Muestra

La muestra se define como, una parte de la población que reúne todas las características de esta población (muestra representativa). (Sánchez, et al. 2018). En esa línea la muestra del estudio estará conformada por los alumnos del octavo grado del nivel básico superior los cuales son 25 entre varones (10) y mujeres (15) matriculados en el año del 2019 pertenecientes a la Escuela Básica “Nueve de Octubre” de Cantón Naranjal de la provincia de Guayas - Ecuador.

3.3.3. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo aplicado es no probabilístico; es decir, es un muestreo intencional o por conveniencia, ya que los sujetos han sido escogidos con un criterio de operatividad de la investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1. Técnica

Encuesta. Esta técnica de investigación, según Carrasco (2005) permite la obtención de respuestas a las preguntas de carácter general que se formulan a los participantes.

2.4.2. Instrumentos

Para la primera variable se utilizó el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) el cual tiene como objetivo identificar las estrategias de

afrontamiento al estrés. Este instrumento consta de 28 ítems los mismos que se conforman en tres dimensiones: estrategias de afrontamiento centrado en el problema (4 ítems); estrategias de afrontamiento centrado en la emoción (10 ítems) y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema (14 ítems). Cabe especificar que los ítems especifican como alternativas: 0 = Nunca lo hago, 1 = hago esto un poco, 2 = hago esto bastante, 3 = siempre lo hago. Así mismo se ha obtenido la validez sometiéndolo a juicio de expertos. de acuerdo a la validez del instrumento. Mientras que la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de cronbach en la prueba piloto aplicada a estudiantes arrojó un coeficiente de 0.78, en la escala general, siendo un coeficiente aceptable de fiabilidad.

En cuanto a la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), el cual está orientado a medir los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos siete días. Así mismo está compuesto por 9 ítems los mismos que conforman tres dimensiones: Duración (ítem 1, 4 y 5), Intensidad (ítem 3) y Frecuencia (ítems 2,7 y 8), cada ítem se responde en una escala de tipo Likert de cinco valores (rango del 1 a 5 que hace referencia al nivel de actividad física).

3.5. Métodos de análisis de datos

Los resultados se han descrito siguiendo la secuencia de los objetivos, a partir de tablas y gráficos obtenidos luego del procesamiento con el programa SPSS-23.

3.6. Aspectos éticos

A través del documento consentimiento informado se pretende enfatizar a los padres y estudiantes (que son objetivo de la investigación), que sus resultados han mantenido el principio de privacidad y confidencialidad y donde además, los participantes han sido informados antes de acceder a participar en la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Tabla 1 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE ESTRÉS

NIVEL ACTIVIDAD FISICA	Nivel de actividad física	ESTRATEGIAS DE ESTRÉS						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma,		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés.		Recuento	% del N de fila
		Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila		
	nula	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Poco Nivel de actividad física	14	29,8%	32	68,1%	1	2,1%	47	100,0%
	Nivel de actividad física Normal	9	14,1%	54	84,4%	1	1,6%	64	100,0%
	Bastante nivel de actividad física	1	14,3%	5	71,4%	1	14,3%	7	100,0%
	Nivel de actividad física Intensa	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Total	24	20,2%	92	77,3%	3	2,5%	119	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado.

En la tabla 1, se muestra que el 68.1% de los que tienen poco nivel de actividad física utilizan estrategias de estrés dependiendo de las circunstancias, mientras que, el 29.8% muy pocas veces emplea esta forma y sólo un 2.1% utiliza estrategias frecuentemente para afrontar el estrés. Por otro lado, el 84.4% de los que tienen actividad física normal y el 71.4% de los que tienen bastante nivel de actividad física, utilizan estrategias dependiendo las circunstancias., sin embargo, existe un 14.1% y 14.3% respectivamente de los que muy pocas veces emplea esta forma de estrategias.

Figura 1 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE ESTRÉS

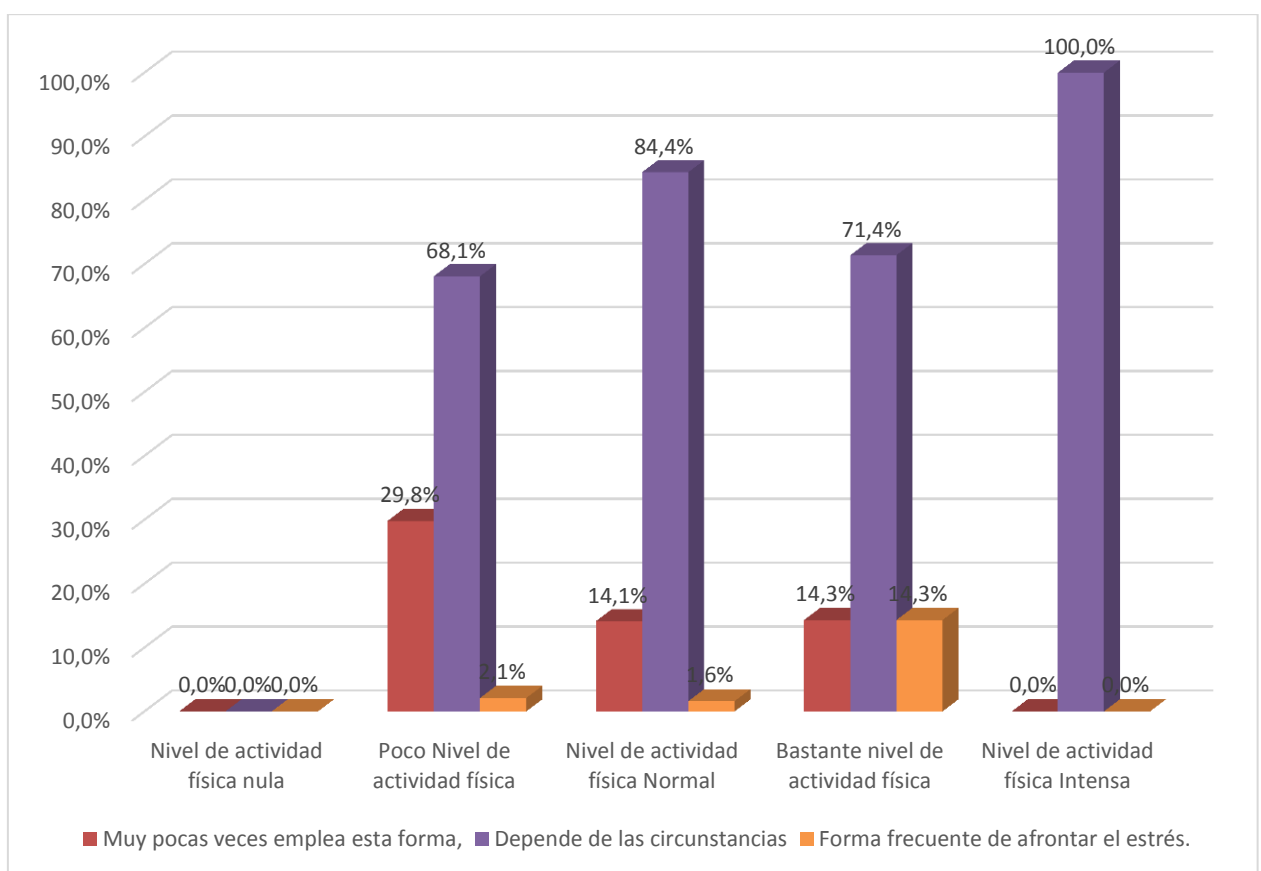


Tabla 2 Correlaciones Nivel De Actividad Física Y Estrategias De Estrés

			NIVEL ACTIVIDAD FISICA	ESTRATEGIAS DE ESTRES
de Spearman	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Coeficiente de correlación	1,000	,196*
		Sig. (bilateral)	.	,033
		N	119	119
<hr/>				
	ESTRATEGIAS DE ESTRÉS	Coeficiente de correlación	,196*	1,000
		Sig. (bilateral)	,033	.
		N	119	119

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

En la tabla 2, se puede contrastar la hipótesis que, existe relación significativa ($p < 0.05$) entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019, es decir, existe una relación positiva y directa entre las variables de estudio.

