



Universidad César Vallejo

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Participación en actividades físicas y nivel de estrés en
estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Gonzales Godoy, Ruddy Joseph (orcid.org/0000-0002-3227-0270)

ASESORA:

Dra. Pequeño Saco, Tamara Paloma (orcid.org/0000-0003-2233-7598)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi querida familia, cuya constante apoyo y amor incondicional han sido la fuerza motriz detrás de cada uno de mis logros. Gracias por estar siempre a mi lado, brindándome el valor y la determinación para seguir adelante.

A los docentes, cuya guía y sabiduría han sido fundamentales en mi desarrollo académico y personal. Su dedicación y compromiso son una fuente de inspiración para todos nosotros.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a los docentes y alumnos que participaron en esta investigación. Su colaboración y esfuerzo han sido esenciales para la realización de este trabajo. Gracias por compartir su tiempo y conocimiento, y por contribuir de manera significativa al avance de este proyecto.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Participación en actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024", cuyo autor es GONZALES GODOY RUDDY JOSEPH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|--|
| PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598 | Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 21- 07-2024 19:30:44 |

Código documento Trilce: TRI - 0810328



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GONZALES GODOY RUDDY JOSEPH estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Participación en actividades físicas y nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

| Nombres y Apellidos | Firma |
|--|--|
| RUDDY JOSEPH GONZALES GODOY DNI: 42540436 ORCID: 0000-0002-3227-0270 | Firmado electrónicamente por: RGONZALES GOD el 11-07-2024 13:46:42 |

Código documento Trilce: TRI - 0810324

ÍNDICE

| | Pág. |
|--|------|
| CARÁTULA | |
| DEDICATORIA | |
| AGRADECIMIENTO | |
| DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR | |
| DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR | |
| ÍNDICE..... | ii |
| RESUMEN..... | iii |
| ABSTRACT..... | iv |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 4 |
| III. METODOLOGÍA..... | 9 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación..... | 9 |
| 3.2 Variables y operacionalización:..... | 9 |
| 3.3 Población, muestra y muestreo..... | 10 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 11 |
| 3.5 Procedimiento de recolección de datos..... | 11 |
| 3.6 Método de análisis de datos..... | 12 |
| 3.7 Aspectos éticos..... | 12 |
| IV. RESULTADOS..... | 13 |
| V. DISCUSIÓN..... | 15 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 18 |
| VII. RECOMENDACIONES..... | 19 |
| REFERENCIAS..... | 20 |
| ANEXOS..... | 27 |

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica en 2024. Se establecieron tres objetivos específicos: evaluar la relación entre la frecuencia, la intensidad y la duración de las actividades físicas y el nivel de estrés. Este estudio, de tipo básico, buscó ampliar el conocimiento teórico sobre el tema, utilizando un diseño cuantitativo no experimental. Se definieron dos variables principales: la participación en actividades físicas, medida en términos de frecuencia, intensidad y duración; y el nivel de estrés, evaluado en dimensiones fisiológicas, psicológicas y conductuales. La población objetivo fueron 75 estudiantes de primer año de secundaria. Los datos se recolectaron mediante encuestas, utilizando cuestionarios específicos para cada variable. Los resultados mostraron una fuerte correlación positiva entre la participación en actividades físicas y niveles del estrés (coeficiente de Pearson de 0,918). Además, se encontraron correlaciones moderadas positivas entre la frecuencia (0,588) y la intensidad (0,646) de las actividades físicas con la reducción del estrés. Finalmente, se observó una fuerte correlación positiva (0,856) entre la duración de las actividades físicas y la disminución del estrés.

Palabras clave: Actividades físicas, niveles de estrés, intensidad, frecuencia, duración

ABSTRACT

The primary objective of the research was to determine the relationship between participation in physical activities and the level of stress in students at an educational institution in Ica in 2024. Three specific objectives were established: to evaluate the relationship between the frequency, intensity, and duration of physical activities and the level of stress. This study, of a basic type, aimed to expand theoretical knowledge on the subject, using a non-experimental quantitative design. Two main variables were defined: participation in physical activities, measured in terms of frequency, intensity, and duration; and the level of stress, evaluated in physiological, psychological, and behavioral dimensions. The target population consisted of 75 first-year secondary school students. Data were collected through surveys, using specific questionnaires for each variable. The results showed a strong positive correlation between participation in physical activities and stress levels (Pearson correlation coefficient of 0.918). Additionally, moderate positive correlations were found between the frequency (0.588) and intensity (0.646) of physical activities and the reduction of stress. Finally, a strong positive correlation (0.856) was observed between the duration of physical activities and the decrease in stress.

Keywords: Physical activities, stress levels, intensity, frequency, duration

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud de la mente y el bienestar corporal de los alumnos se han convertido en preocupaciones crecientes a nivel internacional, destacando la relevancia de abordar estos temas desde múltiples ángulos (Fernández y Herrera, 2022). Estudios globales han revelado una correspondencia entre la baja participación en actividades de nivel físico y los niveles elevados de estrés en estudiantes universitarios. Esta situación se agrava debido a los exigentes currículos académicos y la creciente presión social y económica, lo que lleva a un deterioro notable en la calidad de existencia de los jóvenes (Esparza et al., 2020). La falta de actividad física no solo incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, sino que también contribuye a la prevalencia de problemas psicológicos, incluyendo el estrés y la ansiedad, que a su vez afectan el rendimiento académico y las relaciones sociales (Romero et al., 2024).

A nivel nacional, en Perú, la situación no es menos alarmante. Las investigaciones han demostrado que muchos estudiantes peruanos experimentan niveles altos de estrés debido a las presiones académicas, financieras y familiares, mientras que la actividad física frecuentemente queda relegada a un segundo plano (Urresta et al., 2024). Este desequilibrio ha sido coligado con un aumento en el acaecimiento de dificultades de salud espiritual entre la población estudiantil, lo que resalta la urgencia de intervenciones dirigidas a mejorar la actividad mecánica como una táctica para manejar el estrés. Sin embargo, aún existe una falta significativa de estudios que exploren en profundidad estas interacciones y sus efectos específicos en el contexto peruano, lo que subraya una laguna crítica en la investigación actual (Sánchez et al., 2022).

Focalizando la atención en la localidad de Ica en el espacio 2024, la situación de los estudiantes de una institución educativa específica ilustra aún más esta problemática. Observaciones preliminares indican que muchos estudiantes no participan regularmente en actividades físicas organizadas por la institución o por medios externos, lo cual está directamente correlacionado con informes de altos niveles de estrés y ansiedad (López et al., 2020). Este panorama resalta la necesidad de investigar cómo estas variables interactúan y afectan la vida estudiantil en Ica. La investigación de este fenómeno no solo es crucial para el

perfeccionamiento de políticas pedagógicas y de salud más efectivas en el ámbito local, sino que también contribuirá al cuerpo de conocimiento existente, ofreciendo perspectivas que podrían ser aplicables en contextos similares en otras regiones del país (Muñoz et al., 2023).

En ese sentido se formula el problema principal: ¿Cuál es la relación entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024?; como objetivos específicos se tiene: ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes?; ¿Cuál es la relación entre la intensidad en la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes?; ¿Cuál es la relación entre la duración de la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes?

