



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

**Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución  
Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Ruiz Peralta, Elena Janice (ORCID: 0000-0001-7574-4467)

**ASESOR:**

Mg. Chero Zurita, Juan Carlos (ORCID: 0000-0003-3995-4226)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

CHICLAYO – PERÚ

2022

## **DEDICATORIA**

La presente maestría que realizo está dedicada en primer lugar a Dios, mi Señor, por darme la fuerza y persistencia que se requiere para la realización de la investigación.

A mi familia, mi esposo y mis tres hijos, por ser mi base angular, por el gran amor y paciencia hacia mí, brindando todo su apoyo para seguir avanzando profesionalmente; para mis padres, en especial a mi hermosa madre.

**La autora**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecer a Dios Todopoderoso por ser mi guía y luz en mi camino.

A mi bella familia, mi esposo y mis tres hijos por su apoyo incondicional y alentarme a profesionalizarme.

A mis familiares por su gran apoyo, en especial mi madre por hacer de mí una mujer con valores.

Por último, a mi asesor por brindarme sus conocimientos, siendo de gran apoyo para hacer posible la realización de mi tesis.

**La autora**

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	14
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	14
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES .....	29
VII. RECOMENDACIONES .....	30
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS .....	46

## Índice de tablas

Tabla 1. Resultados del total de la variable 1.....	18
Tabla 2. Resultados del total de la variable 2 .....	19
Tabla 3. Resultados inferenciales de la correlación.....	20
Tabla 4. Resultados de correlación entre total Tot_V1 y Tot_V2.....	21

## Índice de figuras

Figura 1. Esquema de diseño de investigación.....	14
Figura 2. Fórmula del Alfa de Cronbach.....	16

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la actividad física y el estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N°10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol; siendo una investigación de tipo básica, con enfoque cuantitativo, teniendo diseño no experimental y correlacional.

Se aplicaron dos cuestionarios con la escala tipo Likert, que fueron validados por expertos y teniendo un Alfa de Cronbach aprobado.

Con respecto a las dimensiones de la variable actividad física, son: intensidad, frecuencia y duración al realizar se hizo la correlación con la variable estrés escolar y se obtuvo el siguiente resultado: que con respecto a la dimensión intensidad no existe correlación con la variable estrés escolar; concerniente a la dimensión duración resultó que, sí existe una correlación baja, pero, significativa; referente a la tercera dimensión que es duración, resultó que no existe correlación.

Obteniéndose como resultados de la investigación, un coeficiente de correlación de 0,270; pero una significancia de 0.037; menor al parámetro de 0,05.

En conclusión, existe correlación baja entre actividad física y estrés escolar, pero es significativa; lo que implica que, existen otros factores que intervienen para que la variable estrés escolar se encuentre en un nivel regular.

**Palabras Clave:** Actividad física, estrés escolar y estudiantes.

## **Abstract**

This research aimed at determining the relationship between physical activity and school stress in the students of Educational Institution N°. 10164 Divino Nino Jesús, Arbolsol; being a basic type of research, with a quantitative approach, having a non-experimental and correlational design.

Two Likert-type questionnaires were applied, which were validated by experts and had an approved Cronbach's Alpha.

Regarding the dimensions of the physical activity variable, they are: Intensity, frequency and duration when performing the correlation with the school stress variable, the following result was obtained: that with respect to the intensity dimension there is no correlation with the school stress variable; concerning the duration dimension, it turned out that there is a low correlation; but, significant; concerning the third dimension that is duration, it turned out that there is no correlation.

Obtaining as results of the research, a correlation coefficient of 0.270; but a significance (one sig.) of 0.037; less than the parameter of 0.05.

In conclusion, there is a low correlation between physical activity and school stress, but it is significant; which implies that there are other factors involved in making the school stress variable at a regular level.

**Keywords:** Physical activity, school stress and students.

## I. INTRODUCCIÓN

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y cultura (UNESCO, 2015), expresa en su misiva: “Todo lo referente a educación física, impulsa a la mejora de salud en todas sus dimensiones, reduciendo síntomas psicosomáticos debido a que trabaja la estimulación cognitiva, desarrollando una extensa gama de competencias y cualidades que conllevan al éxito en todo aspecto de la vida del ser humano”.

A nivel mundial, “La actividad física es fundamental para la mejora continua del infante, desarrollando mejora en el desempeño, habilidades motoras, y en las destrezas cognitivas, afectivas y las sociales” (Delgado & Montes, 2015, p. 2).

En muchos ámbitos existe las preocupaciones sobre por qué los adolescentes no son físicamente activos, incluso sabiendo que afecta su salud. La OMS (Organización Mundial de la Salud) en estudios recientes manifiestan que en mayor cantidad los adolescentes a nivel mundial arriesgan su salud a causa de la poca o nula actividad física, repercutiendo hasta en futuras generaciones (Garwood & Lindmeier, 2019).

El Ministerio de Salud (MINSA), Perú, manifiesta que un gran porcentaje de peruanos en su vivir diario ponen en riesgo su salud, por no hacer actividad física, exponiéndose a enfermedades mencionadas por la OMS, tales como: diabetes, hipertensión, estrés, entre otros. Todas estas enfermedades se deben a la vida sin actividad física que están llevando los seres humanos, en especial los adolescentes.

La pandemia dada a finales del 2019, en la que las personas se encuentran inmersas, hasta el día de hoy, desafía toda lógica del ser humano a tal medida que hasta la actualidad no se mide con precisión sus consecuencias. “El COVID-19 implica grandes desafíos a nivel general y todavía no se valoran con certeza las variadas secuelas que se obtendrán en el medio y largo plazo” (Gallegos, 2020, p.23).

Desde inicios del 2020, la actividad física, es una de las actividades más relegadas en nuestro país; el ser humano en sus diferentes etapas se ha visto en la obligación de no realizar actividades físicas para evitar el riesgo que se afronta debido a las restricciones que se presentaron por la COVID-19.

En el mundo la falta de actividad física es una preocupación que impacta en todos los individuos, tal como lo informó la OMS (2016), en donde afirma que, “Infantes y jóvenes deberían almacenar un mínimo de 1 hora de actividad física moderada o vigorosa” (Lecca, 2020, p.1).

Según estudios de la OMS (2019), los adolescentes presentan niveles muy altos de inactividad física lo que se convierte en riesgo para su salud en la actualidad y el porvenir. «Se requiere optar normas apremiantes que eleven la realización de actividad física», Mencionado por la Dra. Regina Guthold, autora del estudio. Perú es uno de los muchos países que sufre las consecuencias de un aislamiento social y por ende sin desarrollo de actividad física. En el caserío de Arbolsol, distrito de Mórrope; ubicado al norte de Lambayeque, la situación no ha sido ajena para cada uno de los pobladores, en especial, los adolescentes, que tienen la prioridad de salvaguardar su vida y la de su familia obligándolos a mantener un aislamiento; por lo tanto, el realizar cualquier tipo de actividad física, donde implique reunión de personas, se ha visto suspendida, esta vida sedentaria ha originado problemas tanto físicos como psíquicos en la persona.

El estrés escolar es un problema álgido que perjudica tanto físico como emocionalmente. “El estrés impacta sobre la salud por medio de los eventos estresores frecuentes o continuos que se ven acompañados de un estado de ansiedad, sobre todo si existe fragilidad en esta” Barlow (citado por Badós, 2017).

Por ello se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús - Arbolsol 2021?

La justificación social de la investigación va dirigida a apoyar la mejora la salud física y mental de los estudiantes de la Institución Educativa de Arbolsol, siendo clave para una vida plena como adolescente.

Justificar de manera metodológica la presente investigación, ya que, será punto de inicio para que investigaciones futuras estudien el tema que permitirá mejorar la salud física y mental del adolescente.

Justificar la investigación de manera práctica porque brinda un aporte de nueva información, analiza las variables de la investigación desde una perspectiva pedagógica donde se hace un análisis de las variables de estudio, lo que mejorará la calidad de vida de los estudiantes.

Ha quedado claro que la salud no se encuentra solamente en el contexto biológico y socio ambiental, sino que hay factores de comportamiento del sujeto que influyen de diferentes maneras. Existen diversas conductas cotidianas y acciones como una adecuada nutrición, comportamientos de protección, un adecuado descanso, rehuir a las sustancias dañinas, realización de actividad física, entre otros, que van a mejorar la calidad de vida de las personas (Amigo,2017).

Dicha investigación pretende como objetivo general: Determinar la relación entre actividad física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021. Y como objetivos específicos: Describir el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021; Describir el nivel de estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021; valorar la relación entre educación física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021.