4.2. Objetivo específico 01

- Establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Tabla 3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA

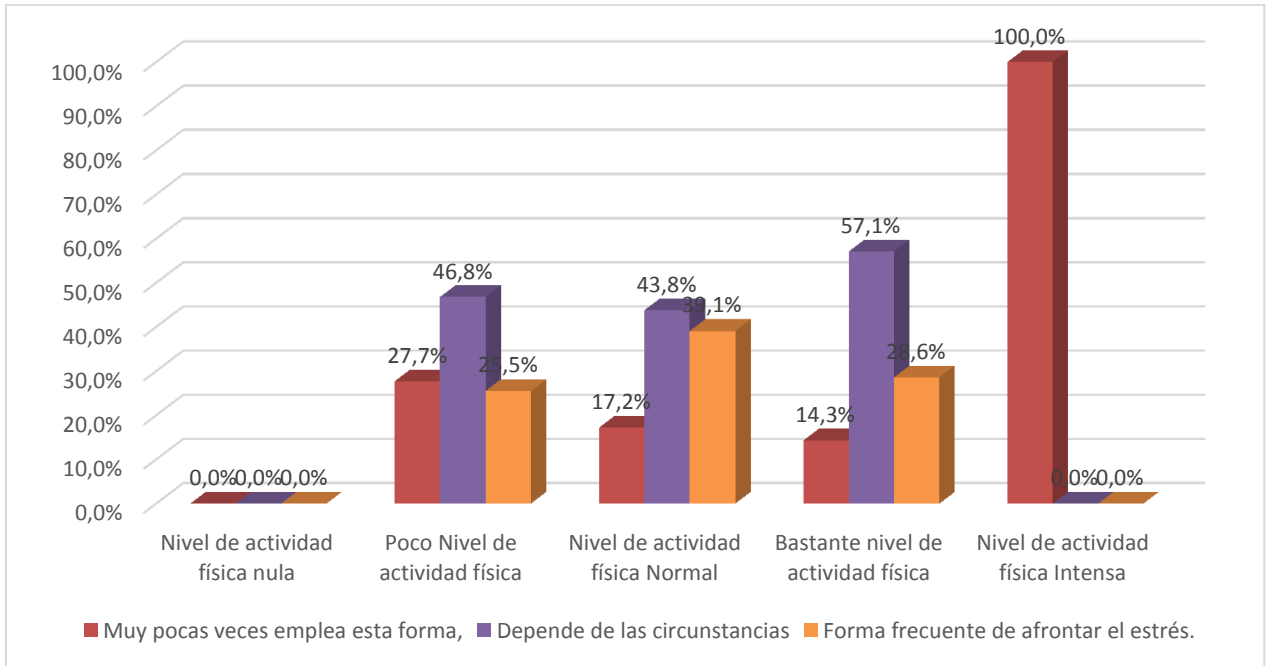
NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Nivel de actividad física	Estrategias de afrontamiento centrado en el problema						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma,		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés.		Recuento	% del N de fila
		Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila		
	nula	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Poco Nivel de actividad física	13	27,7%	22	46,8%	12	25,5%	47	100,0%
	Nivel de actividad física Normal	11	17,2%	28	43,8%	25	39,1%	64	100,0%
	Bastante nivel de actividad física	1	14,3%	4	57,1%	2	28,6%	7	100,0%
	Nivel de actividad física Intensa	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Total	26	21,8%	54	45,4%	39	32,8%	119	100,0%

FUENTE: Instrumento aplicado.

En la tabla 3, se observa que, el 46.6% de los que tienen poco nivel de actividad física, utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias, mientras que el 27.7% muy pocas veces y el 25.5% frecuentemente. Así mismo, de los que

tienen bastante nivel de actividad física, el 57.1% utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias, el 28.6% frecuentemente y solo un 14.3% muy pocas veces. Mientras que el 100.0% de los que tienen un nivel de actividad físico intenso, muy pocas veces emplea estrategias de estrés.

Figura 2 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA



FUENTE: Instrumento aplicado.

Tabla 4 Correlaciones Nivel de actividad física y estrategias de afrontamiento centrado en el problema.

		NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Estrategias de afrontamiento centrado en el problema
Rho de Spearman	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Coeficiente de correlación	,115
		Sig. (bilateral)	,212
		N	119
Estrategias de afrontamiento centrado en el problema	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Coeficiente de correlación	,115
		Sig. (bilateral)	,212
		N	119

En la tabla 4, se observa que no Existe relación significativa ($p > 0.05$) entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019; es decir, la relación es débil y positiva entre las variables de estudio.

4.3. Objetivo específico 02

- Establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Tabla 5 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN

		Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción							
		Muy pocas veces emplea esta forma,		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés.		Total	
			% del N de fila		% del N de fila		% del N de fila		% del N de fila
		Recuento		Recuento		Recuento		Recuento	
NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Nivel de actividad física nula	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Poco Nivel de actividad física	14	29,8%	30	63,8%	3	6,4%	47	100,0%
	Nivel de actividad física Normal	3	4,7%	55	85,9%	6	9,4%	64	100,0%
	Bastante nivel de actividad física	0	0,0%	6	85,7%	1	14,3%	7	100,0%
	Nivel de actividad física Intensa	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Total	17	14,3%	92	77,3%	10	8,4%	119	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado.

La tabla 5, presenta que el 63.8% de los que tienen poco nivel de actividad física, el 85.9% de los que tienen un nivel normal, el 85.7% que tienen bastante nivel de actividad física y el 100.0% de los que tienen un nivel intenso, utilizan las estrategias dependiendo las circunstancias. Sin embargo, existe un 29.9% de los que tienen poco nivel de

actividad física que utilizan muy pocas veces las estrategias de estrés y el 14.3% que tienen bastante nivel de actividad física que utilizan frecuentemente las estrategias de estrés.

Figura 3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN

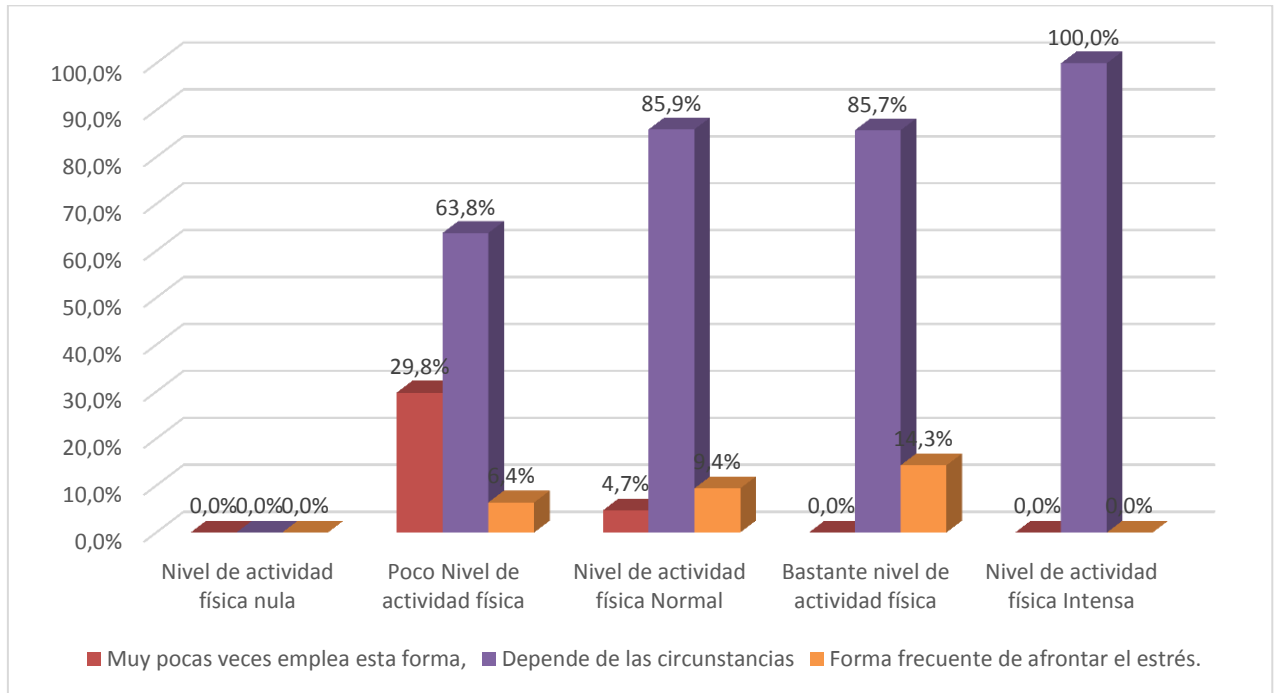


Tabla 6 Correlaciones Nivel de actividad física y estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

		NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción
Rho de Spearman	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,303**
		N	119
Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción		Coeficiente de correlación	,303**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	119

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

La tabla 7, se puede aceptar que existe relación altamente significativa ($p < 0.01$) entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019, es decir, la relación entre las variables es directa a más nivel de actividad física más estrategias centrado en la emoción.

4.4. Objetivo específico 03

- Establecer la relación la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Tabla 7 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA

		Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema							
		Muy pocas veces emplea esta forma,		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés.		Total	
		Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila
NIVEL D FÍSICA	Nivel de actividad física nula	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Poco Nivel de actividad física	26	55,3%	21	44,7%	0	0,0%	47	100,0%
	Nivel de actividad física Normal	39	60,9%	25	39,1%	0	0,0%	64	100,0%
	Bastante nivel de actividad física	4	57,1%	2	28,6%	1	14,3%	7	100,0%
	Nivel de actividad física Intensa	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Total	69	58,0%	49	41,2%	1	0,8%	119	100,0%

Fuente: Instrumento aplicado.

En la tabla 8, el 55.3% de los que tienen muy poca actividad física, el 60.9% que tienen nivel normal y el 57.1% de los que tienen bastante actividad física, muy pocas veces emplean estrategias de afrontamiento del estrés, por otro lado, el 44.7% de los que tienen

poca actividad física, el 29.1% de los que tienen un nivel normal de actividad física y el 100.0% de los que tienen intensa actividad física, utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias.