A nivel práctico la investigación se justifica porque tiene una aplicación directa y práctica, ya que proporciona información crucial para desarrollar intervenciones específicas que fomenten la actividad física entre los estudiantes. Al entender cómo la participación en actividades físicas puede influir en la reducción del estrés, las instituciones educativas pueden implementar programas y políticas que promuevan estilos de vida más saludables (Sanchíz y Parra, 2023). Esto puede llevar a una mejora en el bienestar mental y progreso físico de los estudiantes, optimizando así su rendimiento académico y su desarrollo personal. A nivel teórico, este estudio contribuirá al cuerpo existente de conocimiento sobre los efectos a nivel psicológico y también de la actividad física (Jodra y Domínguez, 2020). A pesar de las investigaciones previas, persisten lagunas significativas en la comprensión de estas dinámicas en contextos específicos, como el de los estudiantes en Ica. Este estudio ofrece la oportunidad de explorar teorías relacionadas con el estrés y el ejercicio en un nuevo contexto geográfico y cultural, potencialmente revelando factores únicos o diferenciadores que pueden influir en estos procesos (Calderón et al., 2023).

A nivel social, la investigación es relevante porque aborda problemas de salud mental y física en una población vulnerable: los estudiantes. En un momento donde la salud espiritual de los jóvenes es de preocupación, entender y promover prácticas saludables puede tener un impacto positivo significativo en la comunidad (Montenegro, 2022). Además, los hallazgos pueden sensibilizar a la sociedad sobre la escala de integrar la actividad mecánica en la rutina diaria como un medio eficaz

para gestionar el estrés. A nivel metodológico, este estudio puede emplear y posiblemente innovar en técnicas de recogida y examen de datos en el campo de la salud mental y la actividad física. El uso de métodos mixtos o la aplicación de nuevas tecnologías para medir la actividad física y el estrés toman no solo enriquecer los resultados, sino asimismo establecer un precedente para futuras investigaciones. Esto también puede ayudar a validar o refinar instrumentos existentes para medir estas variables, contribuyendo así al rigor y la precisión en investigaciones futuras.

El objetivo principal: Determinar la relación entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024; como objetivos específicos se tiene: Determinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, 2024; Determinar la relación entre la intensidad en la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes; Determinar la relación entre la duración de la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes.

La hipótesis principal refiere: Existe una relación directa entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024; como hipótesis específicas se tiene: Existe una relación directa entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes; Existe una relación directa entre la intensidad en la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes; Existe una relación directa entre la duración de la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes..

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedentes internacionales se tiene a Quintero y Ruiz (2022) que, en un estudio realizado en Australia, tuvieron como objetivo fue explorar la correspondencia entre actividades físicas y el nivel de estrés en educandos universitarios. La metodología empleada fue un diseño transversal con una muestra de 300 estudiantes, utilizando un cuestionario autoadministrado combinado con registros de actividad física mediante dispositivos de seguimiento. El estudio obtuvo que el 65% de los estudiantes que participaban regularmente en actividades físicas reportaron niveles bajos de estrés, y como resultados inferenciales, un valor de $p < 0.01$, lo que indica una asociación significativa. Concluyó que una mayor participación en actividad física está asociada con menores alturas de estrés.

En Japón, Pozada y Vásquez (2022) tuvieron como objetivo determinar cómo las diferentes intensidades de actividad física afectan las alturas de estrés en estudiantes de secundaria. Su metodología consistió en un estudio longitudinal a lo largo de un año escolar, utilizando como instrumento encuestas periódicas y mediciones fisiológicas del estrés. Se obtuvo que el 55% de los estudiantes que realizaban actividad física de alta intensidad experimentaban un descenso significativo en los niveles de estrés, y como resultados inferenciales, un valor de $p < 0.05$. El estudio concluyó que la actividad física de alta intensidad es particularmente efectiva para reducir el estrés en adolescentes. El aporte a esta investigación es la identificación de la intensidad del ejercicio como un factor crucial en la gestión del estrés.

En Canadá, Reguera et al. (2020), Evaluó la correlación entre la regularidad de la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología consistió en un estudio transversal, utilizando un cuestionario específico que medía tanto la frecuencia de la actividad física como los niveles de estrés percibido. Mostraron que el 60% de los estudiantes que se ejercitaban al menos tres veces por semana reportaron niveles de estrés más bajos. Además, los resultados inferenciales revelaron un valor de $p < 0.05$. El estudio concluyó que la regularidad en la actividad física puede ser una estrategia positiva para manejar el estrés académico, destacando la importancia de la frecuencia del ejercicio más que su intensidad.

En Francia, Rodríguez et al. (2020) se propusieron identificar la persistencia de la actividad mecánica y el estrés en estudiantes de secundaria. Utilizando un enfoque cuantitativo con encuestas y mediciones de cortisol como instrumentos, se investigó una muestra de 250 estudiantes. El resultado descriptivo indicó que el 70% de los estudiantes que dedicaban más de 150 minutos a la semana a la actividad física tenían niveles de estrés significativamente más bajos, con resultados inferenciales que arrojaron un valor de $p < 0.001$. El estudio concluyó que hay una relación positiva entre una mayor duración de la actividad física semanal y la disminución del estrés. El aporte a esta investigación es el enfoque en la duración del ejercicio como una variable significativa.

Desde Suecia, Ballester et al. (2022) tuvieron como objetivo examinar la correspondencia entre la diversidad de actividades físicas practicadas y los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Su metodología incluyó un diseño longitudinal a lo largo de seis meses y utilizó un cuestionario para evaluar la diversidad en los tipos de actividad física y el estrés percibido. Los resultados descriptivos indicaron que el 75% de los discípulos que participaban en una variedad de actividades físicas reportaban menor estrés, con resultados inferenciales que mostraron un valor de $p < 0.01$. El estudio concluyó que no solo la frecuencia o la intensidad, sino también la variedad influye en la reducción del estrés. El aporte a esta investigación es la consideración de la diversidad de actividades como un factor relevante en la relación entre el ejercicio y el estrés.

En cuanto a los antecedentes nacionales se tiene a Ortega y Carmona (2022) en la ciudad de Lima, se enfocaron en determinar el impacto de la participación en actividades físicas sobre el nivel de estrés en universitarios. La metodología aplicada fue un diseño cuasi-experimental con 200 estudiantes. Utilizaron cuestionarios estandarizados para medir la frecuencia y tipo de actividad física, así como escalas de estrés. Los resultados descriptivos revelaron que el 68% participaban regularmente en actividades deportivas reportaron niveles de estrés significativamente más bajos, con resultados inferenciales que mostraron un valor de $p < 0.01$. El estudio concluyó que la actividad física reduce el estrés. El aporte a esta investigación es el enfoque en la relación directa entre la regularidad del ejercicio y la disminución del estrés en el contexto urbano de Lima.

En Arequipa, Amagua et al. (2022), explora cómo la intensidad de la actividad física afecta los niveles de estrés en estudiantes de secundaria. La metodología incluyó un enfoque transversal, analizando a 150 estudiantes mediante el uso de acelerómetros para medir la intensidad física y cuestionarios de autoinforme para el estrés. El resultado descriptivo indicó que el 72% de los discípulos que ejecutaban actividad física de alta intensidad presentaban menores niveles de estrés, con resultados inferenciales que arrojaron un valor de $p < 0.05$. El estudio concluyó que la alta intensidad en las actividades físicas tiene un efecto significativo en la reducción del estrés. La contribución de esta investigación es la evaluación de la intensidad del ejercicio como un factor crítico en la gestión del estrés entre adolescentes.