Por último, la hipótesis de la presente investigación es; Hi: Sí existe relación directa y significativa entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol. HO: No existe relación directa y significativa entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol.

## II. MARCO TEÓRICO

La investigación actual que se brinda, opta por presentar una recopilación de información a nivel internacional, nacional y local de diferentes fuentes fidedignas, que enmarcan antecedentes que permitirán el apoyo para dicha investigación; entre ellos se encuentran: monografías, informes, artículos científicos.

Estupiñán Neira, Jean Pierre y Uribe Rueda, Fabián; en su investigación: *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*, 2019; cuyo objetivo: determinar la influencia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable en el manejo del estrés académico, se utilizó la encuesta. La muestra fue de 253 estudiantes; los resultados: los participantes presentan una actividad física muy baja, exceptuando a la facultad de Psicología, con tendencia a presentar sedentarismo reflejado con alteraciones en el IMC o en afecciones en la salud mental asociadas a estrés académico, y la tendencia a sufrir estrés es alta lo cual se correlaciona con la hipótesis.

Muñoz y González (2017) España, en su tesis titulada: *Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género*; su objetivo fue relacionar la actividad físico deportiva y el género; cuya muestra fue de 127 estudiantes; el resultado, hay diferencias significativas entre prácticas y motivaciones de los adolescentes y que el practicar deporte da beneficios con respecto a lo emocional de quienes lo practican.

Investigaciones en España (2020), indicó que personas entre los 18 y 25 años revelaron altos niveles de estrés en comparación con personas adultas; los niveles de estrés aumentados, se encuentran relacionados con las medidas dadas durante la etapa inicial de la pandemia.

(SIVFRENT-J 2018). Sistema de vigilancia de factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles dirigido a población juvenil, realizaron estudios con una población escolarizada en el 4º curso de la enseñanza secundaria

obligatoria (E.S.O.) de la comunidad de Madrid, donde los resultados fueron: las personas de sexo femeninos con un 46,6% y un 18,5% del sexo masculino no realizaban al menos 3 días a la semana actividades físicas vigorosas y el 15,7% de las chicas y el 8,2% de los chicos no realizan actividad física de cualquier tipo al menos 3 veces a la semana.

Mamani Checasaca, Rody Ewerth; en su investigación: Actividad física en estudiantes del sétimo ciclo de la institución educativa secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani, Puno, 2019; con el objetivo: determinar el nivel de práctica de la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo; de tipo no experimental, con diseño descriptivo. 101 estudiantes fueron su muestra de estudio (46 damas y 55 caballeros). El inventario de actividad física fue el instrumento dado; los resultados afirman que el nivel moderado presenta un mayor porcentaje en los estudiantes realizan actividad física.

Aguilar, J. y Yopla, J. 2018; en su investigación titulada: Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares. Cuyo objetivo: investigar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario; la muestra, 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario; su instrumento dado: Cuestionario de Actividad Física PAQA y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB LS; el resultado arrojó que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

Huarcallo Tacuri Cindy, en su investigación titulada: Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes de 5to. Grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno (2021); cuyo objetivo: analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto; la muestra es de 225 estudiantes; el instrumento fue el cuestionario; el resultado, existe una relación entre la actividad física y el estrés académico.

Barreros, N.; Lalupú L. y Martínez, G. (2021): tuvo como objetivo describir el nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con una población de 96 estudiantes; los resultados, más de la mitad de la muestra presentaron estrés académico moderado y poca actividad física. Gamboa Villano Leonor Vianet, en su investigación: Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra, 2020; su objetivo fue: determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del VII ciclo; la muestra de 50 estudiantes; la técnica fue la encuesta y como un instrumento un cuestionario; tuvo como resultado que el estrés académico en estudiantes es alto.

Durán Galdo Rafael Federico, en su investigación titulada: Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica, 2019; en su objetivo, determinar la asociación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año; presentando un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal; con una población estudiantil de primer ciclo; concluyó: una asociación estadísticamente significativa entre la actividad física con el estrés académico.

Atuncar Manco Guillermo David, en su tesis: Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, 2017; cuyo objetivo fue analizar la relación entre actividad física con el estrés percibido y con la autorregulación emocional. participaron 102 estudiantes, cursando los primeros ciclos en una universidad privada de Lima; instrumento fue Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), la Escala de Estrés Percibido (EEP) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP); como resultado, la actividad física se relaciona de manera inversa con el estrés percibido, mientras que no se halló asociación con la autorregulación emocional; además existe relación directa entre la conducta sedentaria, sección final del GPAQ, y la estrategia de regulación emocional de supresión.

Existen bases teóricas que sustentan el presente trabajo y que fortalecen la investigación. Se debe tener presente las diferentes formas de vivir y de actuar que van a influir en cada una de los estudiantes; por lo tanto, se va a ver modificada en la educación integral y plena de cada uno de ellos.

Se puede hablar de toda actividad física en todo lo que un individuo realiza durante el día, excepto en el reposar o dormir; por ello, se distinguen las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo está basado en relajarse, relacionarse, mejora en la salud o la forma física, y hasta competir (Cabello, 2018).

Los músculos esqueléticos y sus diferentes movimientos intencionados que acarrea un gasto de energía y una experiencia personal que permite interactuar en la sociedad son considerados como actividad física. La definición enfatiza dos elementos esenciales: la intencionalidad y el entorno que rodea al sujeto, y se argumenta las diferencias en la actividad física por la diversidad de significados, manifestaciones y referentes epistemológicos deben partir del hecho de que se trata de un concepto polisémico (Cortés et al., 2020).

Para Medix (2020): Cualquier movimiento del cuerpo es considerado actividad física; ya que va a generar desgaste de energía y el cuerpo lo va a identificar. Entre los movimientos tenemos: hablar, caminar, subir la escalera, correr, trotar, barrer, limpiar la casa, etc. Estas actividades se pueden realizar en cualquier momento de la vida diaria.

Toda actividad física implica un esfuerzo que se puede valorar según la intensidad (suave, moderada o elevada) con la que se realice; de acuerdo a la intensidad todo el metabolismo del individuo cambiará.

Según afirma Rosselli (2018), "Cualquier movimiento que conlleva al desgaste de cierta cantidad de energía que sobrepase a la tasa del metabolismo basal del individuo y pone en funcionamiento los grupos musculares de manera estructurada y no estructurada es considerada actividad física" (p.5).

La práctica de actividad física, de manera continua, aportará beneficios a la salud de cada individuo, en un aspecto físico, emocional y psíquico, que permiten vivir una vida en armonía con uno mismo, con tus pares y con el medio ambiente.

Para OMS (2018) es de suma importancia que la persona que oscila entre los 5 – 18 años de edad, realice actividad física tanto moderada como vigorosa, aproximadamente 60 minutos.

A través del marco conceptual se detallan definiciones que son de suma importancia, para lograr un mayor entendimiento en el tema investigado:

La actividad física, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), es todo acto del cuerpo que se produce a través del esqueleto y que exige gasto de energía. Todo movimiento ya sea en tiempo de recreación, de quehaceres diarios, de danzas o bailes se encuentra inmerso en la actividad física.

Muchos autores presentan su propia definición; entre ellos, se encuentra Cabello Rivadeneyra (2018) quien considera que actividad física es cualquier movimiento que una persona realiza utilizando alguna parte de su cuerpo, ya sea esta de mucha, mediana o poca intensidad, que contraen los músculos esqueléticos y da origen a un desgaste de energía. Las actividades aeróbicas, la planificación de ejercicios, los deportes provocan movimientos de mucha intensidad; las actividades diarias, los juegos recreativos realizan movimientos de mediana intensidad y el sedentarismo predominan movimientos de poca intensidad.

Para liberar tensiones, provocadas por múltiples factores externos e internos, la actividad física es una opción porque puede alterar el estado de ánimo y aumentar la confianza, la estabilidad emocional, la independencia, la satisfacción sexual, la productividad laboral o el bienestar de un individuo (Ortiz, 2016).

Ortiz (2016) precisa que al realizar actividades físicas no se necesita llegar a un excesivo agotamiento ya que a través de dichas prácticas se pretende reducir los niveles de estrés, inyectar energía al cuerpo y estar de mejor ánimo.

Se afirma que son actividades físicas realizadas por los estudiantes, las siguientes acciones: El limpiar su cuarto, barrer su casa, mantener su higiene personal, caminar desde su casa a algún lugar, tender su ropa, etc. Se debe

tener presente que hay actividades físicas que requieren mayor gasto de energía que otras (Madaria, 2018).