Figura 4 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA

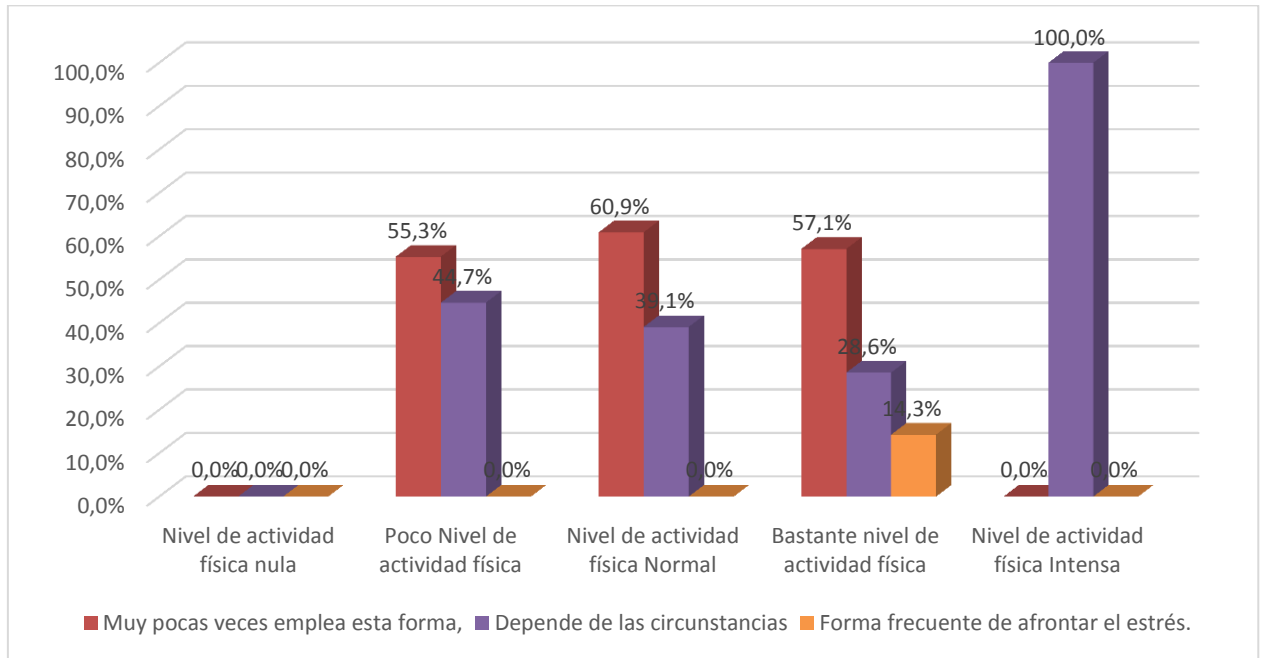


Tabla 8 Correlaciones nivel de actividad física y estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

		NIVEL ACTIVIDAD FISICA	Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema
Rho de Spearman	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,899
		N	119
Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema		Coefficiente de correlación	-,012
		Sig. (bilateral)	,899
		N	119

Como se observa en la tabla 9, no existe relación significativa ($p > 0.05$) entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019, además es una relación

negativa y muy débil, es decir, se a más nivel de actividad física menos estrategias de estrés.

Tabla 9 Actividad física en su tiempo libre:

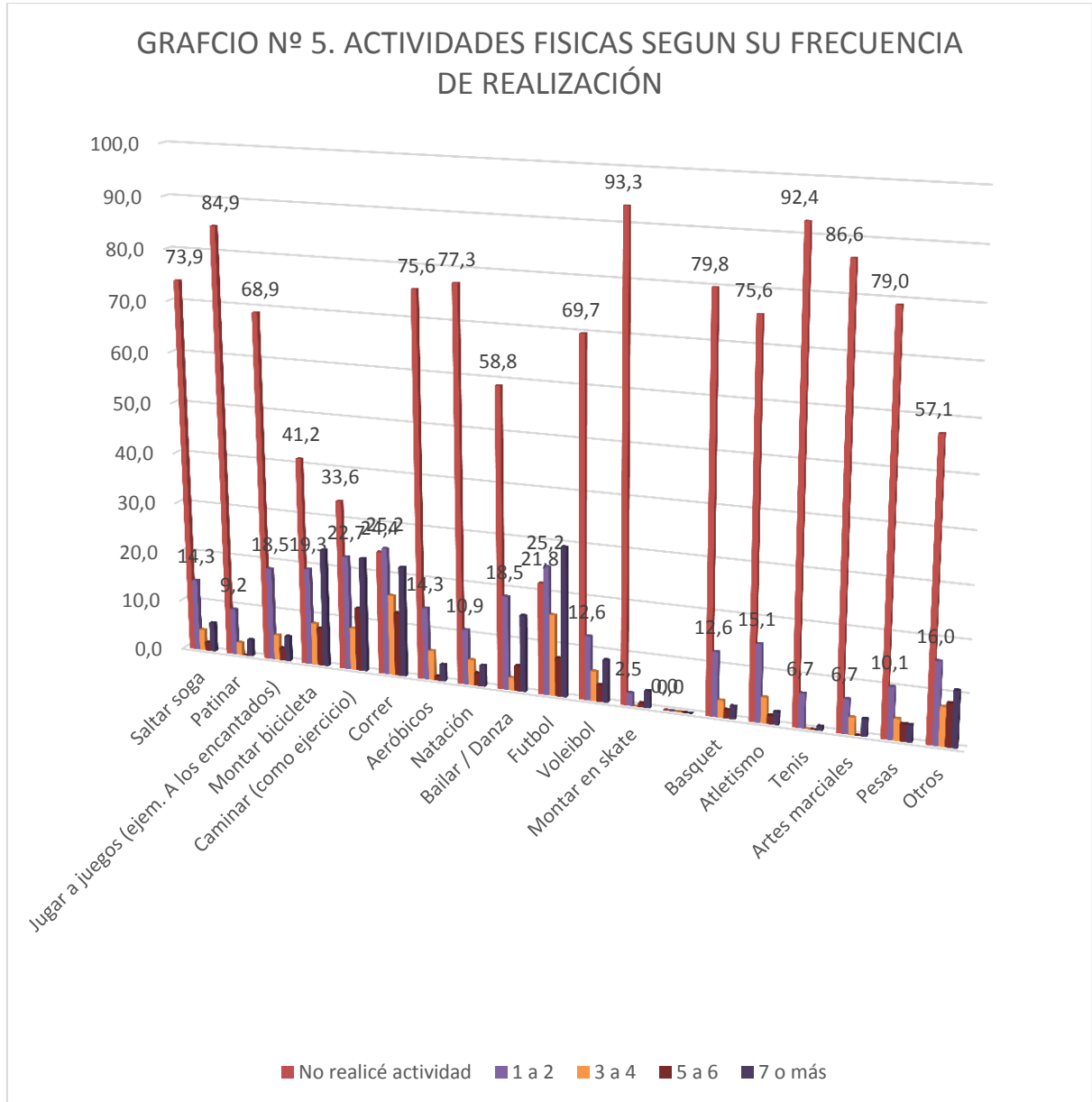
PI: Actividad física en su tiempo libre: ¿Has hecho algunas de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho? (marca una X por actividad)

Actividad	No realicé actividad		Cantidad de veces								TOTAL	
			1 a 2		3 a 4		5 a 6		7 o más			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Saltar soga	88	73,9	17	14,3	5	4,2	2	1,7	7	5,9	119	100,0
Patinar	101	84,9	11	9,2	3	2,5	0	0,0	4	3,4	119	100,0
Jugar a juegos (ejem. A los encantados)	82	68,9	22	18,5	6	5,0	3	2,5	6	5,0	119	100,0
Montar bicicleta	49	41,2	23	19,3	10	8,4	9	7,6	28	23,5	119	100,0
Caminar (como ejercicio)	40	33,6	27	22,7	10	8,4	15	12,6	27	22,7	119	100,0
Correr	29	24,4	30	25,2	19	16,0	15	12,6	26	21,8	119	100,0
Aeróbicos	90	75,6	17	14,3	7	5,9	1	0,8	4	3,4	119	100,0
Natación	92	77,3	13	10,9	6	5,0	3	2,5	5	4,2	119	100,0
Bailar / Danza	70	58,8	22	18,5	3	2,5	6	5,0	18	15,1	119	100,0
Fútbol	26	21,8	30	25,2	19	16,0	9	7,6	35	29,4	119	100,0
Voleibol	83	69,7	15	12,6	7	5,9	4	3,4	10	8,4	119	100,0
Montar en skate	111	93,3	3	2,5	0	0,0	1	0,8	4	3,4	119	100,0
Basquet	95	79,8	15	12,6	4	3,4	2	1,7	3	2,5	119	100,0
Atletismo	90	75,6	18	15,1	6	5,0	2	1,7	3	2,5	119	100,0
Tenis	110	92,4	8	6,7	0	0,0	0	0,0	1	0,8	119	100,0
Artes marciales	103	86,6	8	6,7	4	3,4	0	0,0	4	3,4	119	100,0
Pesas	94	79,0	12	10,1	5	4,2	4	3,4	4	3,4	119	100,0
Otros	68	57,1	19	16,0	9	7,6	10	8,4	13	10,9	119	100,0

Fuente. Instrumento aplicado.