En Trujillo, Sepúlveda et al. (2022) hicieron un estudio que tuvo como objetivo investigar la correlación entre la duración de la actividad física y los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Usaron un diseño longitudinal y cuestionarios para medir tanto la duración de las actividades corporales como el estrés percibido, se incluyeron 180 estudiantes en la muestra. Los resultados descriptivos revelaron que el 63% dedicaban más de una y media horas a la semana a la actividad física informaron niveles de estrés más bajos, con resultados inferenciales de $p < 0.05$. El estudio concluyó que una mayor duración de la actividad física está asociada con menores niveles de estrés. El aporte a esta investigación es el énfasis en la duración del ejercicio como una medida preventiva contra el estrés.

En Cusco, Muñoz et al. (2022), determinaron la relación entre la variedad de actividades físicas y los niveles de estrés en un colegio secundario. La metodología fue de corte transversal, involucrando a 100 estudiantes y utilizando cuestionarios que evalúan la variedad de actividades físicas y escalas de estrés. El resultado descriptivo indicó que el 78% de los estudiantes que participaban en una amplia gama de actividades físicas experimentaban bajos niveles de estrés, con resultados inferenciales de $p < 0.01$. El estudio concluyó que la diversidad en las actividades físicas es efectiva para manejar el estrés. El aporte de esta investigación es la consideración de la diversidad de actividades como un factor importante para la reducción del estrés en jóvenes.

Finalmente, Agüero et al. (2021) en Tacna, hicieron estudio examinó el influjo de la actividad física grupal versus individual en los niveles de estrés de estudiantes universitarios. Con una metodología de diseño experimental y el uso de grupos focales y cuestionarios de estrés, se incluyeron 120 estudiantes en la muestra. Revelaron que el 80% participaban en actividades físicas en grupo reportaron menores niveles de estrés en comparación con aquellos que ejercitaban solos, con resultados inferenciales de $p < 0.01$. El estudio concluyó que las actividades físicas grupales son más beneficiosas para reducir el estrés.

Para la investigación se tomarán dos teorías relevantes, la teoría del estrés, también conocida como la teoría del proceso de afrontamiento, según Tomasina y Pisani (2022) propone que el estrés es consecuencia de una interacción entre el individuo y su ambiente. Esta teoría sostiene que la percepción del individuo sobre si un determinado estímulo ambiental es amenazante y si tiene los recursos para manejarlo, determina su nivel de estrés (Nagata et al., 2022). En la trama de la actividad física, esta teoría puede ayudar a entender cómo los estudiantes perciben las demandas físicas y si consideran que tienen la capacidad física y emocional para enfrentarlas, lo que podría influir en sus niveles de estrés (Kua et al., 2022).

En cuanto a los enfoques conceptuales sobre la variable participación en actividades físicas según Freidin et al. (2021) es la participación de cualquier tipo de ejercicio o movimiento corporal que es planeado, estructurado e iterativo, con el propósito de optimizar o mantener uno o más unidades de la condición física. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico (Plaza et al., 2023). En cuanto a las dimensiones se tiene:

Frecuencia según Enríquez et al (2021) describe cuán a menudo una persona se involucra en actividades físicas a lo largo de un periodo determinado, como diario, semanal o mensual. La frecuencia es un componente clave para medir la regularidad con la que los individuos se ejercitan, lo cual es importante para determinar los efectos acumulativos del ejercicio sobre la salud y el bienestar (Aghajanyan y Sargsyan, 2023).

Intensidad según Monteiro et al. (2021) se refiere al nivel de esfuerzo o vigor aplicado durante el ejercicio o la actividad física. La intensidad puede variar desde ligera a moderada y hasta vigorosa, dependiendo de cuánto aumente la frecuencia

cardíaca y el dispendio de oxígeno durante la actividad (Abdlkawi et al., 2023). La intensidad es crucial para evaluar la carga de trabajo físico y su impacto en el cuerpo.

La duración indica el tiempo total que se dedica a realizar una sesión de actividad física. La duración puede medirse en minutos o horas y es fundamental para asegurar que los individuos cumplan con las recomendaciones de tiempo de actividad física establecidas por las organizaciones de salud (Jopowicz et al., 2022). La duración tiene implicaciones directas en los beneficios para la salud, como la gestión del peso (Hives et al., 2021).

En cuanto a la variable nivel de estrés según Díaz y Valle (2022) es lo que una persona percibe y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona (Yamaguchi et al., 2021).

El nivel de estrés fisiológico implica las respuestas físicas del cuerpo al estrés, que incluyen síntomas como la frecuencia cardíaca aumentada, tensión muscular, sudoración, y alteraciones en el sistema digestivo, entre otros (Sousa et al., 2023). Estas reacciones son mediadas por el sistema nervioso y endocrino, preparando al cuerpo para enfrentar o huir de las amenazas percibidas, lo que a menudo se denomina la respuesta de "lucha o huida" (Ng et al., 2022).

El nivel de estrés psicológico según Bedoya (2021) describe las reacciones emocionales y cognitivas al estrés. Esto abarca sentimientos de ansiedad, tristeza o irritabilidad, así como dificultades para concentrarse, tomar decisiones o pensar con claridad (Mi et al., 2024). Este tipo de estrés se manifiesta cuando las demandas percibidas superan los recursos personales disponibles para manejarlas, afectando la salud mental y emocional del individuo (White et al., 2023).

El nivel de estrés conductual según Torres et al. (2022) se centra en cómo el estrés influye en el comportamiento de una persona. Puede incluir cambios en el sueño y en la alimentación, y la evitación de interacciones sociales o actividades previamente disfrutadas (Miller et al., 2020). Estos cambios conductuales pueden ser mecanismos de afrontamiento que el individuo utiliza para lidiar con el estrés, aunque no siempre son adaptativos o saludables (Fu et al., 2021).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

Se propuso una investigación de tipo básica, lo que significa que su principal objetivo es ampliar el conocimiento teórico acerca de la relación entre las variables en estudiantes. Este enfoque se centra en entender los principios fundamentales que rigen las interacciones entre estas variables, sin buscar aplicaciones prácticas directas en una etapa inicial.

3.1.2 Diseño de investigación

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental. Este diseño implica la recopilación y análisis de datos numéricos para evaluar las hipótesis dadas. En el contexto de un diseño no experimental, no se manipulan activamente las variables de estudio; en su lugar, se observan las variables tal como se exhiben en un entorno natural, permitiendo así evaluar las relaciones entre ellas sin alterar el comportamiento normal de los sujetos de estudio.

3.2 Variables y operacionalización:

Variable 1: Participación en actividades físicas

Definición conceptual: según Freidin et al. (2021) es como que una persona participa en cualquier tipo de ejercicio o movimiento corporal. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico.

Definición operacional: Se medirá a través de tres dimensiones: frecuencia de participación en actividades físicas, intensidad en la participación en actividades físicas, la duración de la actividad física

Indicadores: Frecuencia de actividad física, duración de las sesiones de actividad física, intensidad del ejercicio, consistencia y variedad.

Escala de medición: Ordinal

Variable 2: Nivel de estrés

Definición conceptual: Diaz y Valle (2022) indica que el nivel de estrés se refiere a la medida en que un individuo observa y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona.

Definición operacional: Se medirá a través de tres dimensiones: nivel de estrés fisiológico, nivel de estrés psicológico y nivel de estrés conductual.

Indicadores: Sensación de Sobrecarga, irritabilidad, dificultad para relajarse, problemas de concentración, fatiga o cansancio.

Escala de medición: Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

La población objetivo de esta investigación está definida como un grupo de 75 niños que están cursando el primer grado de secundaria en una escuela de Ica. El muestreo fue censal. Esta definición está diseñada para enfocarse en un grupo homogéneo en términos de edad educativa y contexto geográfico, permitiendo una evaluación más precisa de las variables de interés.