Según la revista Medline Plus, información de salud para usted (2021); precisa que el tener una vida sin actividad física o sedentaria ocasiona enfermedades como la obesidad, la hipertensión, el colesterol, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer, los problemas y accidentes cardiovasculares no son ajenos a esta inactividad. Hemos de saber que, a menor inactividad física, mayor es el riesgo en nuestro organismo.

Al no hacer actividad física, unida a la vida con malos hábitos en la actualidad, como: consumo de comida chatarra, consumo de cigarrillo, inadecuado uso en tu tiempo libre, situaciones que alteran su interior, entre otros; se crea una nueva revolución epidemiológica, donde sobresalen enfermedades que van degenerando de manera crónica al ser humano. (Soler y Castañeda, 2017).

En relación al campo de la salud mental, tenemos al estrés, según Ander (2019): la física y la biología dan inicio a la palabra estrés, se utilizó para revelar la presión en objetos; posteriormente, su fin fue reconocer los estados de demanda o presión en las persona; es decir que, dicho problema se ha definido en términos de sobre estimulación o acontecimientos estimulantes muy intensos, por esto se ha identificado como las reacciones que originan un alto grado de activación en el sujeto, a la vez se toma como un desequilibrio de la mente entre las exigencias de los estímulos exteriores e interiores y reacciones del mismo estudiante.

Selye (como se cita en Ancajima, 2017) plantea que el estrés también es conocido como síndrome de acomodo y a la vez presenta un grupo de expresiones extrañas que el interior del individuo expresa en el exterior, con el propósito de acomodarse a una realidad, aunque genere rigidez.

Selye citado por Gallego et al. (2018): El “stress” da origen a la palabra estrés. En sus inicios fue “distress”, también en francés surge como distresse, cuyo significado es: “bajo opresión”. A través del tiempo se utilizan ambos términos “estrés y distress”, con la diferencia que el estrés se utiliza para factores negativos y positivos; y la palabra distress se usa solo en sentido negativo, en

una situación de angustia o dolor psíquico; se concluye que el distrés se menciona cuando hablamos de consecuencias negativas, como múltiples enfermedades, que deja el estrés.

Martínez y Díaz (como se citó en la Revista de la Fundación Educación Médica, 2018) define estrés como: la incomodidad que presenta el estudiante por factores externos, ya sea de carácter inter relacional, intra relacional, o ambiental se va a ver reflejado en la forma de cómo afrontar dificultades en diferentes contextos; tales como: pérdidas irreparables de un ser amado, desarrollar un examen, convivir con los diferentes agentes educativos, identificarse como ser único y competente.

En la vida diaria el estudiante atraviesa por diferentes situaciones que pueden estar inmersas o no en la institución; tales como: la complejidad de la competencia intelectual entre sus pares, diferentes problemas de hogar que causan malestares físicos y psicológicos (Alfonso et al., 2019).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS): el estrés es una serie de reacciones fisiológicas que se presentan ante estresores o situaciones estresantes; es decir, el cuerpo crea procesos físicos y psíquicos que se dan como respuesta de algún estresor. Para evitar trastornos psicológicos y somáticos, esta respuesta debe ser suficiente (Challco, 2019).

En estudios brindados por distintos autores, mencionan datos sobre el estrés, tales como: Fawaz M, Samaha A. precisa que estudiantes universitarios del Líbano, presentan estrés como consecuencia del COVID-19, debido a la diferente enseñanza que se brinda de manera virtual.

Para Benites el al. (citado por Kreh et al., 2021) el estrés se presenta en tres fases: Reacción de alerta tiende a ser la fase más leve y es a través de la vida diaria, se da en automático; Resistencia, se trata de otra fase, aquí los estresores o situación estresante crece, se aprecian alteraciones físicas y emocionales, las cuales tratan de combatir el estrés. Y por último agotamiento, es la fase final y

se da cuando ya el agotamiento es demasiado y solo se vive enfermo, se ve un desgaste físico gradual.

Estrés es el resultado de interactuar el individuo y el entorno, si es percibido como amenazante o desbordante para los recursos de este y pone en riesgo su integridad. Lazarus y Folkman (citado por Arbos, 2017). Este resultado genera respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas, conductuales o una combinación de ellas. Las fuentes de amenaza o desafío, denominadas estresores, suelen ser internas, pero las condiciones externas se convierten en estresores mayores (Ochoa, 2017).

A nivel mundial "uno de cada cuatro individuos padece de problemas severos de estrés y en las ciudades, se estima que la mitad de la población presenta alguna dificultad de salud mental de esta índole" (OMS, 2018).

Existen diferentes tipos de estrés, para el presente trabajo, se resaltaré la definición del estrés escolar, entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los estudiantes.

Cuando un estudiante analiza que le están exigiendo más de lo que puede en el ámbito escolar, específicamente, se siente estresado. La excesiva responsabilidad que se le atribuye al estudiante, se convierte en uno de los tantos antecesor para el estrés, se puede mencionar que de la misma manera se observa si las múltiples tareas dentro y fuera del establecimiento educativo, tales como: las continuas evaluaciones, la reñida competitividad, el miedo a no poder llegar a las expectativas impuestas por la sociedad, verse como fracaso, la presión de los familiares, de grupo de pares, modificaciones en el régimen alimenticio, los cambios de horario de descanso y el cansancio cognitivo, dan origen al nombre de estrés escolar.

Franco (2015), señala que el estrés académico es la reacción fisiológica, cognitiva, conductual y emocional antes diferentes hechos y sucesos en el ámbito educativo, conllevando al cansancio, el cuerpo no reacciona a realizar

actividades, estos son algunos de los comportamientos, de forma eventual, que distorsionan las destrezas del estudiante para lograr sus competencias en el período educativo.

Se afirma que “en el ámbito estudiantil, las personas se encuentran inmersos dentro de la población frágil a este fenómeno del estrés académico, debido a una serie de cambios que comprende el nivel escolar, muchos estudiantes desconocen el impacto al que pueden estar sometidos y expuestos por el estrés, desconocen los diferentes síntomas o reacciones que desencadena el estrés escolar” (Ortega, 2021).

Ronquillo (citado por Ortega, 2021), sostiene que “A mayor demanda externa del ambiente escolar en el estudiante, mayor será su nivel de estrés, afirma que el ingreso al colegio es sinónimo de situaciones estresantes”.

Los problemas y amenazas que nuestros estudiantes afrontan, en el ámbito socioeducativo, son diversos y por ello muchos expertos han tenido a bien investigar sobre las posibles causas, efectos y teorías que dan sustento al trabajo de investigación.

Para Mendiola (citado por Escajadillo 2019): “El estrés trae consecuencias en los académicos de manera física y mental”.

Existen teorías en las cuales se está basando el presente trabajo de investigación.

Para la variable actividad física se toma en cuenta la corriente de psicomotricidad, que se encuentra basada en la unión de cuerpo-mente; uno de los primeros investigadores fue el neurólogo Ernest Dupré que reconocen el valor entre la mente y el cuerpo. Dicha teoría promueve la comunicación y relación del individuo.

La finalidad de la corriente de la psicomotricidad se da a través del desarrollo de la corporeidad, pretenden que se desarrollen aspectos biopsicosociales; teniendo como base las vivencias corporales a manera de descubrimiento, otro

eje central es la interacción entre los estudiantes mediante la práctica de actividad física y a partir de los roles que asumen y se adjudican en diversos contextos. (Velásquez, K y Paco, C., 2021).

También se toma la corriente constructivista basada en las teorías de: Piaget, Ausubel y Vygotsky; en la teoría se valora la importancia del desarrollo motor a través del juego. (Toribio 2019).

Estrés escolar o también llamado estrés académico, se basa en el modelo sistémico cognoscitivista. Es un modelo propuesto por Barraza (quién es citado por Cueva, 2019) se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman.

Barraza (citado por Chalco, 2019): Existen tres dimensiones del estrés escolar y son: **Estresores**, se mencionan a las diversas situaciones, ya sean frecuentes o no, que van a llevar al estudiante a un nivel de estrés que se extralimite.

**Síntomas**, son reacciones que se dan a causa de un estresor. Presenta 3 tipos: síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Para Barraza (citado por Ancajima, 2017): “Las reacciones físicas son reacciones propias del cuerpo” sus manifestaciones se evidencian a través de dolores cefálicos, de espalda, enfermedades gástricas, cansancio o fatiga, hipertensión, insomnio o viceversa, exceso de sudoración, cambios significativos en el peso, movimientos temblorosos en las manos”.

Los síntomas psicológicos; se presentan con carácter irritable, ansioso, autoestima baja, negatividad, inseguridad, baja autoestima, desconcentración, alta preocupación, susceptibilidad e infelicidad, según Barraza (citado por Ancajima, 2017).