En la tabla anterior se puede observar que la actividad más porcentaje de las actividades que no realizan son montar skate, le sigue tenis y artes marciales y patinar. Así mismo, los más altos porcentajes de las actividades solo se dan de 1 a 2 veces.

Figura 5 ACTIVIDADES FÍSICAS SEGUN SU FRECUENCIA DE REALIZACIÓN



P2: En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos?

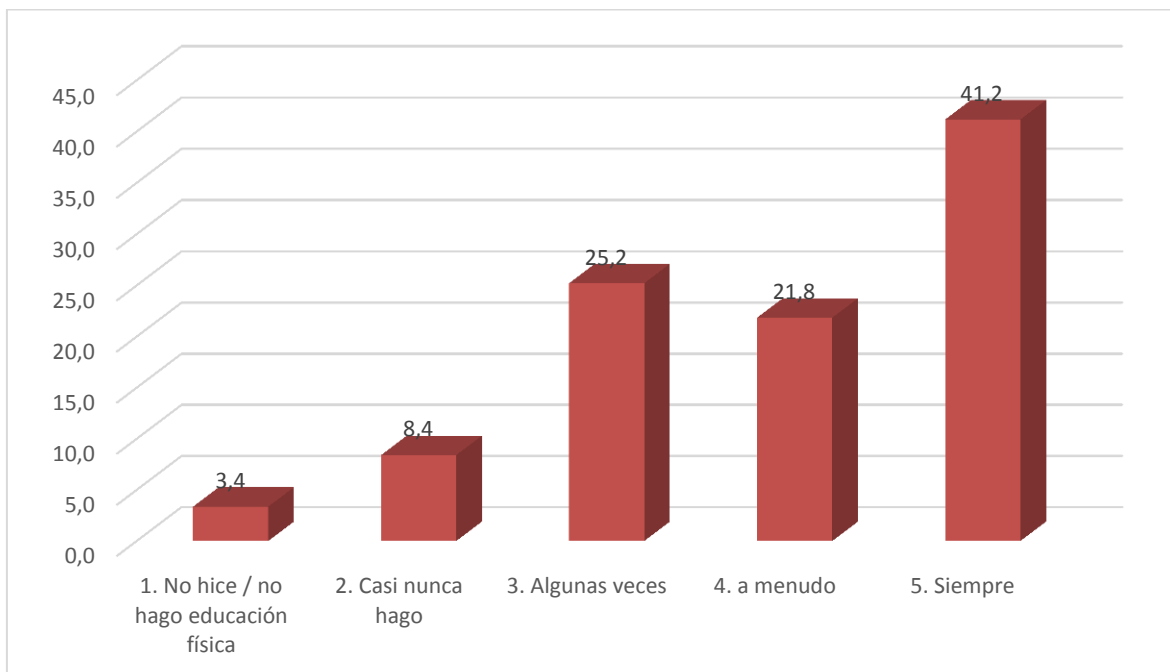
Tabla 10 En los últimos 7 días, durante las clases de educación física

ESCALA DE EVALUACIÓN	F	%
1. No hice / no hago educación física	4	3,4
2. Casi nunca hago	10	8,4
3. Algunas veces	30	25,2
4. a menudo	26	21,8
5. Siempre	49	41,2
TOTAL	119	100,0

Fuente: Instrumento aplicado.

El 41.2% de los sujetos de estudio siempre estuvo activo durante clases, el 25.2% algunas veces y sólo un 3.4% no hizo actividad física.

Figura 6 EDUCACIÓN FÍSICA



P3: En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?

Tabla 11 Qué hiciste normalmente a la hora de la comida

ESCALA DE EVALUACIÓN	F	%
1. estar sentado	38	31,9
2. Estar o pensar en los alrededores	20	16,8
3. Correr o jugar un poco	35	29,4
4. Correr o jugar bastante	9	7,6
5. Correr y jugar intensamente todo el tiempo	17	14,2
TOTAL	119	100,0

Fuente: Instrumento aplicado.

En la tabla anterior, se observa que, el 31.9% antes y después de la comida estuvo sentado, el 29.4% corrió y jugó un poco, el 14.2% corrió y jugó intensamente.

Figura 7 ANTES Y DESPUES DE LA COMIDA

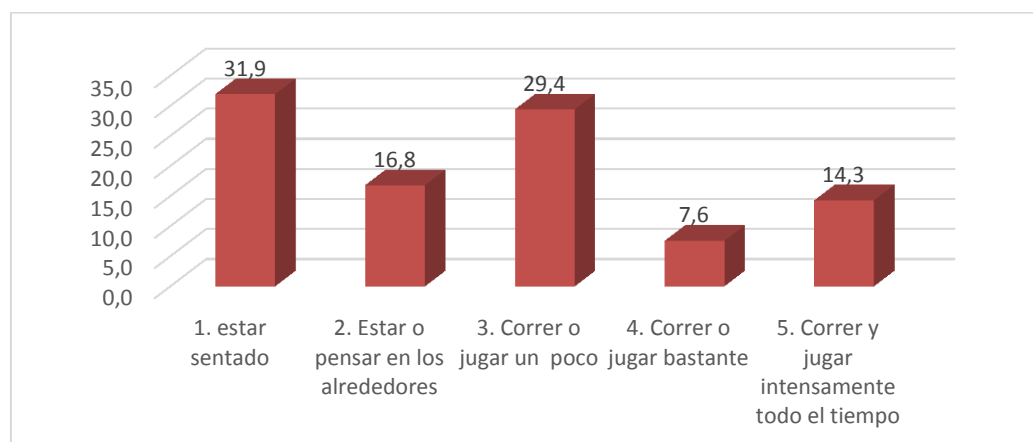


Tabla 12 ACITIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA

ITEMS	Ninguna vez		1 vez en la última semana		2 a 3 veces en la última semana.		4 veces en la última semana.		5 veces en la última semana.		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4	24	20,2	49	41,2	20	16,8	3	2,5	23	19,3	119	100,0
5	44	37,0	31	26,1	17	14,3	19	16,0	8	6,7	119	100,0
6	22	18,5	45	37,8	26	21,8	12	10,1	14	11,8	119	100,0

Fuente: Instrumento aplicado.

El 41.2% de los estudiantes hizo actividad física 1 vez a la semana, el 26.1% entre las 6 pm y 10 pm hicieron actividad física una vez a la semana y el 37.8% en el último fin de semana realizó actividad física.