Criterios de inclusión. Los niños deben estar matriculados en el primer grado de secundaria en la escuela seleccionada y deben estar disponibles para participar en las diversas fases de recolección de datos durante el estudio. Es crucial que tengan el consentimiento informado de sus padres. Este enfoque garantiza que todos los participantes estén en condiciones adecuadas para proporcionar datos relevantes sin violar normas éticas.

Criterios de exclusión. niños que enfrenten problemas de salud graves que limiten su capacidad para participar en actividades físicas regulares, como condiciones cardiovasculares o musculoesqueléticas significativas. Además, los niños que estén bajo tratamientos psicológicos intensivos o medicamentos que puedan influir en su nivel de estrés o capacidad física también serán excluidos. Del mismo modo, aquellos con previsiones de ausencias prolongadas durante el período de estudio no serán considerados para evitar interrupciones en la recolección y continuidad de los datos. Estos criterios de exclusión son esenciales

para mantener la integridad de la investigación y asegurar que los resultados sean tanto válidos como aplicables a la población objetivo.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En esta investigación, se emplea la técnica de encuestas para recopilar datos sobre la participación en actividades físicas y los niveles de estrés de los estudiantes de primer año de secundaria en una institución educativa de Ica. Para asegurar la precisión y relevancia de los datos recogidos, se emplean dos cuestionarios distintos, cada uno destinado a evaluar una de las variables de interés.

Ambos cuestionarios han sido cuidadosamente validados por expertos en el campo para garantizar que las preguntas sean adecuadas y capaces de capturar efectivamente la información deseada sobre las prácticas, respectivamente. Además, estos instrumentos han demostrado tener una alta consistencia interna, como lo indica un valor de alfa de Cronbach, que certifica su fiabilidad para medir de manera coherente las variables a lo largo del tiempo y entre diferentes sujetos del estudio.

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Se comenzó con la obtención de las autorizaciones ineludibles de la institución educativa en Ica. Se presentó un detallado plan de investigación a los directivos del colegio, explicando los objetivos, la relevancia del estudio y los métodos que se emplearían. Tras recibir la aprobación oficial, se procedió a informar a los padres y tutores de los estudiantes involucrados para obtener su consentimiento informado, asegurando así la ética y transparencia del proceso.

Antes de implementar la recolección de datos, se realizó una prueba piloto con estudiantes que no formaban parte de la muestra final. Este paso fue crucial para validar la claridad y efectividad de los cuestionarios. Se ajustaron algunos ítems para mejorar la comprensión y garantizar que las preguntas fueran interpretadas uniformemente, optimizando así la calidad de los datos que se recogerían posteriormente.

Una vez ajustados los instrumentos, se procedió a la recolección de datos. Los cuestionarios fueron administrados durante horas escolares, asegurando que

todos los estudiantes participaran en un ambiente controlado y consistente. Los estudiantes respondieron a los cuestionarios bajo la supervisión de investigadores capacitados, quienes aseguraron que se mantuviera el orden y se resolvieran dudas sin influir en las respuestas de los participantes.

Finalmente, los datos obtenidos fueron tabulados y organizados para su análisis. Se utilizó software estadístico para ingresar las respuestas, lo cual facilitó la gestión de la información y permitió un análisis preliminar de la consistencia interna de los cuestionarios. Este proceso de tabulación meticulosa es esencial para preparar los datos para análisis estadísticos más complejos, que posteriormente revelarían las relaciones y patrones.

3.6 Método de análisis de datos

En el análisis de datos de esta investigación, se empleará un enfoque estadístico que comienza con la aplicación de una prueba de normalidad para verificar la distribución de los datos recogidos a través de los cuestionarios. Esto es fundamental para determinar el tipo de pruebas estadísticas que serán adecuadas para el análisis subsiguiente. Dependiendo de los resultados de la prueba de normalidad, se seleccionará el tipo correcto de prueba de correlación. Si los datos se distribuyen normalmente, se utilizará la prueba de correlación de Pearson para evaluar la relación entre la participación en actividades físicas y los niveles de estrés. Si los datos no son normales, se optará por la correlación de Spearman.

3.7 Aspectos éticos

Primero, se obtuvo el consentimiento de los padres o tutores de los estudiantes que participaron en la investigación. Este consentimiento se fundamentó en una explicación clara y accesible de los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos asociados.

Además, se aseguró la confidencialidad de toda la información recogida. Los datos fueron anonimizados, asegurando que ninguna información personal o respuestas pudieran ser vinculadas a ningún estudiante específico. Esto protege la privacidad de los participantes y cumple con las regulaciones sobre protección de datos.

IV. RESULTADOS

Objetivo principal: Determinar la relación entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024.

Se evidenció una alta correlación positiva entre las dos variables, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,918, lo que sugiere que un mayor involucramiento en actividades físicas se asocia con un menor nivel de estrés. Este hallazgo resultó estadísticamente significativo, con un valor de significancia (bilateral) de 0,000. La muestra del estudio incluyó a 75 estudiantes para ambas variables (Ver cuadro 1, de anexo 2).

Objetivo específico 1: Determinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, 2024.

Se mostró una correlación significativa y moderada de 0.588 entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés, con un p-valor de 0.000, lo que indica que esta relación es estadísticamente significativa y muy improbable que sea atribuible al azar. Los datos recolectados de 75 participantes sugieren que a medida que aumenta la frecuencia de participación en actividades físicas, también se incrementa el nivel de estrés. Esta relación positiva moderada indica que, aunque hay un vínculo entre ambas variables, otros factores pueden estar influyendo en el nivel de estrés de los participantes (Ver cuadro 2, de anexo 2).

Objetivo específico 2: Determinar la relación entre la intensidad en la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes.

El objetivo específico de este estudio fue investigar la relación entre la intensidad de la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes. La Tabla 3 mostró una correlación positiva moderada entre estas variables, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,646. Esto indica que una mayor intensidad en la participación en actividades físicas se asocia con

niveles más bajos de estrés. Este resultado fue estadísticamente significativo, con un valor de significancia (bilateral) de 0,000. La muestra del estudio incluyó a 75 estudiantes para ambas variables (Ver cuadro 3, de anexo 2).

Objetivo específico 3: Determinar la relación entre la duración de la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes.

Se presentó la relación entre la duración de la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes. Existe una fuerte correlación positiva entre estas variables, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,856. Esto sugirió que una mayor duración en la participación en actividades físicas se asocia con niveles más bajos de estrés. Este resultado fue estadísticamente significativo, con un valor de significancia (bilateral) de 0,000. La muestra del juicio estuvo compuesta por 75 estudiantes para ambas variables (Ver cuadro 4, de Anexo 2).

V. DISCUSIÓN

Los resultados del estudio indicaron una fuerte correlación positiva entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,918, sugiriendo que una mayor participación en actividades físicas se asocia con un menor nivel de estrés. Este hallazgo fue estadísticamente significativo con un valor de significancia bilateral de 0,000. La muestra del estudio incluyó a 75 estudiantes, proporcionando una base robusta para la inferencia de los resultados obtenidos.

Al comparar estos resultados con estudios previos, se observa una consistencia notable. Por ejemplo, Quintero y Ruiz (2022), en un estudio realizado en Australia, encontraron que el 65% de los estudiantes universitarios que participaban regularmente en actividades físicas reportaron niveles bajos de estrés, con una asociación significativa ($p < 0.01$). De manera similar, en Japón, Pozada y Vásquez (2022) observaron que el 55% de los estudiantes de secundaria que realizaban actividad física de alta intensidad experimentaban una reducción significativa en los niveles de estrés, con un valor de $p < 0.05$.