Las reacciones comportamentales se dan a través de la conducta del individuo; se refleja en él, aislamiento, inapetencia, olvidos recurrentes, indiferencia, malos hábitos, inconsistencia, agresividad, según Barraza (citado por Ancajima, 2017).

**Estrategias de afrontamiento**, en esta dimensión se aprecia el manejo de demandas y esfuerzos del pensamiento ya sean externas o internas, que van a provocar una conducta determinada.

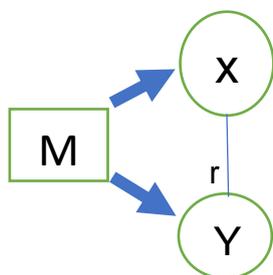
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de la investigación

Ramírez et al. (2015): “el propósito de la investigación cuantitativa se basa en indagar regularidades sobre el fenómeno de estudio”. La investigación es cuantitativa, con un diseño no experimental, pues su fin no es manipular las variables, sino observar fenómenos, de acuerdo al desarrollo de su contexto original y es correlacional, el propósito es determinar el nivel de relación estadística existente entre dos variables (Sánchez, et al., 2018).

**Figura 1**

*Esquema del diseño de investigación.*



*Nota:* El diseño que se aplica se observa en la figura 1.

Dónde:

M: La muestra de estudiantes

X: Variable 1

Y: Variable 2

r: La relación entre V1 y V2

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variable uno: Actividad física

**Definición conceptual:** La actividad física, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), es todo acto del cuerpo en movimiento que se produce a través del esqueleto y que exige gasto de energía.

**Definición operacional:** La OMS (2015), clasifica a AF intensa, AF moderada y AF sedentaria. Ruiz (citado por Cabello, 2018): menciona tres dimensiones: intensidad, frecuencia y duración.

Variable dos: Estrés escolar

**Definición conceptual:** Franco (2015); estrés académico es una respuesta o reacción fisiológica, cognitiva, conductual y emocional que antecede a diferentes sucesos y hechos en el ámbito educativo, conduciendo al cansancio, que distorsionan las destrezas del estudiante para lograr sus competencias en el período educativo.

**Definición operacional:** Folkman & Lazarus (citado por Ospina, 2016), diversos eventos de la vida pueden ser factores causantes de estrés, provocando un desequilibrio emocional. Según Barraza (citado por Challco, 2019), existen tres dimensiones: Estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

### 3.3. Población, muestra y muestreo

Población se convierte en un conjunto definido, limitado y accesible de elementos, que formarán una referencia para seleccionar una muestra, implementando un conjunto de criterios previamente establecidos (Arias et al., 2016).

**Criterios de inclusión:** Estudiantes, que oscilan entre la edad de 15 – 18 años; cursan el VII ciclo y están matriculados en la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús del caserío de Arbolsol.

**Criterios de exclusión:** Quedan excluidos los estudiantes matriculados en el VII ciclo que presentaron fuerte dificultad con los aparatos tecnológicos y estudiantes que cursan el VI ciclo.

Nardi (2018): La muestra, es el subconjunto de una población determinada. Se toma la muestra basada en la fórmula de la población finita. Quedando un total de 60 estudiantes.

El muestreo es el grupo de operaciones que se establecen para estudiar la distribución de ciertas características en toda una población (Sánchez, et al., 2018). Se realizó con los estudiantes entre la edad de 15-18 años.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Hernández et al., (2015): “la encuesta es la técnica que el investigador realiza, mediante un conjunto de preguntas de cualquier tipo, así también

opiniones escritas, de respuesta que se representan y se consiguen los resultados en la investigación”. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de valoración de actividad física y el cuestionario para medir el estrés escolar en estudiantes.

**Validez.** Para la variable actividad física, se dio a través de la tesis presentada por Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra (2018). Para la validación del instrumento de la variable del estrés escolar, ha sido creado por la autora.

**Confiabilidad.** Mujis (citado por Md Gazali, 2016), la confiabilidad es la medida de consistencia interna de un instrumento que mide aspectos. La confiabilidad del instrumento de actividad física fue de: 0,733 y la confiabilidad del instrumento de estrés escolar se dio a través del cuestionario de estrés en adolescentes “CUDEA”.

## Figura 2

*Fórmula del Alfa de Cronbach.*

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

*Nota:* La fórmula del Alfa de Cronbach se observa en la figura.

Donde:

$S_i^2$  = Es la varianza el ítem

$S_T^2$  = Es la varianza de la suma de todos los ítems

K = Es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo un rango de 0.883021596, rango de excelente confiabilidad.

### 3.5. Procedimientos

Se clasificaron las teorías que eran las más idóneas para la presente investigación y se seleccionaron los instrumentos a aplicar, con la confirmación de los tres expertos se necesitó la autorización del director de la Institución Educativa para aplicar los instrumentos de cada variable. Se

logró observar la correlación existente entre ambas variables, materia de investigación.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se realizó la prueba de normalidad basada en datos Kolmogórov-Smirnov; Se apoyó en el SPSS versión 26 como software estadístico, utilizándose como herramienta.

**Hi:** Existe relación directa y significativa entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol, Mórrope.

**H0:** No existe relación directa y significativa entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol.

Se obtuvieron datos que se encontraban en los cuestionarios empleándose la correlación de Pearson y se buscó explorar el grado de relación entre variables, siendo de tipo cuantitativo (Mondragón Barrera, 2014).

La verificación de las hipótesis específicas llevó a las conclusiones parciales comparándolas con la hipótesis general de la investigación.

### **3.7. Aspectos éticos**

En el presente trabajo de investigación se consideraron los diversos valores éticos de manera profesional. Dichos valores impiden hacer un inadecuado uso o manipulación de los resultados obtenidos por los instrumentos, siendo a favor o en contra de lo establecido por el trabajo de investigación.

Las diferentes citas tomadas de distintos trabajos, son fiables como apoyo para el desarrollo de la investigación.

La protección de la población estuvo basada en el anonimato como signo de agradecimiento por su apoyo brindado.

Una vez aplicados los cuestionarios, se les dio la seguridad y reserva con el fin de que los datos no sean expuestos ni modificados de manera ilícita.

Por tal motivo, como investigadora y autora acepto toda consecuencia que se pueda generar si los datos consignados no fueron los pertinentes.

#### IV. RESULTADOS

Los resultados que a continuación se detallan, se basan en los objetivos planteados en la investigación. Se describen las dimensiones de la variable actividad física, estas son: intensidad, frecuencia y duración, finalmente se detalló el nivel de estrés.

Respetando el primer objetivo que es:

##### **A) Describir el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021.**

En el presente objetivo se describe el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa incluyendo tablas.

**Tabla 1**

*Resultado total de la variable 1*

Variable1	f	%
Bajo	9	15
Regular	49	82
Alto	2	3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

*Nota.* Datos tomados del cuestionario de actividad física.

Como se verifica en la tabla 1, en la variable actividad física se aprecia que el nivel regular se superpone con un 82% al nivel bajo y más aún al nivel alto.

A través de este resultado se observa que, a pesar de hacerse una sumatoria de los niveles alto y bajo no lograrían alcanzar al nivel regular.

Se puede verificar que existe una gran diferencia entre los niveles bajo y alto y que el nivel regular cuadruplica su porcentaje.

Con este resultado se aprecia que los estudiantes realizan gran actividad física.

**B) Describir el nivel de estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021.**

En el segundo objetivo se describen el nivel de estrés escolar, todo en base a la información obtenida después de aplicados los instrumentos.

**Tabla 2**

*Resultado total de la variable 2*

V2	F	%
Bajo	19	32
Regular	40	66
Alto	1	2
<b>Total</b>	60	100

*Nota.* Datos tomados del cuestionario de estrés escolar.

Como se verifica en la tabla 2, en la variable estrés escolar, se aprecia que el nivel regular sobrepasa la suma de los niveles alto y bajo; sin embargo, el nivel alto tiene menor cantidad en comparación al nivel bajo.

A través de este resultado se observa que, el nivel regular tiene el índice mayor con un 66%.

Se puede verificar que existe una gran diferencia entre los niveles bajo y alto, siendo este último el que presenta menor índice.

Con este resultado se aprecia que los estudiantes presentan un nivel regular de estrés escolar; sin embargo, hay un 39% de estudiantes presenta estrés escolar bajo y solo el 2% de estudiantes presentan un nivel alto de estrés escolar.