Figura 8 ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA

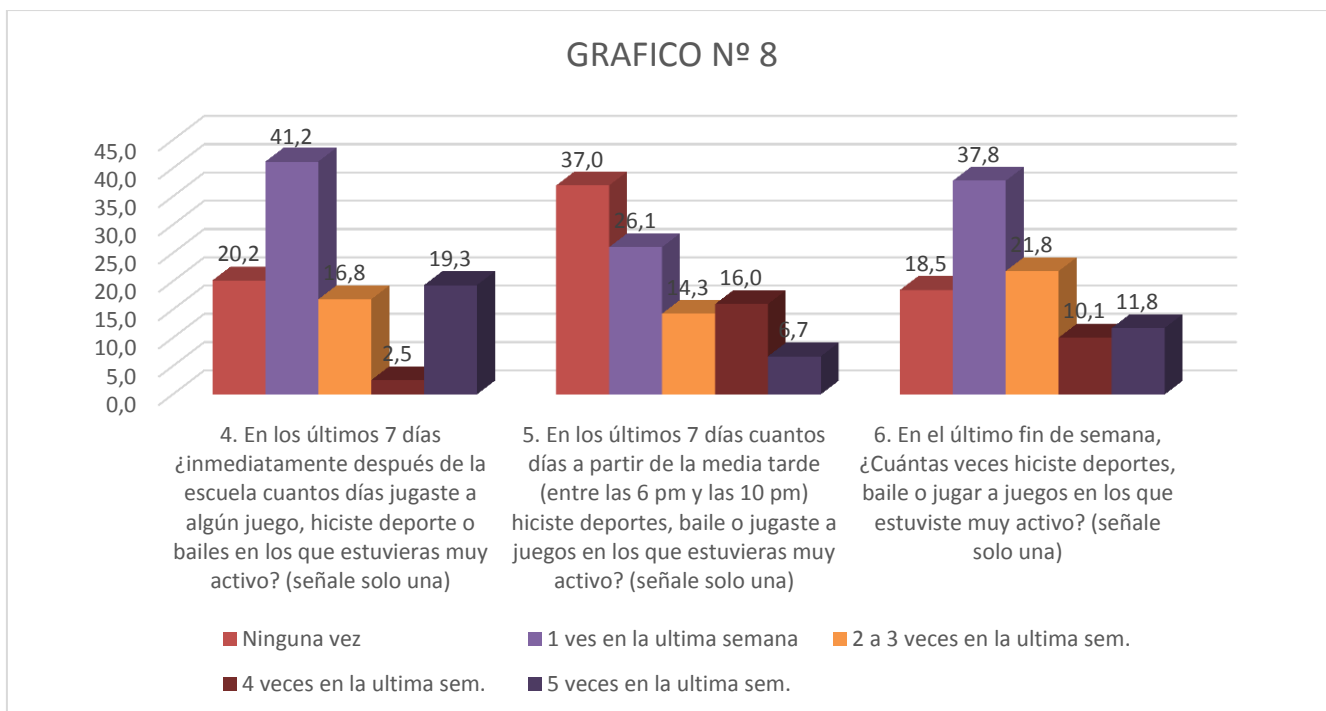


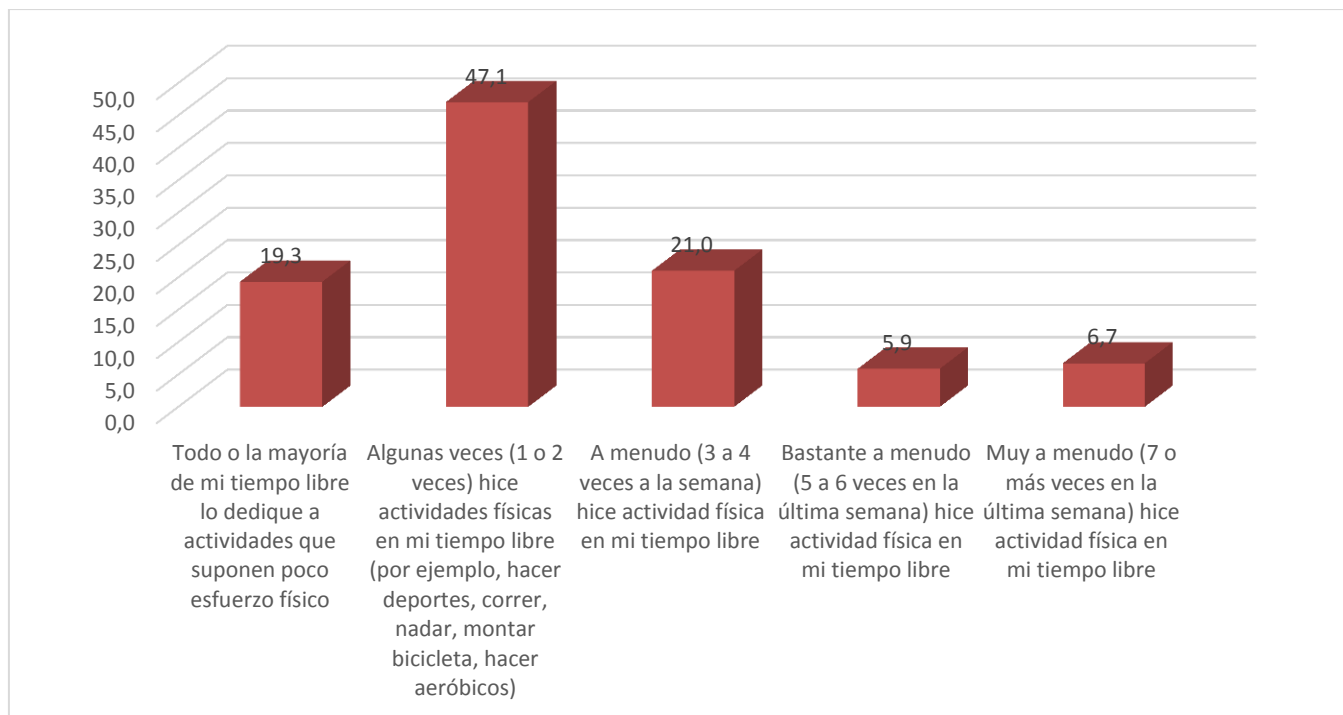
Tabla 13 FRASES DESCRIBEN MEJOR TU ÚLTIMA SEMANA

Frases describen mejor tu última semana	F	%
1	23	19,3
2	56	47,1
3	25	21,0
3	7	5,9
4	8	6,7
TOTAL	119	100,0

Fuente: Instrumento aplicado.

El 47.1% hizo actividades físicas de 1 o 2 veces, el 21.0% de 3 a 4 veces, el 19.3% dedico hacer actividades de poco esfuerzo físico, y solo un 5.6% y 6.7% de 5 a 6 y de 7 a más veces respectivamente.

Figura 9 FRASES QUE DESCRIBEN LA ULTIMA SEMANA



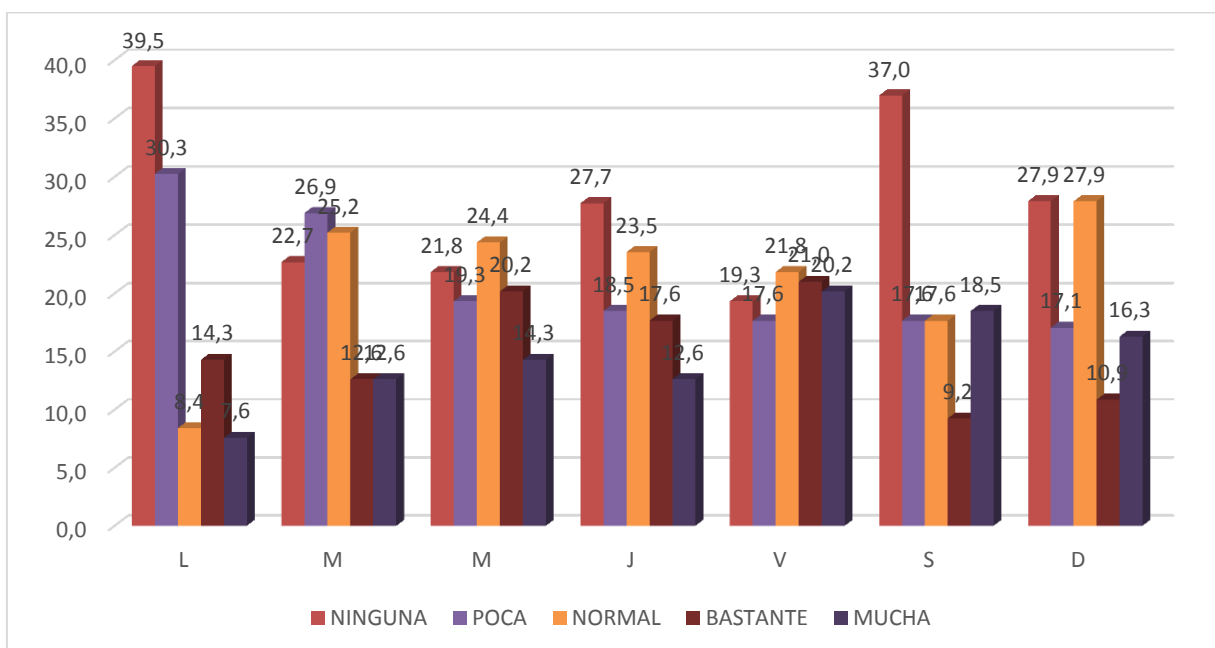
P8: Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad física).

Tabla 14 ACTIIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA

DÍA	NINGUNA		POCA		NORMAL		BASTANTE		MUCHA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
L	47	39,5	36	30,3	10	8,4	17	14,3	9	7,6	119	100,0
M	27	22,7	32	26,9	30	25,2	15	12,6	15	12,6	119	100,0
M	26	21,8	23	19,3	29	24,4	24	20,2	17	14,3	119	100,0
J	33	27,7	22	18,5	28	23,5	21	17,6	15	12,6	119	100,0
V	23	19,3	21	17,6	26	21,8	25	21,0	24	20,2	119	100,0
S	44	37,0	21	17,6	21	17,6	11	9,2	22	18,5	119	100,0
D	36	27,9	22	17,1	36	27,9	14	10,9	21	16,3	129	100,0

El día lunes el 39.5% no hizo actividad física y solo el 30.3% poca, el martes el 26.9% poca y el 25.2% normal, el miércoles el 24.4% normal y el 21.8% ninguna, el jueves el 27% ninguna y el 23.5% normal, el viernes el 21.8% normal, el sábado el 37.0% ninguna mientras que el domingo, el 27.9% ninguna.

Figura 10 ACTIIDAD FÍSICA DURANTE LA SEMANA



P9: ¿Estuviste enfermo en la última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

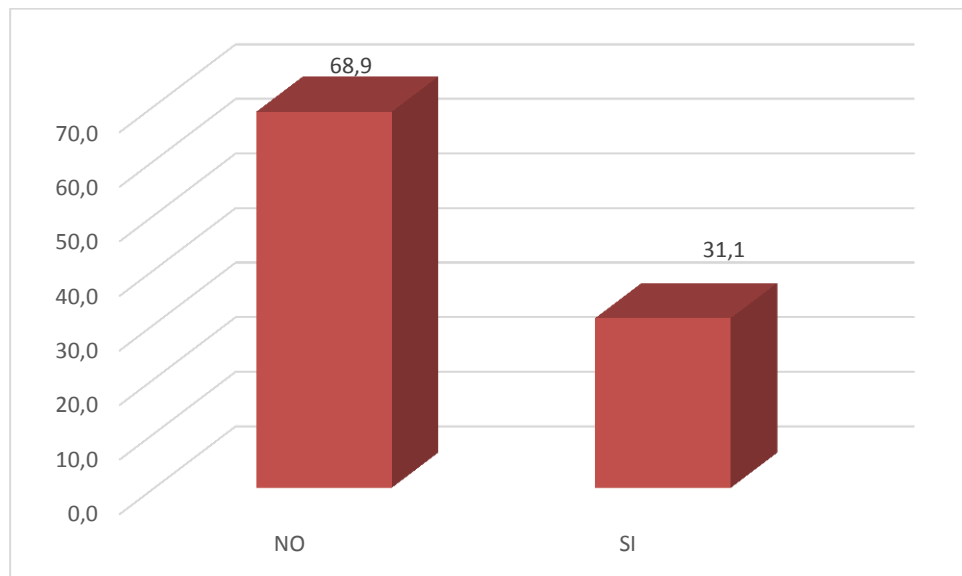
Tabla 15 Estuviste enfermo en la última semana

Estuviste enfermo	F	%
NO	82	68,9
SI	37	31,1
TOTAL	119	100

Fuente: Instrumento aplicado.