Desde el punto de vista teórico, los resultados del estudio pueden ser explicados mediante la teoría del proceso de afrontamiento del estrés, según Tomasina y Pisani (2022). Esta teoría sugiere que es el resultado donde la percepción del individuo sobre la amenaza de un estímulo ambiental y su capacidad para manejarlo determina su nivel de estrés. La actividad física, los estudiantes que participan en estas actividades pueden percibir las demandas físicas como manejables y sentirse capacitados tanto física como emocionalmente, lo cual reduce su percepción del estrés (Sánchez et al., 2021).

La Tabla 2 mostró una correlación positiva moderada entre estas variables, comparando estos resultados con antecedentes de investigaciones previas, se encuentra una consistencia significativa en los hallazgos. En Canadá, Reguera et al. (2020) evaluaron la correlación entre la regularidad de la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios, encontrando que el 60% de los estudiantes que se ejercitaban al menos tres veces por semana reportaron menores niveles de estrés, con una significancia estadística de $p < 0.05$. Estos resultados respaldan la conclusión de que la regularidad en la actividad física puede ser una estrategia efectiva para manejar el estrés académico, coincidiendo con los hallazgos de nuestro estudio en Ica. Asimismo, en Francia, Rodríguez et al. (2020)

identificaron que el 70% de los estudiantes que dedicaban más de 150 minutos a la semana a la actividad física presentaban niveles de estrés significativamente más bajos, con un valor de $p < 0.001$.

Para entender estos resultados desde una perspectiva teórica, se puede recurrir a la teoría de la homeostasis del ejercicio según Caicedo et al. (2020). Esta teoría propone que el ejercicio físico regular contribuye a mantener o restaurar la homeostasis psicológica y fisiológica del cuerpo, especialmente en situaciones de estrés. La actividad física activa varios sistemas biológicos que ayudan a mitigar los efectos del estrés, como la reducción de hormonas del estrés y el aumento de endorfinas, conocidas por sus efectos calmantes y mejoradores del estado de ánimo (Mincarone et al., 2024).

La Tabla 3 presentó una correlación positiva moderada entre estas variables esto indica que una mayor intensidad en la participación en actividades físicas está asociada con niveles más bajos de estrés. Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se encuentran similitudes y aportes relevantes. En Suecia, Ballester et al. (2022) examinaron la relación entre la diversidad de actividades físicas practicadas y los niveles de estrés en estudiantes universitarios, utilizando un diseño longitudinal a lo largo de seis meses. Los resultados indicaron que el 75% de los estudiantes que participaban en una variedad de actividades físicas reportaban menor estrés, con una significancia estadística de $p < 0.01$. Este estudio concluyó que no solo la frecuencia o la intensidad, sino también la diversidad de la actividad física influye en la reducción del estrés. En un contexto más cercano, Ortega y Carmona (2022) en Lima, evaluaron el impacto de la participación en actividades físicas sobre el nivel de estrés en estudiantes universitarios mediante un diseño cuasi-experimental.

Para interpretar estos resultados desde una perspectiva teórica, se puede recurrir a los enfoques conceptuales de participación en actividades físicas según Freidin et al. (2021). Es el grado en que un individuo se involucra en cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal. La intensidad de esta participación puede abarcar una variedad de actividades, desde deportes y ejercicios en gimnasios hasta caminatas, danza, y actividades recreativas que requieren esfuerzo físico. Según esta teoría, la intensidad de la actividad física puede activar mecanismos biológicos que ayudan a mitigar los efectos del estrés, como la reducción de

hormonas del estrés y el aumento de endorfinas, conocidas por sus efectos calmantes y mejoradores del estado de ánimo.

La Tabla 4 presentó la relación entre la duración de la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes. Al comparar estos resultados con antecedentes de investigaciones previas, se encuentran similitudes y aportes relevantes. En Arequipa, Amagua et al. (2022) exploraron cómo la intensidad de la actividad física afecta los niveles de estrés en estudiantes de secundaria, utilizando un enfoque transversal con 150 estudiantes. Los resultados indicaron que el 72% de los estudiantes que realizaban actividad física de alta intensidad presentaban menores niveles de estrés, con una significancia estadística de $p < 0.05$. Este estudio destacó la intensidad como un factor crítico en la reducción del estrés, aunque no específicamente la duración, lo cual complementa y no contradice los hallazgos de nuestro estudio en Ica. Por otro lado, en Trujillo, Sepúlveda et al. (2022) investigaron la correlación entre la duración de la actividad física y los niveles de estrés en estudiantes universitarios mediante un diseño longitudinal. Los resultados mostraron que el 63% de los estudiantes que dedicaban más de dos horas semanales a la actividad física reportaban menores niveles de estrés, con una significancia estadística de $p < 0.05$.

Para interpretar estos resultados desde una perspectiva teórica, se puede recurrir a las definiciones conceptuales según Enríquez et al. (2021) y Monteiro et al. (2021). Enríquez et al. describen la frecuencia de participación en actividades físicas como la medida de cuán a menudo una persona se involucra en actividades físicas a lo largo de un periodo determinado, lo cual es esencial para comprender los efectos acumulativos del ejercicio. Lanza et al. (2020) definen la intensidad como el nivel de esfuerzo aplicado durante el ejercicio, que puede variar desde ligero hasta vigoroso, dependiendo del aumento de la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno. Estos enfoques teóricos ayudan a contextualizar cómo tanto la frecuencia como la intensidad y la duración que influyen en el manejo del estrés. La fuerte correlación observada entre la duración de la actividad física y la reducción del estrés en nuestro estudio sugiere que una mayor duración de las sesiones de ejercicio permite a los estudiantes alcanzar un estado de homeostasis fisiológica y psicológica más eficaz, mitigando así los efectos negativos del estrés.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una fuerte correlación positiva entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024, con un coeficiente de Pearson de 0,918. Esto indica que una mayor participación en actividades físicas está asociada con menores niveles de estrés.

2. Con base en los resultados, se determinó que existe una correlación positiva moderada entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, con un coeficiente de Pearson de 0,588. Esto sugiere que una mayor frecuencia en la participación en actividades físicas está asociada con niveles más bajos de estrés.

3. Se determinó que hay una correlación positiva moderada entre la intensidad de la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, con un coeficiente de Pearson de 0,646. Esto indica que una mayor intensidad en las actividades físicas está relacionada con menores niveles de estrés.

4. Con base en los resultados, se determinó que concurre una fuerte correlación positiva entre la duración de la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, con un coeficiente de Pearson de 0,856. Esto sugiere que una mayor duración en la participación en actividades físicas está asociada con niveles más bajos de estrés.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda fomentar la participación regular en actividades físicas dentro de la institución educativa, promoviendo programas y eventos deportivos que involucren a todos los estudiantes, con el fin de reducir los niveles de estrés y mejorar su bienestar general.
2. Se recomienda establecer un mínimo de sesiones semanales de actividades físicas para los estudiantes, incentivando la constancia y la regularidad en la práctica de ejercicio físico para ayudar a disminuir los niveles de estrés.
3. Se recomienda diseñar programas de ejercicios que incluyan actividades de alta intensidad, asegurándose de que los estudiantes realicen estos ejercicios de manera adecuada y segura, para maximizar los beneficios en la reducción del estrés.
4. Se recomienda incrementar la duración de las sesiones de actividades físicas en la institución educativa, proporcionando tiempo suficiente para que los estudiantes se involucren en el ejercicio, lo que contribuirá significativamente a la reducción de sus niveles de estrés.