**C) Valuar la relación entre educación física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021.**

En el tercer objetivo específico se valuó la relación entre actividad física y estrés escolar, para ello fue primordial realizar la prueba de normalidad de las variables actividad física y estrés escolar, se pudo realizar con el criterio de Kolmogórov-Smirnov.

**Tabla 3**

*Resultados inferenciales de la correlación*

<b>Pruebas de normalidad</b>						
	<b>Kolmogórov-Smirnov</b>			<b>Shapiro-Wilk</b>		
	<b>Estadístico</b>	<b>GI</b>	<b>Sig.</b>	<b>Estadístico</b>	<b>GI</b>	<b>Sig.</b>
<b>D1V1</b>	,074	60	,200*	,979	60	,376
<b>D2V1</b>	,087	60	,200*	,977	60	,320
<b>D3V1</b>	,073	60	,200*	,986	60	,745
<b>TOT_V1</b>	<b>,088</b>	<b>60</b>	<b>,200*</b>	<b>,975</b>	<b>60</b>	<b>,253</b>
<b>D1V2</b>	,127	60	,018	,972	60	,191
<b>D2V2</b>	,132	60	,011	,962	60	,062
<b>D3V2</b>	,126	60	,018	,951	60	,018
<b>TOT_V2</b>	<b>,098</b>	<b>60</b>	<b>,200*</b>	<b>,982</b>	<b>60</b>	<b>,515</b>

*Nota.* Datos extraídos de los cuestionarios aplicados.\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Como se observa en la tabla 3, que, por tratarse de una muestra mayor a 50 estudiantes, se aplicó el criterio de Kolmogórov-Smirnov. Por lo tanto, se valoró la significancia (sig.= 0,200), siendo mayor a 0,05; lo que indica que es una distribución paramétrica, por ello, las pruebas de correlación se harán con el Rho de Pearson.

**Tabla 4***Resultados de correlación entre la Tot\_V1 y Tot\_V2*

<b>Correlaciones</b>			
		<b>TOT_V1</b>	<b>TOT_V2</b>
<b>TOT_V1</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	1	,270*
	<b>Sig. (bilateral)</b>		,037
	<b>N</b>	60	60
<b>TOT_V2</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	,270*	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	,037	
	<b>N</b>	60	60

*Nota.* Cuestionario de actividad física y estrés escolar.

Como se aprecia la tabla 4, el total de la variable 1, actividad física y con el total de la variable 2, estrés escolar; se concluye que existe correlación baja, ya que, su correlación fue 0,270; pero significativa porque los resultados arrojaron un sig. De 0.037.

Por lo expuesto anteriormente, se permitió lograr el objetivo general formulado en la tesis:

Determinar la relación entre actividad física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021. Con la información lograda por los objetivos específicos se pudo obtener el análisis del objetivo general.

Como se observa en las tablas anteriores se hicieron las estadísticas de las tablas con el apoyo de la herramienta del SPSS versión 26 como software estadístico. La prueba de normalidad por tratarse de una muestra mayor a 50 estudiantes, se aplicó el criterio de Kolmogórov-Smirnov, teniendo una significancia (sig= 0,200), que fue mayor a 0,05; lo que indica que es una distribución paramétrica, por ello las pruebas de correlación se hicieron con Rho de Pearson.

Después de realizada la prueba de normalidad, se hace la correlación entre la cada dimensión de la variable actividad física (intensidad, frecuencia y duración) con la variable estrés escolar.

Cada dimensión presentó diferentes resultados de correlación.

Con respecto a la variable 1, actividad física, los resultados expuestos se puede ver que los estudiantes realizan actividad física moderada y que el nivel bajo ocupa el segundo lugar, mientras que el nivel alto es el de menor porcentaje.

Con respecto a la variable 2, estrés escolar, los resultados expuestos colocan al nivel regular como el de mayor porcentaje, mientras que los niveles bajo y alto tienen un porcentaje menor.

## V. DISCUSIÓN

Después de conocer los resultados, se puede hacer la discusión basado en las dos variables de la investigación brindada. Con respecto al objetivo general: Determinar la relación entre actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino niño Jesús, Arbolsol; se obtuvo el siguiente resultado:

Lo referente a la variable actividad física, concluyó con un resultado donde el nivel regular obtuvo el mayor porcentaje, con respecto a sus dimensiones: intensidad, frecuencia y duración obtuvieron también un nivel regular con un 82% ante un 15% de nivel bajo y un 3% en el nivel alto.

Con respecto a la dimensión intensidad, el nivel regular es el que resaltó con un 62%; sin embargo, se aprecia un considerable nivel bajo con un 35% y en el nivel alto solo un 3%.

Los resultados de la dimensión frecuencia, sobresalió el nivel regular porque obtuvo un 68%; sin embargo, se aprecia un 17% para el nivel bajo y un 15 % para el nivel alto.

En la tercera dimensión, duración, el nivel regular obtuvo el mayor porcentaje con un 82%; teniendo el nivel bajo un 10% y en el nivel alto solo un 8%.

En mención a la variable estrés escolar arrojó en los resultados un nivel regular con un 66% ante un 32% nivel bajo y un nivel alto con un 2%.

Cada una de sus dimensiones: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, obtuvieron también un considerable nivel regular.

Con respecto a la dimensión estímulos estresores, priorizó el nivel regular con un 60%; aunque se aprecia un número considerable en el nivel bajo con un 35%; teniendo el nivel alto solo un 5%.

Continuando con la dimensión síntomas, primó el nivel regular con un 48%; sin embargo, el nivel bajo presenta un considerable 45% y el nivel alto solo un 7%. Con respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento, se aprecia un considerable nivel regular con un 80%; teniendo el nivel bajo un 13% y el nivel alto un 7%.

Los resultados expuestos en mi investigación se asemejan a la investigación de Huarcallo (2021); en su investigación cuya población fueron estudiantes de 5° grado dos colegios de la ciudad de Puno. Concluyó que, si hay una correlación entre sus variables. Dicha investigación tiene las dos variantes de mi investigación; actividad física y estrés escolar; siendo su población similar a la población de mi investigación, ya que son estudiantes del VII ciclo.

En su investigación la variable actividad física obtuvo el siguiente resultado: El nivel de actividad física de los estudiantes de 5to grado de dos colegios de Puno, indicó que el 49,3% realizan actividad física de manera moderada; continuando el nivel bajo con un 28,9% y culminando el nivel alto con un 21,8%. En comparación con mi resultado, la variable actividad física, obtuvo un 82% en el nivel regular, un 15% en el nivel bajo y un 3% en el nivel alto.

Con respecto a la variable: estrés escolar la investigación dada por la tesis de Huarcallo, cuya variable se denominó estrés académico presentó, un nivel regular, de la misma manera que mi investigación.

El resultado de la tesis de Huarcallo obtuvo que el 37,8% de estudiantes encuestados tienen estrés en un nivel medio, siendo este el porcentaje más alto entre sus alternativas, seguidamente un 36,9% presentaron un nivel alto y un 25,3% se encontraron en el nivel bajo. En mi investigación el resultado fue que, la variable estrés escolar, tuvo un nivel regular con un 66%, seguidamente el nivel bajo un 32% y por último el nivel alto solo un 2%.

En la investigación de Huarcallo se aprecia una equidad entre los niveles medio y alto, a diferencia, de mi investigación que el nivel regular casi dobla el porcentaje del nivel bajo y tiene una diferencia abismal con el nivel alto.

Otra investigación que apoya mi tesis es la de Durán (2019); si bien es cierto la investigación de Durán presenta algunas variaciones, entre ellas la variable hábitos alimentarios y la población juvenil; sin embargo, en esta tesis se aprecian mis dos variables: actividad física y estrés escolar y también parte de su población es la población adolescente, que es a donde está enfocada mi investigación.

Con respecto a la actividad física, Durán concluyó en su investigación que, el tipo de actividad física que más practicaba su población fue la actividad física moderada con un 46%, en segundo lugar, se encuentra 38.9% de nivel de actividad física baja y, por último, un 11.1% en el nivel alto. Teniendo de esa manera similitud con el resultado de mi tesis, en la cual se obtuvo un 82% en el nivel regular, un 15% en el nivel bajo y un 3% en el nivel alto.

Por otro lado, la variable estrés escolar, que en su tesis es llamado, estrés académico, concluyó en su investigación que, el estrés académico en su población presentó un nivel moderado con un 58.3%, en segundo lugar, al nivel leve con un 39.4% y por último un 2.2% no presentó estrés; con estos resultados presentados se aprecia una similitud con mi investigación realizada cuyos resultados fueron: con un 66% el nivel regular, seguidamente el nivel bajo un 32% y por último el nivel alto solo un 2%.