El 68.9% de los estudiantes no estuvo enfermo en la última semana y solo el 31.1% si, por ello no realizo actividades físicas.

Figura 11 Estuviste enfermo en la última semana



CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Se acepta la hipótesis alternativa, H1, ya que los datos muestran que, si bien la correlación es baja, la relación entre las dos variables es significativa, pues, $p=0,03$

Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador.

Se acepta la hipótesis nula H0, ya que la correlación entre las dos variables es muy baja, y además, no existe relación significativa entre las dos variables ya que, $p = 0,22$

H2: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Se acepta la hipótesis alternativa, H1, ya que la correlación es baja entre las dos variables (0.33) pero la relación es significativa ($p = 0,01$)

H3: Existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019.

Se acepta la hipótesis nula H0, ya que la correlación es muy baja, y $p > 0.05$

V. DISCUSIÓN

A nivel de enfoques que sustentan la posición de la actividad física como eje de movilización en el desarrollo integral, se cuenta con los trabajos de Bandura en torno a las variables social y ambiental, que, en su interacción, fortalecen la cultura del autoconcepto satisfecho, ya que se cuenta con las condiciones para desarrollar seguridad, confianza y ello repercute no solo en la estima del adolescente, sino que incrementa enormemente su motivación. (Bandura, citado por Moral y Martínez, 2014).

Lazarus y Folkman (citados por Otero, 2015) definen las estrategias de afrontamiento como, la dinámica de trabajo que hace una persona para responder a las demandas de solución que determinados problemas le ofrecen. Carver (citado por Rodríguez 2010) afirma que es una respuesta ante una demanda de solución que agobia al sujeto por lo que pone en juego su experiencia y motivación para salir del problema.

En relación al objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica. Se observa a nivel general que, el 68.1% de los que tienen poco nivel de actividad física utilizan estrategias de estrés dependiendo de las circunstancias, mientras que, el 29.8% muy pocas veces emplea esta forma. Por otro lado, el 84.4% de los que tienen actividad física normal y el 71.4% de los que tienen bastante nivel de actividad física, utilizan estrategias dependiendo las circunstancias. Asimismo, se ha constatado que la correlación entre las dos variables es baja, (0,196), pero existe relación significativa entre las dos variables, dado que $p=0,03$ Este resultado es corroborado en términos generales por los resultados que encontró López (2018) en su tesis sobre la actividad física y el bienestar psicológico, señalando que en general había una correlación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico.

En relación al primer objetivo específico de esta investigación: Establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica. Se conoce que, las estrategias centradas en el problema son aquellas que tienen su origen en el intento del individuo por cambiar, negociar y aceptar, con el objeto de resolver la situación. En otras palabras, orientarse a actuar, tratando de alterar a

favor o a mitigar las condiciones del problema. (Gan y Triginé, 2012). Se ha constatado que, el 46.6% de los que tienen poco nivel de actividad física, utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias, mientras que el 27.7% muy pocas veces y el 25.5% frecuentemente. Así mismo, de los que tienen bastante nivel de actividad física, el 57.1% utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias, el 28.6% frecuentemente. Asimismo, se comprueba que la correlación es débil (0.115). Estos resultados son confirmados por los Hallazgos de Paramio et al (2017) en su estudio sobre la actividad física y la calidad de vida, ya que comprobaron que aquellos estudiantes universitarios que desarrollaban mayor actividad física tenían mejor respuesta a problemas relacionados con el estrés y la ansiedad. Estos resultados también son confirmados en el aspecto referido a la dimensión del problema, en el estudio que llevaron a cabo, Chávez et al (2016) quienes señalan que la mayoría de los estudiantes usan como estrategia de afrontamiento del estrés la actuación frente al problema, en comparación a otras dimensiones, que si bien son enfrentadas, lo hacen en menor medida.

En relación al objetivo, establecer la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, se puede señalar como premisa que, las estrategias que responden al campo emocional, se centran usualmente en el estrés, cuando el sujeto dejó de tener confianza en resolver el problema y se esfuerza por atenuar los impactos que la situación le genera; ello lo obliga a actuar desde lo cognitivo, conativo, y conductual, para soslayar la situación que le agobia (Gan y Triginé, 2012).

Los resultados señalan que, el 63.8% de los que tienen poco nivel de actividad física, el 85.9% tienen un nivel normal, y que del 85.7% de los que tienen bastante nivel de actividad física y el 100.0% de los que tienen un nivel intenso, utilizan las estrategias dependiendo las circunstancias. Sin embargo, existe un 29.9% de los que tienen poco nivel de actividad física que utilizan muy pocas veces las estrategias de estrés. Se ha constatado, además, que la correlación es de 0.303, y que existe una relación significativa entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción. Estos resultados son confirmados por la investigación de Muñoz y Gonzáles (2017) sobre la influencia de la actividad física para disminuir el estrés y la actitud perfeccionista, ellos encontraron que, en

relación al campo emocional, las percepciones del estrés disminuyen con la actividad física, si bien las relaciones no son significativas; aun cuando señalan que la actividad física resulta ser un poderoso protector. Chávez et al (2016) en su estudio sobre las estrategias de afrontamiento del estrés académico, encontraron, que los estudiantes asumen con frecuencia la actitud de evitar la situación que les afecta, a través de lo que denominan distracciones, como juegos, visitas y la práctica de actividades físicas.

En relación al objetivo: Establecer la relación la actividad física y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica. Blanco y Rodríguez (2010) sugieren que para situaciones que son difíciles para enfrentar, cuando el sujeto intuye que el afrontamiento puede traer consecuencias duras, se recomienda utilizar estrategias que ayuden a evitar, estimando que estas pueden funcionar mejor en tanto el sujeto se predispone a fortalecer su manera de resolver la situación. Se ha encontrado que, el 55.3% de los que tienen muy poca actividad física, el 60.9% que tienen nivel normal y el 57.1% de los que tienen bastante actividad física, muy pocas veces emplean estrategias de afrontamiento del estrés, por otro lado, el 44.7% de los que tienen poca actividad física, el 29.1% de los que tienen un nivel normal de actividad física y el 100.0% de los que tienen intensa actividad física, utilizan las estrategias de estrés dependiendo las circunstancias. Asimismo, se observa que no existe correlación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento en la dimensión evitación, o en todo caso es muy débil y negativa. La relación que existe entre las dos variables no es significativa. Estos resultados son confirmados por los hallazgos de Muñoz y Rodríguez (2017) en su investigación sobre la influencia de la educación física sobre el estrés y el perfeccionismo, cuando señalan que la persistencia por la educación física de la población estudiada lo hace en de alguna manera como una forma de ocupar el tiempo, para reemplazar otras actividades e ir desarrollando un modo de vida saludable, que le ayude prevenir situaciones de estrés. Si bien subrayan que la relación es significativa (como en el caso que se describe), si es corroborada también por otros estudios.

VI. CONCLUSIONES

En relación al objetivo general de esta investigación, se concluye que existe una relación significativa entre las actividades físicas que desarrollan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan cuando se ven amenazados por el estrés. Asimismo, hay una correlación muy baja entre ambas variables, lo que se interpreta como a medida que los estudiantes desarrollan sus actividades físicas tienen más posibilidades de utilizar herramientas de afrontamiento al estrés. Asimismo, se ha constatado que la correlación entre las dos variables es baja, (0,196), pero existe relación significativa entre las dos variables, dado que $p=0,03$ Tabla 02)

En cuanto a la relación de las actividades físicas y las estrategias de afrontamiento al estrés de acuerdo a las dimensiones, se puede afirmar que no existe una relación significativa entre las actividades físicas que desarrollan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en los problemas. Asimismo, se comprueba que la correlación es débil (0.115); (tabla 04) Existe, por ende una correlación muy baja entre ambas variables, lo que nos lleva a concluir que la actividad física no incide mayormente en el empleo de estrategias basadas en el enfrentamiento del problema.