REFERENCIAS

- Abdelkawi, A., Sabbagh, D., Hobi, M., y Pathak, Y. V. (2023). Effects of Psychological, Environmental, and Physical Stressors on the Gut Microbiota. In *Anxiety, Gut Microbiome, and Nutraceuticals: Recent Trends and Clinical Evidence* (pp. 147–158). doi:10.1201/9781003333821-9
- Aghajanyan, M., y Sargsyan, M. (2023). COMPARATIVE ASSESSMENT OF ATHLETES' AUTONOMIC REACTIVITY BY HRV INDICATORS IN FUNCTIONAL TESTS OF VARIOUS DIRECTIONS. *Georgian Medical News*, 334(1), 23–28. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85149326656partnerID=40ymd5=f364401c959405fa493a2fa3e856b9a9>
- Aguero, O., Pons, Y., Gil, Y., y Licea, R. (2021). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 359-368. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200359yscript=sci_arttext
- Amagua, C., Ortega, V., Ascuntar, Y., y Cahuatijo, Y. (2022). Factores sociodemográficos, calidad de vida y afrontamiento del estrés percibido en población ecuatoriana expuesta a la pandemia (covid–19). *Revista U-mores*, 1(2), 55-75. <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/ru/article/view/598>
- Arce, L., y Rojas, K. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 556-564. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1659-42662020000200556
- Ballester, O., Baños, R., y Navarro, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/465781>
- Bedoya, E. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis y Saber*, 12(30), 1-16.

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-01592021000300001yscript=sci_arttext
- Caicedo, K., Urréa, H., Reinoso, G., y Sanchez, E. (2020). Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. *Salud y bienestar colectivo*, 44-58. <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
- Calderón, C., Luzuriaga, G., Herrera, E., y Varela, E. (2023). El acondicionamiento físico y la relación con el estrés en los Policías Nacionales del Distrito Metropolitano de Quito. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 505-510. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8875546>
- Díaz, L., y Valle, R. (2022). Sistema de acciones educativas: actividad física y salud bucodental en la adolescencia. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 26. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552022000100069yscript=sci_arttextylng=pt
- Enríquez, M., Gurrola, O., Rodríguez, R., Cocca, A., y Muciño, O. (2021). Características de la práctica de actividad física durante pandemia por COVID-19 en profesionistas y sus familias. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(2), 46-60. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/431481>
- Esparza, V., Poblete, G., Felipe, A., Rico, J., y Mena, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista ESPACIOS* 1(3), 798-1015. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Fernández, E., y Herrera, S. (2022). Educación en el deporte: una píldora para eliminar el estrés. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 5(9), 105-116. <http://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/view/176>
- Freidin, B., Krause, M., Ballesteros, M., y Wilner, A. (2021). Mujeres de clase popular y actividad física: limitaciones, recursos territoriales y agencia para el cuidado de sí. *Revista Punto Género*, 15, 1-24. <https://www.aacademica.org/matias.salvador.ballesteros/52.pdf>
- Fu, Y., Jiang, T., Sun, H., Li, T., Gao, F., Fan, B., ... Zheng, Q. (2021). Necroptosis is required for atrial fibrillation and involved in aerobic exercise-conferred

- cardioprotection. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 25(17), 8363–8375. doi:10.1111/jcmm.16796
- Hives, B. A., Buckler, E. J., Weiss, J., Schilf, S., Johansen, K. L., Epel, E. S., y Puterman, E. (2021). The Effects of Aerobic Exercise on Psychological Functioning in Family Caregivers: Secondary Analyses of a Randomized Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(1), 65–76. doi:10.1093/abm/kaaa031
- Jodra, P., y Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 20(77), 155-166. <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020.77.010/>
- Jopowicz, A., Wiśniowska, J., y Tarnacka, B. (2022). Cognitive and Physical Intervention in Metals' Dysfunction and Neurodegeneration. *Brain Sciences*, 12(3). doi:10.3390/brainsci12030345
- Kua, Z., Hamzah, F., Tan, P. T., Ong, L. J., Tan, B., y Huang, Z. (2022). Physical activity levels and mental health burden of healthcare workers during COVID-19 lockdown. *Stress and Health*, 38(1), 171–179. doi:10.1002/smi.3078
- Lanza, G., Pino, M., Fisicaro, F., Vagli, C., Cantone, M., Pennisi, M., ... Bellomo, M. (2020). Motor activity and Becker's muscular dystrophy: lights and shadows. *Physician and Sportsmedicine*, 48(2), 151–160. doi:10.1080/00913847.2019.1684810
- López, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos, J., Gongora, E., y Hernández, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>
- Mi, Y., Zhu, Q., Chen, Y., Zheng, X., Wan, M., y Li, Y. (2024). Impact of Physical Activity Frequency, Duration, and Intensity on Senile Cataract Risk: A Mendelian Randomization Study. *Translational Vision Science and Technology*, 13(5). doi:10.1167/tvst.13.5.26
- Miller, L. S., Kobrick, R., y Garcia, D. (2020). Development of the human factors subsystem for the RxEVA model for prescribing surface EVA operations (Vol. 2020-October). Presented at the Proceedings of the International Astronautical Congress, IAC. Retrieved from

- <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85100918149partnerID=40ymd5=b8cdb32824ae291aa3f8304f1c50f4bf>
- Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M. R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., ... Leo, C. G. (2024). Association Between Physical Activity and the Risk of Burnout in Health Care Workers: Systematic Review. *JMIR Public Health and Surveillance*, 10. doi:10.2196/49772
- Monteiro, D., Rodrigues, F., y Lopes, V. (2021). El apoyo proporcionado por el mejor amigo y la actividad física de alta intensidad en relación con los beneficios y la autoestima global en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 26(1), 70-77. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103420300423>
- Montenegro, G. B., Trujillo, M. P. C., Rojas, T. E., Flores, D. M., Ferro, E. F., y Montecinos, K. M. (2022). Relación de actividad física y ejercicio físico con el estrés académico en estudiantes de Educación Física y Kinesiología de Chile. *Revista Educación Física Chile*, (275). <http://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2433>
- Muñoz, B., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., y Toro, J. S. R. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía)*, 14(1), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8935299>
- Muñoz, D., Soto, J., Leyton, B., Carrasco, H., y Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes (Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final exam). *Retos*, 49, 22-28. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/98037>
- Nagata, J. M., Cortez, C. A., Dooley, E. E., Iyer, P., Ganson, K. T., y Pettee Gabriel, K. (2022). Moderate-to-vigorous intensity physical activity among adolescents in the USA during the COVID-19 pandemic. *Preventive Medicine Reports*, 25. doi:10.1016/j.pmedr.2021.101685
- Ng, S.-I., Ma, R.-S., Lee, T., y Sum, R. K.-W. (2022). Acoustical Analysis of Speech Under Physical Stress in Relation to Physical Activities and Physical Literacy (Vol. 2022-May). Presented at the Proceedings of the International Conference on Speech Prosody. doi:10.21437/SpeechProsody.2022-41