Remarcando que sí se halló una asociación estadísticamente significativa entre las variables actividad física con estrés académico en su población.

Con lo que a mi primer objetivo específico se refiere, Siendo: describir el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021, menciono que, existen más investigaciones que refuerzan los resultados de mi tesis; entre las cuales se encuentra la siguiente:

Expongo la tesis de Mamani (2019); quien, en su investigación, obtiene resultados que confirmaron que el mayor porcentaje de estudiantes que

participan en actividad física se encuentran en el nivel moderado con un 72,3%, seguido de un nivel alto con un 25,7% y con un nivel mucho menor el nivel bajo con un 2%; en comparación con mi investigación que obtuvo como resultado un 82% de nivel moderado, un 15% en el nivel bajo y un solo 3% en el nivel alto. La diferencia que se puede encontrar en estos resultados es que, en la investigación de Mamani, el nivel alto obtuvo un porcentaje mayor que en mi investigación que solo obtuvo un 3%.

Con respecto al segundo objetivo específico, que es: describir el nivel de estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol 2021, existen investigaciones que apoyan mi investigación, una de ellas es:

La investigación de Barreros et al. (2021), arrojó como resultados que, más de la mitad de la muestra presentaron estrés académico moderado y poca actividad física. De dicha investigación solo tomaré la variable estrés académico cuyos resultados fueron, que los estudiantes presentaron estrés académico en un nivel moderado con un 59.38%, el cual concuerda con mi resultado que mis estudiantes concluyeron presentar en la variable estrés escolar, un 66% en el nivel regular, seguido del nivel bajo con un 32% y por último el nivel alto solo un 2%.

Con respecto a los resultados de mi último objetivo específico: valorar la relación entre educación física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol, se obtuvo el siguiente resultado: una asociación estadísticamente baja, pero significativa entre la actividad física con el estrés escolar; baja, porque su correlación fue 0,270; pero significativa porque los resultados arrojaron un sig. de 0.037. Me apoyo en la investigación de Durán (2019), quién encontró una asociación estadísticamente significativa con el total de su población ( $p=0.028$ ).

Mi investigación está sustentada en estudios y bases teóricas que, a través de estos resultados puedo reafirmar; como el tener presente las diferentes formas

de vivir y de actuar que van a influir en cada una de los estudiantes; por lo tanto, se va a ver modificada en la educación integral y plena de cada uno de ellos.

En lo que concierne a la variable actividad física, para la OMS (2018) es de suma importancia que la persona que oscila entre los 5 – 18 años de edad, dentro de este margen se encuentra mi población de estudio, realice actividad física tanto moderada como vigorosa, aproximadamente 60 minutos. Y en mis resultados se ve reflejado la intensidad, la frecuencia y la duración con la que los estudiantes de la Institución Educativa 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol, realizan; teniendo un índice de nivel regular que sobre pasa al nivel alto y bajo.

Dentro de las teorías que sustentan mi investigación, se encuentra la corriente de psicomotricidad basada en las teorías de Piaget, Ausubel y Vygotsky cuyo principal elemento es el juego; que en sus teorías dan la importancia del desarrollo motor mediante este.

La teoría de la psicomotricidad reconoce el valor entre la mente y el cuerpo. El propósito de esta corriente es que, a través del desarrollo de la corporeidad, se desarrollen otros aspectos como lo intelectual, la comunicación y la autoestima del individuo.

Mis resultados presentan un nivel regular en la variable actividad física que nos muestra que los estudiantes tienen presente la importancia de un cuerpo sano.

Mi segunda variable: estrés escolar presenta estudios como los de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, nos refiere que, el cuerpo crea procesos físicos y psíquicos que se dan como respuesta de algún estresor.

Para fortalecer la variable estrés escolar, mi investigación se basa en el modelo propuesto por Barraza, modelo sistémico cognoscitivista, que a la vez se basa en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman. Quienes refieren que el estrés resulta de la

interacción del individuo y un entorno amenazante que pone en riesgo la integridad de este.

Para este modelo existen tres dimensiones del estrés escolar: Estímulos, síntomas y reacciones, los cuales se encuentran en mi investigación y cuyos resultados reflejan un nivel regular de estrés en los estudiantes.

Con los resultados obtenidos en mi investigación se aprecia que los estudiantes presentan un nivel regular de estrés escolar, lo cual causa gran preocupación debido al alto índice que presentan. Con ello se confirma que, el entorno escolar para los estudiantes les ocasiona, de cierta forma, estrés.

Conuerdo, según los resultados de mi investigación, con Pérez et al. (2013). Indican que, cualquier movimiento físico implica un esfuerzo que se le da el valor según la intensidad con el que se realice. Entre los movimientos se encuentra: hablar, caminar, subir la escalera, correr, trotar, barrer, limpiar la casa, etc. Realizados en cualquier momento del día.

Para los estudiantes de la institución educativa este concepto lo tienen claro, ya que en los resultados se aprecia un nivel regular muy por encima de los niveles bajo y alto; lo que indica que ellos realizan actividad física en cualquier momento.

Sin embargo, lo que preocupa es el nivel regular de estrés que presentan los estudiantes, a pesar de realizar actividad física; ya que ello puede perjudicar al estudiante tanto físico como emocionalmente. Barlow (como se citó en Badós, 2017).

## **VI. CONCLUSIONES**

- 1.** Existe una correlación baja directa, pero significativa entre la variable actividad física y estrés escolar en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol. Ambas variables obtuvieron un índice mayor en el nivel regular, en cuyas dimensiones también se percibieron un nivel regular; lo que indica que, existen otros factores involucrados entre ambas variables.
- 2.** La actividad física obtuvo un nivel regular y sus dimensiones que son: intensidad, frecuencia y duración se encuentran en el mismo nivel, el nivel regular.
- 3.** El estrés escolar obtuvo un nivel regular y en sus dimensiones, estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento los resultados obtenidos se encuentran también en el rango de nivel regular.
- 4.** La actividad física y estrés escolar presentan una significancia de 0,037 y un coeficiente de correlación de 0,270, lo que indicó que existe una relación baja, pero significativa entre las dos variables en los estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol, Mórrope.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 1.** Al director de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol; debe sensibilizar a la población educativa sobre la importancia de promover la actividad física como medio de prevención de enfermedades, que conllevan al estrés escolar, por ello es necesario que la Institución Educativa sea un lugar ameno y óptimo para que no se convierta en un estímulo estresor.
- 2.** Al equipo directivo y de docentes de la Institución Educativa, se les recomienda que realicen un plan de acción con estrategias y actividades donde el estudiante tenga un beneficio integral en cuerpo y mente.
- 3.** Los docentes de la Institución Educativa deben considerar dosificar la cantidad de trabajos que dejan al estudiante, ya que son causa de estrés.
- 4.** Los padres de familia de la Institución Educativa deben contribuir al apoyo afectivo con el fin que los estudiantes se sientan protegidos y apoyados por la familia para poder afrontar una situación problemática que no los conduzca al estrés.

## REFERENCIAS

- Aguilar Alvarez, J. y Yopla Sánchez, J. (2018). Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares. Repositorio. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- Alfonso, A., Calcines, C., Monteagudo, G. y Nieves, A. Estrés académico. Edumecentro [Internet]. 2015 [citado 27 abril, 2019];7(2):1-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Amigo, I (2017). Manual de Psicología de la salud (3ª ED.) Casa del Libro.
- Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. (Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo). [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/650/ancajima\\_cl.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arbós Berenguer, M<sup>a</sup>. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica [Tesis de doctorado, Universitat de les balears] UniSaludables. [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda Novales, M. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. Revista Alergia México, 201-206.
- Astray, J. y Del Pino, V. (2018). Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid. Resultados del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo asociados a Enfermedades No Transmisibles en población juvenil (SIVFRENT-J). Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid. Madrid: Consejería de Sanidad; 2018. Disponible en: [www.madrid.org/boletinepidemiologico/](http://www.madrid.org/boletinepidemiologico/)

- Atuncar G. Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima [Internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2017. [citado 2 julio 2018]. Disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8721>
- Badós, A. (2017). Fobias específicas. Universidad de Barcelona. [diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/115722/1/Fobias%20específicas.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/115722/1/Fobias%20específicas.pdf)
- Barreros Cárdenas, N. N., Lalopú Mamani, L. A., & Martínez Romero, G. R. (2021). Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Benites, G., Chacaliaza, C. y Huancahuari, J. (2017). Factores y niveles de estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Regional de Ica – 2016. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Luis Gonzaga]. <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/UNICA/2867/36.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Tesis de Universidad César Vallejo.
- Challco, S. (2019). Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad del Cusco 2018. Cusco: Tesis de la Universidad Andina del Cusco.
- Cortés et al. (2020). Impacto de la actividad física en el desarrollo cerebral y el aprendizaje durante la infancia y la adolescencia. Universidad Bernardo O’Higgins, Santiago, Chile.