Respecto a la relación entre la actividad física que desarrollan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la emoción se ha comprobado que existe una relación significativa en las dos variables, asimismo se observa que hay una correlación baja (0,33). Lo anterior evidencia que desde la percepción de los estudiantes la actividad física les predispone para actuar favorablemente frente al estrés, Asimismo, se comprueba que, el 63.8% de los que tienen poco nivel de actividad física, el 85.9% tienen un nivel normal, y que del 85.7% de los que tienen bastante nivel de actividad física y el 100.0% de los que tienen un nivel intenso, utilizan las estrategias dependiendo las circunstancias.

La relación entre la actividad física que desarrollan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la evitación, no es significativa ($p=0,88$), aunque la correlación entre ambas es muy débil y la correlación es muy baja, por lo que puede concluirse que a medida que se hace actividad física no se favorece mucho el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en término de evitar aquello que es aversivo

VII. RECOMENDACIONES

1. Es importante que las instituciones educativas desarrollen capacitaciones a sus docentes de educación física de tal manera que las actividades deportivas sean planificadas y desarrolladas de modo que puedan ser provechosas con respecto al afrontamiento del estrés, particularmente frente a problemas; esto será posible si los docentes cuentan con herramientas metodológicas para tal fin.
2. Respecto a la correlación del afrontamiento en la dimensión emoción es importante que las instituciones educativas incorporen proyectos de esta naturaleza a su proyecto educativo, para que haya la posibilidad de los docentes reciban más orientación al respecto a fin de contar con un repertorio que profundice los logros alcanzados con respecto al afrontamiento frente al problema.
3. Respecto al afrontamiento por evitamiento, es importante que las instituciones educativas y los órganos intermedios desarrollen propuestas de trabajo para sensibilizar a los docentes, estudiantes y comunidad educativa en general a fin de que se dispongan a trabajar para intensificar la práctica del deporte como una forma de tener una vida sana porque redundará en mayor aporte a la familia y comunidad.

REFERENCIAS

- Abarca, A. Franulic, F., Hernández, C. Iglesias, A. (2015) *Asociación entre ejercicio físico y estrés en estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad de Chile*.
- Andina (2016) *Actividad física ayuda a combatir estrés, depresión y ansiedad*. Extraído de, <https://n9.cl/m6my>
- Barbosa y Urrea (2018) *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*.
- Bermúdez, J., et. (2012) *Psicología de la Personalidad*. Madrid: UNED

- Blanco, E. y Rodríguez, S. (2010) *Síndrome de intestino irritable y otros trastornos relacionados. Fundamentos biopsicosociales*
- Cañizares, J. y Carbonero, C. (2017) *Enciclopedia para padres sobre actividad física, salud y educación en los niños*. España: Editorial Wanceulen
- Casimiro, A.; Delgado, M. y Águila, C. (2014) *Actividad física, educación y salud*. España: Universidad de Almería.
- Chávez, Ortega y Palacios (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana*
- Espinosa, J. (2017) *Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "San Alfonso María de Ligorio"*.
- Gan, F. y Triginé (2012) *Gestión del estrés*. Madrid: Editorial Diaz de Santos
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana
- KidsHealth (2019) *La actividad física y su hijo de 13 a 18 años*. Extraído de, <https://n9.cl/642y>
- Llaneza, J. (2009) *Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista*. (13 ed.) España: Lex Nova
- López, C. (2018) *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018*. Extraído el 03 de octubre del 2019 de,
- López, S., Suárez, S., Ruiz, A. y Martínez, E. (2017) *Exergames. Videojuegos activos para la promoción de la actividad física y el desarrollo cognitivo en educación primaria y secundaria*. Sevilla: Editorial WANCEULEN

- Marquez, S. y Garatachea, N. (2013) *Actividad física y salud*. Madrid: DiazdeSantos
- Moral, J. y Martínez, E. (2014) *Motivaciones para la práctica de la actividad física en adolescentes*. España: Editorial WANCEULEN
- Muñoz, A. y González, J. (2017) *Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género*. Extraído el 02 de octubre del 2019 de, <https://n9.cl/z5k0>
- Nagua, E. (2017) *Relación entre funcionalidad familiar y estrés en adolescentes del bachillerato. Zona 7, Ecuador 2016*. Extraído el 02 de octubre del 2019 de, <https://n9.cl/uto4>
- Nubia, S. (2012) *Relación de la Actividad Deportiva, el Estrés, la Depresión, la importancia a la Salud y el uso de Alcohol en los Adolescentes Bolivianos*. Extraído de, <https://n9.cl/cqp2>
- Oblitas, L. (2010) *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. (3era ed.) México: CENGAGE LEARNING
- Ola, D. (2018) *La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional*. <https://n9.cl/lk24>
- Organización Mundial de la Salud (2018) *Actividad física*. Extraído de, <https://n9.cl/hknj>
- Ortiz, C. (2016) *Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología*. Extraído el 03 de septiembre del 2019 de, <https://n9.cl/yqil>
- Otero, J. (2015) *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. España: Editorial Diaz de Santos.
- Paramio, A.; Gil-Olarte, M., Guerrero, C.; Mestre, J., Guil,R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1, 2017, pp. 437-446

- Ramírez, Martínez y Fernández (2010). Dos formas de orientar la investigación en la educación de postgrado: lo cuantitativo y lo cualitativo. *Revista Pedagogía Universitaria* Vol. XV No. 5 2010
- Ramos, M. (2018) *Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santa Matilde Lima, 2018*. Extraído el 01 de octubre del 2019 de, <https://n9.cl/dxll>
- Redacción Médica (2018) *El 80% de las niñas y adolescentes no realiza el ejercicio recomendado*. Extraído de, <https://n9.cl/1bd4>
- Reina, R. (2010) *La actividad física y el deporte adaptado ante el espacio Europeo de enseñanza superior*. Sevilla: Editorial WANCEULEN
- Riso, W. (2006) *Terapia Cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Colombia: Editorial Norma
- Rodríguez, T. (2010) *Acoso Moral: Mobbing*. Madrid: Editorial CEP
- Sirvent, J. y Alvero, J. (2017) *La nutrición en la actividad física y el deporte*. España: Universidad de Alicante
- Suárez, S.; Ruiz, A.; López, S. y Martínez, E. (2017) *Autismo y actividad física. Implicaciones educativas*. España: Editorial WANCEULEN
- Tamayo, T (2006) *Metodología de la investigación científica*. Lima .
- Tuero, C. y Márquez, S. (2012) *Estilos de vida y actividad física*. Madrid: DiazdeSantos
- Vásquez, S. (2013) *La actividad física en los adolescentes*. Madrid: Díaz de Santos
- Weinberg, R. (2010) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ta ed.) Buenos Aires: Editorial Medica Panamericana

VIII. ANEXOS

Anexo 01. Instrumento: Cuestionario de Actividad Física

Anexo 1. Instrumento: Cuestionario de Actividad Física

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasio o danza que hacen sudar o sentirte cansada (o), o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la sog, corre, trepar y otras.

Recuerda: Que no hay preguntas buenas o malas, esto no es un examen y contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

1. Actividad física en su tiempo libre: ¿Has hecho algunas de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho? (marca una X por actividad)													
N°	Actividad	No realicé actividad	Cantidad de veces				N°	Actividad	No realicé actividad	Cantidad de veces			
			1 a 2	3 a 4	5 a 6	7 o más				1 a 2	3 a 4	5 a 6	7 o más
1	Saltar sog						10	Futbol					
2	Patinar						11	Voleibol					
3	Jugar a juegos (ejem. A los encantados)						12	Montar en Skate					
4	Montar bicicleta						13	Basquet					
5	Caminar (como ejercicio)						14	Atletismo					
6	Correr						15	Tenis					
7	Aeróbicos						16	Artes marciales					
8	Natación						17	Pesas					
9	Bailar / Danza						18	Otros					
2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Marca solo una opción)						3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Marca solo una opción)							
1. No hice/ no hago educación física						1. Estar sentado (Hablar, leer, trabajo de clase)							
2. Casi nunca						2. Estar o pensar en los alrededores							
3. Algunas veces						3. Correr o jugar un poco							
4. A menudo						4. Correr o jugar bastante							

5. Siempre							5 Correr y jugar intensamente todo el tiempo								
En las SIGUIENTES pregunta, marque SOLO una opción															
		Ninguna vez		1 vez en la ultima semana		2 a 3 veces en la ultima sem.		4 veces en la ultima sem.		5 veces en la ultima sem.					
4	En los últimos 7 días ¿inmediatamente después de la escuela cuantos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (señale solo una)														
5	En los últimos 7 días cuantos días a partir de la media tarde (entre las 6 pm y las 10 pm) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (señale solo una)														
6	En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (señale solo una)														
7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee con atención las 5 opciones antes de decidir tu respuesta y marca solo una opción.															
1	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico														
2	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar bicicleta, hacer aeróbicos)														
3	A menudo (3 a 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre														
4	Bastante a menudo (5 a 6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre														
5	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre														
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad físico)(marca una sola opción de acuerdo al día de semana)						9. Estuviste enfermo en la última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?									
	Días de la semana	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha	<table border="1"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>					Si		No	
Si															
No															
1	Lunes														
2	Martes														
3	Miércoles														
4	Jueves														
5	Viernes														
6	Sábado														
7	Domingo														