- Niazi, Z., y Khan, M. A. (2024). An examination of urban green spaces usage behaviours and self-perceived mental health benefits: findings from two urban green neighbourhoods in Pakistan. *Cities and Health*. doi:10.1080/23748834.2024.2348296
- Ortega, C., y Carmona, N. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 987-995. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8572232>
- Plaza-Ccuno, J. N. R., Puri, C. V., Calizaya-Milla, Y. E., Morales-García, W. C., Huancahuire-Vega, S., Soriano-Moreno, A. N., y Saintila, J. (2023). Physical Inactivity is Associated with Job Burnout in Health Professionals During the COVID-19 Pandemic. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16, 725–733. doi:10.2147/RMHP.S393311
- Posada-López, Z., y Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1). <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2185>
- Quintero, A., y Ruiz, Y. (2022). Efecto de un programa de acondicionamiento físico supervisado virtualmente sobre la condición física y el estrés percibido en docentes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 9-9. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/460811>
- Reguera-García, M. M., Liébana-Presa, C., Álvarez-Barrio, L., Gomes, L. A., y Fernández-Martínez, E. (2020). Actividad física, resiliencia, sentido de coherencia y afrontamiento en personas con esclerosis múltiple en la situación derivada de COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 8202. <https://www.facalem.es/wp-content/uploads/2020/11/Estudio-Grupo-SABIS-Traducido-ES.pdf>
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general*

- integral, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010yscript=sci_arttext
- Romero, O. P., Ortega, M. V., Perlaza, A. A., y Romero, F. E. (2024). Promoción de la Actividad Física, Recreativa y Deportiva en la Comunidad Universitaria UG. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*. 7(13 Ed. esp.), 97-111. <http://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/227>
- Sánchez, N. H., Garcés, J. E., Lázaro, L., y Macías, A. (2022). Programa de actividades físicas terapéuticas para embarazadas con diabetes gestacional. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1174-1193. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000301174yscript=sci_arttext&lng=pt
- Sánchez-Rodríguez, M. A., Zacarías-Flores, M., Correa-Muñoz, E., Arronte-Rosales, A., y Mendoza-Núñez, V. M. (2021). Oxidative Stress Risk Is Increased with a Sedentary Lifestyle during Aging in Mexican Women. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2021. doi:10.1155/2021/9971765
- Sanchís, G., y Parra, M. A. (2023). Estado físico-emocional y actividad física: influencia sobre la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia: Estado físico-emocional y actividad física. *Revista de psicología de la salud*, 11(1), 155-165. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1787>
- Sellami, M., Bragazzi, N., Prince, M. S., Denham, J., y Elrayess, M. (2021). Regular, Intense Exercise Training as a Healthy Aging Lifestyle Strategy: Preventing DNA Damage, Telomere Shortening and Adverse DNA Methylation Changes Over a Lifetime. *Frontiers in Genetics*, 12. doi:10.3389/fgene.2021.652497
- Sepúlveda, R. Y., De Zárate, B. O., Maldonado, M. T., Carreño, J. G., Tapia, L. C., Almonacid, J. H., ... y Arancibia, J. O. (2022). Efecto agudo de una sesión de Educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares: un estudio controlado aleatorizado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 925-931. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8558627>

- Sousa Fernandes, M. S., Badicu, G., Santos, G. C. J., Filgueira, T. O., Henrique, R. D. S., de Souza, R. F., ... Lagranha, C. J. (2023). Physical Exercise Decreases Endoplasmic Reticulum Stress in Central and Peripheral Tissues of Rodents: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(6), 1082–1096. doi:10.3390/ejihpe13060082
- Tomasina, F., y Pisani, A. (2022). Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. *Archivos de prevención de riesgos laborales*, 25(2), 147-161. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-25492022000200007yscript=sci_arttext&lng=pt
- Torres, Á. F. R., Germán, N. E. B., Paucar, J. C. A., Torres, A. C. C., y Gaibor, J. A. G. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 642-661. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019>.
- Urresta, E. M. M., Arciniega, J. L. O., Carvajal, E. P. M., y Carvajal, V. C. M. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos: Physical activity and free time in Ecuadorian university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 701-715. <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1623>
- Vasconcelos, P. H. C., Gomes, D. L., Uliana, G. C., y Costa E Silva, A. A. (2021). Social distancing, physical activity, and COVID-19: Implications for type 1 diabetes mellitus in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). doi:10.3390/ijerph182312819
- White, R. L., Ryan, D., Young, C., Elston, R., y Rossi, T. (2023). How does the context of physical activity influence perceived mood and wellbeing after exercise? *Mental Health and Physical Activity*, 24. doi:10.1016/j.mhpa.2023.100504
- Yamaguchi, Y., Tuliao, M. T. R., y Matsuo, H. (2021). Factors associated with the progression and prevention of noncommunicable diseases in community-dwelling Filipino adults: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 100(14), E25082. doi:10.1097/MD.00000000000025082

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|--------------------------------------|---|---|--------------------|--|--------------------|
| Participación en actividades físicas | Según Freidin et al. (2021) se refiere al grado en que un individuo se involucra en cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal que es planificado, estructurado y repetitivo con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico. | Se medirá a través de tres dimensiones: frecuencia de participación en actividades físicas, intensidad en la participación en actividades físicas, la duración de la actividad física | Frecuencia | Participación en actividades físicas extracurriculares | Ordinal |
| | | | | Participación en deportes recreativos | |
| | | | | Participación en actividades físicas durante el recreo | |
| | | | Intensidad | Nivel de esfuerzo en educación física | |
| | | | | Intensidad en actividades físicas extracurriculares | |
| | | | | Nivel de actividad física en días libres | |
| Duración | Duración de las sesiones de ejercicio diario | | | | |
| | Duración de las actividades físicas extracurriculares | | | | |
| | Duración de la actividad física en el recreo | | | | |
| Nivel de estrés | Díaz y Valle (2022) indica que el nivel de | Se medirá a través de tres dimensiones: | Estrés fisiológico | Tensión muscular | Ordinal |

estrés se refiere a la medida en que un individuo percibe y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona.

nivel de estrés fisiológico, nivel de estrés psicológico y nivel de estrés conductual.

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| | Calidad del sueño |
| Estrés psicológico | Sentimientos de ansiedad |
| | Estado de ánimo irritable |
| | Cambios en los hábitos alimenticios |
| Estrés conductual | Conductas impulsivas |

Anexo 2: Tabla de Resultados

Objetivo principal: Determinar la relación entre la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2024.

Tabla 1

Correlación entre participación en actividades física y nivel de estrés

| | | Participación en actividades físicas | Nivel de estrés |
|--------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| Participación en actividades físicas | Correlación de Pearson | 1 | ,918 |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 75 | 75 |
| Nivel de estrés | Correlación de Pearson | ,918 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 75 | 75 |

Nota. Tomado a partir de los resultados de la recolección de datos realizada.

Objetivo específico 1: Determinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes, 2024.

Tabla 2

Correlación entre participación en actividades física y nivel de estrés

| | | Frecuencia | Nivel de estrés |
|-----------------|------------------------|------------|-----------------|
| Frecuencia | Correlación de Pearson | 1 | ,588 |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 75 | 75 |
| Nivel de estrés | Correlación de Pearson | ,588 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 75 | 75 |

Nota. Tomado a partir de los resultados de la recolección de datos realizada.

Objetivo específico 2: Determinar la relación entre la intensidad en la participación en actividades físicas y el nivel de estrés en estudiantes.

Tabla 3

Correlación entre participación en actividades física y nivel de estrés

| | | Intensidad | Nivel de estrés |
|-----------------|------------------------|------------|-----------------|
| Intensidad | Correlación de Pearson | 1 | ,646 |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 75 | 75 |
| Nivel de estrés | Correlación de Pearson | ,646 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 75 | 75 |

Nota. Tomado a partir de los resultados de la recolección de datos realizada.

Objetivo específico 3: Determinar la relación entre la duración de la actividad física y el nivel de estrés en estudiantes.