Cueva Solis, E. (2019). Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019. [Tesis para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Educativa]. Repositorio.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37901>

Delgado, L. y Montes R. Práctica de actividad física extraescolar y preferencias deportivas en niños preescolares españoles e inmigrantes: un estudio piloto. TOG (A Coruña) [revista en internet]. 2015 [fecha de la consulta]; 12(22): [12 p].  
<https://www.revistatog.com/num22/pdfs/original6.pdf>

Durán Galdo, R. F. (2019). Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur. Lima: Universidad Científica del Sur.

Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. Lima: Tesis de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo.

Timon, E., Mepham K. y Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. PLoS One. 2020 jul 1;15(7 July).

Estupiñán Neira, J. P., & Uribe Rueda, F. (18 de junio de 2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia.  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019\\_actividad\\_fisica\\_manejo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf)

Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de Investigación.

- Fawaz M, Samaha A. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID19 quarantine. Nurs Forum. 2021 Jan 1 ;56(1):52–7.
- Fissac. La inactividad física es la 4ta causa de muerte en el mundo (2017) <https://fissac.com>
- Frago, M (2014) Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. (Universidad de Zaragoza). <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf><http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de Eustrés y Distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Medellín: Universidad Ces Facultad De Medicina División De Postgrado En Salud Pública Medellín.
- Gallegos de San Vicente, M., Zalaquett, C., Luna Sanchez, S., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corzo, J., Portillo, N., Torres Fernández, I., Urzúak, A., Morgan Consoli, M., Polanco, F., Florez, A. y Lopes Miranda, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. Rehip. <https://rehip.unr.edu.ar/handle/2133/18298>
- Garwood, P., & Lindmeier, C. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. The Lancet Child & Adolescent Health, 1-2.
- Guthold, R. (2019). La actividad física insuficiente es perjudicial para los jóvenes. The Lancet Child & Adolescent Health, 4-5.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2015). Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.

Huaracallo Tacuri, C. (2021). Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria gran unidad escolar san Carlos y María auxiliadora de la ciudad de Puno [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en educación física]. Archivo Digital. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16126>

Kreh, A., Brancaleoni, R., Magalini, S. C., Chieffo, D. P. R., Flad, B., Ellebrecht, N., & Juen, B. (2021). Ethical and psychosocial considerations for hospital 41 personnel in the COVID-19 crisis: Moral injury and resilience. PLoS ONE, 16(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249609>.

La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018): <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Lecca Moreno, J. (2020). Actividad física en tiempo de pandemia de los escolares de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe Comas 2020. [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería]. Repositorio. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75805/Lecca\\_MJI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75805/Lecca_MJI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Madaria, Z. (2018), Cardiología clínica, deportiva y rehabilitación cardiaca en el IMQ Bilbao y en el H. Universitario de Basurto

Mamani Checasaca, R. (2019). Actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani Puno [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciado en educación física]. RepositoriosLatinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280306>

- McMahon E, Corcoran P, O Regan G, Keeley H, Cannon M, Carli V, et al. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. Rev ECAP [Internet]. 2017 [citado 15 Feb 2017];26(1):111-122. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Md Gazali, N. (2016). A Reliability and Validity of an Instrument to Evaluate the School- Based Assessment System: A Pilot Study. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE), (pp. 148-157). Malaysia.
- Medix. (2020, 19 de mayo). Actividad física de intensidad moderada o vigorosa. <https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/actividad-fisica-intensidad/>
- MedlinePlus. (29 de abril de 2021). Riesgos de una vida sedentaria. Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- Mondragón Barrera, M. A. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. Movimiento Científico- Ibero Americana, 8, 98-104.
- 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>
- Murcia, N. y Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. Cinta de moebio, 5(70), 0717-554X. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-554X2021000100055](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2021000100055)
- Ochoa Cacya, V. (2017). El estrés laboral y el desempeño docente de la institución educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017. [Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Ciencias: Educación]. Repositorio.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6075/EDDoccavl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nardi, P. M. (2018). Doing survey research a Guide to Quantitative Methods (4ta ed. ed.). New York: Routledge.

Oñederra Llanos, M. C. (20 de Julio de 2017). Estres y Emocion Manejo e Implicaciones en Nuestra Salud. Obtenido de KPDF: [https://kupdf.net/download/estres-y-emocion-manejo-e-implicaciones-en-nuestra-salud\\_597034e2dc0d607102a88e76\\_pdf](https://kupdf.net/download/estres-y-emocion-manejo-e-implicaciones-en-nuestra-salud_597034e2dc0d607102a88e76_pdf)

Organización Mundial de la Salud, 10 datos sobre la actividad física (2017) extraído de [https://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/es/](https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 26 de noviembre). Actividad física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortega, C. (2021). El estrés académico y su incidencia en las funciones cognitivas básicas en estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de psicopedagogía de la universidad Técnica de Ambato. Ecuador: Tesis de la universidad Técnica de Ambato.

Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología. Lima - Perú: Universidad de San Martín de Porres

Ospina, S. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de educación superior militar: Análisis comparativo. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>

Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Publica*. 2020;36(4).

Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., & al., e. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica saludjalisco*.

Rosselli, P. (2018) (p.5)<http://pablorosselliortopedia.com/wpcontent/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>

Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.

Soler, A. y Castañeda, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2015 [fecha de la consulta]; 12(22): [12 p.]. <http://www.revistatog.com/num22/pdfs/original6.pdf>

Toribio Aguado, E. E. (2019). Corriente Moderna de la Educación Física y su Contribución al Desarrollo de la Pedagogía de la Educación Física. Lima: Escuela Profesional de Educación Física y Deportes.

Velásquez Quiquisola; Paco Santos, K. y C. (2021). Influencia del trabajo remoto y el desarrollo del área de educación física, en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa N° 40148 Gerardo Iquira Pizarro del distrito de Miraflore - provincia de Arequipa, región Arequipa. [Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad En: Psicomotricidad, Educación Física y Deportes]. Repositorio. [http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12418/SEpas\\_ac\\_vequkv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12418/SEpas_ac_vequkv.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de operacionalización

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
V1  LA ACTIVIDAD FÍSICA	La actividad física, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018): Actividad física es todo acto del cuerpo que se produce a través del esqueleto y que exige gasto de energía. Todo movimiento ya sea en tiempo de recreación, de quehaceres diarios, de danzas o bailes se encuentra inmerso en la actividad física.	El instrumento utilizado para el recojo de datos fue la escala de medición tipo Likert. Bernal (2016), señaló que, con la finalidad de lograr metas en un estudio, es necesario realizar una cantidad de preguntas prediseñadas que facilite crear información.  La actividad física presenta tres dimensiones: Intensidad, frecuencia y duración.	Intensidad	Participación en competencia	Se utilizará la escala de medición tipo Likert
				Actividades exigentes	
			Frecuencia	Caminatas a un ritmo intenso	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Carreras a buen ritmo	
			Duración	Actividades físicas diarias	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Práctica de deporte semanalmente	
			Duración	Actividades físicas inter diarias	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Actividades físicas desarrolladas por cortos períodos	
V2  ESTRÉS ESCOLAR	Franco (2015), señala que el estrés académico es la reacción fisiológica, cognitiva, conductual y emocional antes de diferentes hechos y sucesos en el ámbito educativo, conllevando al cansancio, el cuerpo no reacciona a realizar actividades, estos son algunos de los comportamientos, de forma eventual, que distorsionan las destrezas del estudiante para lograr sus competencias en el período educativo.	Según Barraza (citado por Challco 2019), existe tres dimensiones del estrés escolar y son: estímulos estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.	Estímulos estresores	Secuencias de actividades físicas en corto tiempo.	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Múltiples actividades físicas dadas en un mismo período	
			Estímulos estresores	Etapa de exámenes	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				La constante entrega de evidencias	
			Estímulos estresores	La falta de conectividad a clases	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				No comprende las clases	
			Síntomas	Físicos	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Psíquicos	
				Comportamentales	
			Estrategias de afrontamiento	Cognitivo	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Afectivo	
				Conductual	

Nota. Se muestra la matriz de operacionalización. Elaboración propia

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

**Instrumentos**

**VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA**

**INSTRUCCIONES:**

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

DIMENSIONES/ INDICADORES		ESCALAS – VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en sig. Sag.					
5	Conduce el balón de fútbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					

14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo					

### Anexo 3. Ficha técnica de la variable actividad física

**Variable 1:** Actividad física

Nombre del instrumento: Escala de medición tipo Likert

Autor: Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

Juez experto: Dra. Francis Ibarguen Cueva

Juez experto: Dra. Gladys Sánchez Huapaya

Juez experto: Dr. Rodolfo Talledo Reyes

Confiabilidad de los instrumentos de las variables de estudio

Variable: Actividad física

Alfa de Cronbach: 0,733

N° de ítems: 24

Fecha de aplicación: 2021

Administración: Individual

Ámbito de Aplicación: Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolsol

Significación: Medir que tipos y que cantidad de actividad física realizan los estudiantes del quinto grado de la institución educativa.