Anexo 2. Ficha técnica: Cuestionario de Actividad Física

- **NOMBRE:** Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)
- **OBJETIVO:** medir el nivel de actividad física respecto a las acciones que realizan los alumnos del octavo grado del nivel básico superior en relación con los últimos 7 días.
- **AUTORES:** Kowalski, Crocker y Kowalski
- **AÑO:** 1997
- **VALIDADO EN EL PERÚ:** Montoya, et al (2016)
- **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
- **DURACIÓN:** 10 minutos aproximadamente
- **SUJETOS DE APLICACIÓN:** Estudiantes de una escuela de básica del Ecuador.
- **TÉCNICA:** Encuesta
- **PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIDIFICACIÓN**

Puntuación numérica	Rango o Nivel
1	Ninguna vez
2	1 vez en la última semana
3	2 a 3 veces en la última semana
4	4 veces en la última semana
5	5 veces en la última semana

GENERAL	Intervalo	Rango o Nivel
La puntuación general es obtenida mediante la media aritmética de los resultados en las primeras ocho preguntas. El ítem 9 permite conocer si existió alguna enfermedad la cual le impidió realizar actividad física.	0,01 a 1	Nivel de actividad física nula
	1,01 a 2	Poco Nivel de actividad física
	2,01 a 3	Nivel de actividad física Normal
	3,01 a 4	Bastante nivel de actividad física
	4,01 a 5	Nivel de actividad física Intensa

▪ **DIMENSIONES E INDICADORES**

Dimensiones	Indicadores
Duración	Acciones realizadas en el tiempo libre
	Acciones realizadas después de la escuela
	Acciones realizadas a partir de la media tarde
Intensidad	Nivel de esfuerzo requerido
	Actividades antes y después de comer
Frecuencia	Acciones en clases de educación física
	Acciones en la semana
	Acciones diarias
	Acciones de fin de semana

Anexo 3. Instrumento: Estrategias de Afrontamiento al estrés.

COPE-28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0 = Nunca lo hago	1 = hago esto un poco	2 = hago esto bastante	3 = siempre lo hago
-------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

Preguntas	Rpta
1 Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	
2 Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	
3 Acepto la realidad de lo que ha sucedido	
4 Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
5 Me digo a mí mismo “esto no es real”	
6 Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	
7 Hago bromas sobre ello	
8 Me critico a mí mismo.	
9 Consigo apoyo emocional de otros	
10 Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
11 Renuncio a intentar ocuparme de ello	
12 Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
13 Me niego a creer que haya sucedido.	
14 Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
15 Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	
16 Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	
17 Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	
18 Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	
19 Me río de la situación.	
20 Rezo o medito	
21 Aprendo a vivir con ello	
22 Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	
23 Expreso mis sentimientos negativos.	
24 Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	
25 Renuncio al intento de hacer frente al problema	
26 Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	
27 Me echo la culpa de lo que ha sucedido	
28 Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	

Anexo 4. Ficha técnica: Estrategias de Afrontamiento al estrés.

- **NOMBRE:** Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- **OBJETIVO:** medir las estrategias de afrontamiento que los alumnos del octavo grado del nivel básico superior utilizan cuando afrontan situaciones de estrés.
- **AUTORES:** Carver; et. al.
- **AÑO:** 1989.
- **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
- **DURACIÓN:** 15 minutos aproximadamente
- **SUJETOS DE APLICACIÓN:** Estudiantes de una escuela de básica del Ecuador.
- **TÉCNICA:** Encuesta
- **PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIDIFICACIÓN**

Puntuación numérica	Rango o Nivel
0	Nunca lo hago
1	Hago esto un poco
2	Hago esto bastante
3	Siempre lo hago

GENERAL	
Intervalo	Rango o Nivel
28 – 47	Muy pocas veces emplea esta forma,
48 – 66	Depende de las circunstancias,
67 – 84	Forma frecuente de afrontar el estrés.

▪ **DIMENSIONES E INDICADORES**

Dimensiones	Indicadores
Estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo
	Planificación
Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Apoyo emocional
	Apoyo instrumental
	Reinterpretación positiva
	Aceptación
Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	Religión
	Desconexión conductual
	Desahogo
	Uso de sustancias
	Humor
	Autodistracción
Negación	
	Autoinculpación

VALIDACIÓN

VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR UN EXPERTO

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACION												OBSERVACIONES				
				RESPUESTAS			RELACION ENTRE LA VARIABLE Y DIMENSION		RELACION ENTRE LA DIMENSION Y EL INDICADOR		RELACION ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACION ENTRE EL ITEM Y LA OPCION DE RESPUESTA							
				NUNCA	CAASI NUNCA	A VECES	CAASI SIEMPRE	SIEMPRE	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI		NO			
ESTRATEGIA DE PROBLEMA	ARROTIJAMIENTO ACTIVO		1.- Pienso detenidamente sobre las cosas a hacer.						X											
			2.- Tomo medidas para inventar que la situacion mejore.							X										
			3.- Busco algo bueno en lo que esta sucediendo.						X											
	PLANIFICACION		4.- Busco algo bueno en lo que esta sucediendo.						X											
			5.- Consejo apoyo emocional de otros.						X											
			6.- Consejo al contenido y la comprensión de alguien.						X											
	APOYO INSTRUMENTAL		7.- Consejo que otras personas me ayuden e aconsejen.						X											
			8.- Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre cual hacer.						X											
			9.- Renuncio al intento de hacer frente al problema.						X											
	REINTERPRETACION		10.- Renuncio a intentar ocuparme de ello.						X											
			11.- Intento verle con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.						X											
			12.- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.						X											
	ACEPTACION		13.- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.						X											
			14.- Intento hablar conuando en mi religion o creencias espirituales.						X											
			15.- Rezo, medito.						X											
RELIGION		16.- Hago algo para pensar menos en ella, tal como si al dno se ve la realidad.						X												
		17.- Consiento mis esfuerzos en hacer algo sobre la situacion en la que estoy.						X												
INTERACCION																				

ESTRATEGIA DE EVITACIÓN										
USO DE SUSTANCIAS	18a. Me centro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.						X		X	
	19. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superar.						X	X	X	X
	20. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.						X	X	X	X
USO DE SUSTANCIAS	21. Me río de la situación						X	X	X	X
	22. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.						X	X	X	X
AUTOESTIMACIÓN	23. Escribo mis sentimientos negativos.						X	X	X	X
	24. Me critico a mí mismo.						X	X	X	X
NEGACIÓN	25. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables						X	X	X	X
	26. Me digo a mí mismo esto no es real						X	X	X	X
AUTONQUIETACIÓN	27. Me niego a creer que haya sucedido.						X	X	X	X
	28. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.						X	X	X	X

x

[Handwritten signature]

Mg. Luis Felipe Velez Urbán

VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR UN EXPERTO

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACION												OBSERVACIONES					
				RESPUESTAS			RELACION ENTRE LA VARIABLE Y DIMENSION		RELACION ENTRE LA DIMENSION Y EL INDICADOR		RELACION ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACION ENTRE EL ITEM Y LA OPCION DE RESPUESTA								
				NUNCA	CAASI NUNCA	A VECES	CAASI SIEMPRE	SIEMPRE	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI		NO				
ESTRATEGIA DE PROBLEMA	ARROTIJAMIENTO ACTIVO	PLANIFICACION	1.- Pienso detenidamente sobre las cosas a hacer.						X												
			2.- Tomo medidas para inventar que la situacion mejore.								X										
			3.- Busco algo bueno en lo que esta sucediendo.								X										
			4.- Busco algo bueno en lo que esta sucediendo.							X											
			5.- Consejo apoyo emocional de otros.							X											
	APOYO EMOCIONAL	APOYO INSTRUMENTAL	6.- Consejo al contenido y la comprension de alguien.							X											
			7.- Consejo que otras personas me ayuden e aconsejen.							X											
			8.- Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre cual hacer.							X											
			9.- Renuncio al intento de hacer frente al problema.							X											
			10.- Renuncio a intentar ocuparme de ello.							X											
	REINTERPRETACION	ACEPTACION	11.- Intento verle con otros ojos, para hacer que parezca mas positivo.							X											
			12.- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.							X											
			13.- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.							X											
			14.- Intento hablar conuando en mi religion o creencias espirituales.							X											
			15.- Rezo, medito.							X											
RELIGION	INTERACCION	16.- Hago algo para pensar menos en ello, tal como si al dno por la religion.							X												
		17.- Consiento mis esfuerzos en hacer algo sobre la situacion en la que estoy.							X												

ESTRATEGIA DE EVITACIÓN										
USO DE SUSTANCIAS	18.- Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.									
	19.- Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	X								
	20.- Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	X								
USO DE SUSTANCIAS	21.- Me río de la situación	X								
	22.- Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	X								
AUTODESTRUCCIÓN	23.- Expreso mis sentimientos negativos.	X								
	24.- Me critico a mí mismo.	X								
NEGACIÓN	25.- Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X								
	26.- Me digo a mí mismo esto no es real.	X								
AUTONQUELACIÓN	27.- Me niego a creer que haya sucedido.	X								
	28.- Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	X								

x


Carmen Liz Mendoza Gilvez
 DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