Duración: 30 minutos

Estructura: El instrumento quedó conformado por tres dimensiones: Intensidad de la actividad física 8 ítems (1,2,3,4,5,6,7,8) frecuencia de la actividad física 8 ítems (9,10,11,12,13,14,15,16) y duración de la actividad física 8 ítems (17, 18, 19, 20,21,22,23 y 24), en suma, contó con 24 ítems, estableciendo que se medirá mediante la escala siguiente:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Casi siempre

5: Siempre

Anexo 4: Instrumento de recolección de datos del estrés escolar

Autora: Elena Janice Ruiz Peralta

**Cuestionario de estrés en adolescente de la Institución Educativa N° 10164  
Divino Niño Jesús, Arbolsol.  
("CUDEA")**

Instrucciones:

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

Vives con: padres, apoderados (especificar): \_\_\_\_\_

1) Nunca 2) Casi nunca 3) A veces 4) Casi siempre 5) Siempre

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
	<b>Estímulos estresores</b>					
1	Me enoja cuando voy a rendir algún examen.					
2	Siento que los maestros me dejan demasiadas tareas.					
3	Me impaciento con facilidad cuando pierdo la conectividad en las clases virtuales.					
4	Me siento molesto (a) cuando no comprendo las clases virtuales					
	<b>Síntomas</b>					
5	No quiero conectarme a mis clases cuando voy a rendir un examen.					
6	No puedo dormir días antes de rendir un examen					
7	Me siento cansado (a) todo el día					
8	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
9	Presento mucho dolor de cuello y espalda					
10	Me duele la cabeza con mucha facilidad					
11	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy ansioso (a)					
12	Me siento ágil, saludable (sano)					
13	Lloro con facilidad.					
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>					
14	Pierdo el deseo de comer cuando estoy preocupado(a).					
15	Me siento triste y desanimado(a)					
16	Tengo dificultad para prestar atención					

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

Anexo 5. Juicio de validación de expertos del instrumento de estrés escolar.

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estrés Escolar	Estímulos estresores	<i>Etapas de exámenes</i>	Me enojo cuando voy a rendir algún examen	X		X		X		X		
		Constante entrega de evidencias	Siento que los maestros me dejan demasiadas tareas.	X		X		X		X		
		La falta de conectividad a clases	Me impaciento con facilidad cuando pierdo la conectividad en las clases virtuales.	X		X		X		X		
		No comprende las clases	Me siento molesto (a) cuando no comprendo las clases virtuales	X		X		X		X		
	Síntomas	Físicos	Presento mucho dolor de cuello y espalda	X		X		X		X		
			Me duele la cabeza con mucha facilidad	X		X		X		X		
		Psíquicos	No puedo dormir días antes de rendir un examen.									
			Me siento cansado (a) todo el día	X		X		X		X		
			Me siento ágil, saludable (sano)	X		X		X		X		
			Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		X		
		Comportamentales	No quiero conectarme a mis clases cuando voy a rendir un examen.									
			Lloro con facilidad. Hasta las pequeñas cosas me ponen muy Ansioso (a)	X		X		X		X		
	Estrategia de afrontamiento	Cognitivo	Tengo dificultad para prestar atención	X		X		X		X		
			Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades	X		X		X		X		
			Siento que tengo dificultad para recordar las enseñanzas que me brindan los maestros	X		X		X		X		
		Afectivo	Me siento triste y desanimado(a)	X		X		X		X		
			Me siento tranquilo(a) y despejado(a) (sin preocupaciones) cuando estoy con mis amistades	X		X		X		X		
		Conductual	Acepto las cosas de manera tranquila y relajada	X		X		X		X		
			Pierdo el deseo de comer cuando estoy preocupado(a).	X		X		X		X		
			Mis deseos de comer aumentan cuando me siento preocupado	X		X		X		X		

Anexo 6: Informe de validación del instrumento del cuestionario de estrés escolar.

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolso

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

CUDEA

### TESISTA:

Br. : Elena Janice Ruiz Peralta

### DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 12 de noviembre de 2021



---

**MG. ANGGY STEFFANNY AGUIRRE FERNÁNDEZ**  
**D.N.I. 70557912**  
**EXPERTO**

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164 Divino Niño Jesús, Arbolso

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

CUDEA

### 3. TESISISTA:

Br. : Elena Janice Ruiz Peralta

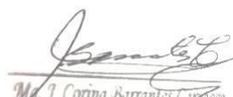
### 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendosu pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO



M. J. Corina Barrantes Carrasco  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 14976

**Firma/DNI 16718744**

**MG. Juanita Corina Barrantes Carrasco  
EXPERTO**

Chiclayo, 17 de noviembre de 2021

# INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

## 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la Institución Educativa N° 10164  
Divino Niño Jesús, Arbolsol

## 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

CUDEA

## 3. TESISISTA:

Br. : Elena Janice Ruiz Peralta

## 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

NO

  
Katherin M. Inoñan Castañeda  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 26237

---

Chiclayo, 17 de noviembre de 2021

## Anexo 7: Resultados de confiabilidad del instrumento de estrés escolar

### *Resultados de confiabilidad del instrumento de estrés escolar*

---

coeficiente de confiabilidad del cuestionario	=	0.883021596
números de ítems del instrumento	=	22
sumatorias de las varianzas de ítems		13.68595041
	=	
varianza total del instrumento	=	87.10743802

---

*Nota.* Muestra para la confiabilidad del instrumento de estrés escolar.

Anexo 8: Fórmula para medir la muestra.

*Población de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa*

<b>Estudiantes</b>	<b>N°</b>
3° grado	22
4° grado	42
5° grado	44
Total	108

*Nota.* Datos extraídos de la nómina de matrícula.

*Fórmula de muestra finita*

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{e^2(N - 1) + z^2 * p * q}$$

*Nota:* La fórmula de muestra finita se toma con los datos de la población.

Donde:

n= muestra

Z = Nivel de confianza (80 %) = 1.28

p = Probabilidad a favor= 0.70

q= Probabilidad en contra= 0.30

N= Población = 108

e= Error de muestra = 0.05

n= 60.5704755

Anexo 9: Autorización del director de la Institución Educativa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°10164  
*“Divino Niño Jesús”*



PRIMARIA: RMN° 1831957/ SECUNDARIA: R.D.S.G. N° 0571  
ARBOLSOL- MÓRROPE

---

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Arbolsol, 11 de noviembre de 2021.

OFICIO N° 036-2021 – IE. “DNJ”-A.M.

SEÑORA : Dra. Mercedes Alejandrina Collazos Alarcón  
JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO-EPG-UCV-CH

ASUNTO : Autoriza realizar investigación a docente en la I.E.

REFERENCIA : Documento enviado por la Escuela de Posgrado de la U.C.V.

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo le comunico que por medio del presente, hago de conocimiento que según la referencia, en calidad de director de la institución educativa que represento, estoy dando la respectiva AUTORIZACIÓN para que la docente Elena Janice Ruiz Peralta estudiante de la Escuela de Posgrado en Maestría con mención en Psicología Educativa realice el trabajo de investigación científica titulado la Actividad física y estrés escolar en estudiantes de la institución educativa N° 10164 Divino Niño Jesús de Arbolsol.

Sin otro particular me despido de usted reiterándole las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente:



*Pedro J. Vázquez Paredes*  
Pedro J. Vázquez Paredes  
DIRECTOR

Pedro José Vázquez Paredes



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CHERO ZURITA JUAN CARLOS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10164 DIVINO NIÑO JESÚS, ARBOLSOL", cuyo autor es RUIZ PERALTA ELENA JANICE, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

CHICLAYO, 15 de Enero del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CHERO ZURITA JUAN CARLOS <b>DNI:</b> 16689094 <b>ORCID</b> 0000-0003-3995-4226	Firmado digitalmente por: CZURITAJC el 15-01- 2022 17:43:26

Código documento Trilce: TRI - 0274774