Tabla 4

Correlación entre participación en actividades física y nivel de estrés

| | | Duración | Nivel de estrés |
|-----------------|------------------------|----------|-----------------|
| Duración | Correlación de Pearson | 1 | ,856 |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 75 | 75 |
| Nivel de estrés | Correlación de Pearson | ,856 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 75 | 75 |

Nota. Tomado a partir de los resultados de la recolección de datos realizada.

ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos

INSTRUMENTO QUE MIDE LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre tus experiencias relacionadas con la participación en actividades físicas. Por favor, responde a cada pregunta seleccionando la opción que mejor describa tu situación en una escala de 1 a 5, donde:

5 = Siempre

4 = Frecuentemente

3 = A veces

2 = Raramente

1 = Nunca

| Dimensión: Frecuencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ¿Con qué frecuencia asistes a las actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | | | | | |
| 2. ¿Cuántas veces a la semana participas en actividades físicas extracurriculares organizadas por la escuela? | | | | | |
| 3. ¿Con qué frecuencia juegas deportes recreativos (como fútbol, baloncesto, etc.) por tu cuenta o con amigos? | | | | | |
| 4. ¿Cuántas veces a la semana practicas deportes recreativos con tus amigos? | | | | | |
| 5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas (como correr, saltar, jugar) durante el recreo escolar? | | | | | |
| 6. ¿Cuántas veces en la semana te involucras en actividades físicas durante el recreo escolar? | | | | | |
| Dimensión: Intensidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ¿Con qué intensidad te esfuerzas durante las clases de educación física? | | | | | |
| 8. ¿Sientes que das tu máximo esfuerzo en las clases de educación física? | | | | | |
| 9. ¿Con qué intensidad participas en actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | | | | | |

| | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 10. ¿Cómo describirías tu nivel de esfuerzo en las actividades físicas extracurriculares de la escuela? | | | | | |
| 11. ¿Con qué intensidad realizas actividades físicas durante los fines de semana o días libres? | | | | | |
| 12. ¿Te esfuerzas tanto en las actividades físicas durante los días libres como lo haces durante la semana? | | | | | |
| Dimensión: Duración | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a actividades físicas o ejercicios? | | | | | |
| 14. ¿Consideras que el tiempo que dedicas a ejercicios diarios es suficiente para mantenerte en forma? | | | | | |
| 15. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases por semana? | | | | | |
| 16. ¿Piensas que la duración de las actividades físicas extracurriculares es adecuada para tus necesidades? | | | | | |
| 17. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas durante el recreo escolar? | | | | | |
| 18. ¿Crees que el tiempo que pasas en actividades físicas durante el recreo es suficiente para mantenerte activo? | | | | | |

INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre tus experiencias relacionadas con la tensión muscular, calidad del sueño, sentimientos de ansiedad, estado de ánimo irritable, cambios en los hábitos alimenticios y conductas impulsivas. Por favor, responde a cada pregunta seleccionando la opción que mejor describa tu situación en una escala de 1 a 5, donde:

5 = Siempre

4 = Frecuentemente

3 = A veces

2 = Raramente

1 = Nunca

| Dimensión: Estrés fisiológico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ¿Con qué frecuencia sientes tensión o rigidez en los músculos (cuello, espalda, hombros, etc.)? | | | | | |
| 2. ¿Notas que la tensión muscular empeora en situaciones estresantes? | | | | | |
| 3. ¿Con qué frecuencia tienes dificultades para dormir o te despiertas durante la noche? | | | | | |
| 4. ¿Te resulta difícil conciliar el sueño debido a preocupaciones o pensamientos recurrentes? | | | | | |
| Dimensión: Estrés psicológico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Con qué frecuencia te sientes ansioso o preocupado por las cosas? | | | | | |
| 6. ¿La ansiedad que sientes afecta tu capacidad para concentrarte en tareas importantes? | | | | | |
| 7. ¿Experimentas síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores cuando te sientes ansioso? | | | | | |
| 8. ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar de actividades que normalmente disfrutas? | | | | | |
| Dimensión: Estrés conductual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. ¿Con qué frecuencia notas cambios en tus hábitos alimenticios (comer más o menos de lo usual)? | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 10. ¿Sientes que comes en exceso o dejas de comer debido al estrés? | | | | | |
| 11. ¿Con qué frecuencia actúas de manera impulsiva (por ejemplo, compras impulsivas, decisiones precipitadas)? | | | | | |
| 12. ¿Sientes que el estrés contribuye a que actúes de manera más impulsiva de lo usual? | | | | | |

Anexo 4. Validación por expertos

Matriz Evaluación por juicio de expertos

Instrumento que mide la variable 01: Participación en actividades físicas

Definición de la variable:

Según Freidin et al. (2021) se refiere al grado en que un individuo se involucra en cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal que es planificado, estructurado y repetitivo con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico.

Dimensión 1: Frecuencia

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|--|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Participación en actividades físicas extracurriculares | 1. ¿Con qué frecuencia asistes a las actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Cuántas veces a la semana participas en actividades físicas extracurriculares organizadas por la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en deportes recreativos | 3. ¿Con qué frecuencia juegas deportes recreativos (como fútbol, baloncesto, etc.) por tu cuenta o con amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Cuántas veces a la semana practicas deportes recreativos con tus amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en actividades físicas durante el recreo | 5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas (como correr, saltar, jugar) durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 6. ¿Cuántas veces en la semana te involucras en actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Intensidad

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Nivel de esfuerzo en educación física | 7. ¿Con qué intensidad te esfuerzas durante las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |
| | 8. ¿Sientes que das tu máximo esfuerzo en las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |
| Intensidad en actividades físicas extracurriculares | 9. ¿Con qué intensidad participas en actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Cómo describirías tu nivel de esfuerzo en las actividades físicas extracurriculares de la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Nivel de actividad física en días libres | 11. ¿Con qué intensidad realizas actividades físicas durante los fines de semana o días libres? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Te esfuerzas tanto en las actividades físicas durante los días libres como lo haces durante la semana? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 3: Duración

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Duración de las sesiones de ejercicio diario | 13. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a actividades físicas o ejercicios? | 4 | 4 | 4 | |
| | 14. ¿Consideras que el tiempo que dedicas a ejercicios diarios es suficiente para mantenerte en forma? | 4 | 4 | 4 | |
| Duración de las actividades físicas extracurriculares | 15. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases por semana? | 4 | 4 | 4 | |
| | 16. ¿Piensas que la duración de las actividades físicas extracurriculares es adecuada para tus necesidades? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| Duración de la actividad física en el recreo | 17. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 18. ¿Crees que el tiempo que pasas en actividades físicas durante el recreo es suficiente para mantenerte activo? | 4 | 4 | 4 | |

Instrumento que mide la variable 02: Nivel de estrés

Definición de la variable: Diaz y Valle (2022) indica que el nivel de estrés se refiere a la medida en que un individuo percibe y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona.

Dimensión 1: Estrés fisiológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Tensión muscular | 1. ¿Con qué frecuencia sientes tensión o rigidez en los músculos (cuello, espalda, hombros, etc.)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Notas que la tensión muscular empeora en situaciones estresantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Calidad del sueño | 3. ¿Con qué frecuencia tienes dificultades para dormir o te despiertas durante la noche? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Te resulta difícil conciliar el sueño debido a preocupaciones o pensamientos recurrentes? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Estrés psicológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|--------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Sentimientos de ansiedad | 5. ¿Con qué frecuencia te sientes ansioso o preocupado por las cosas? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|
| | 6. ¿La ansiedad que sientes afecta tu capacidad para concentrarte en tareas importantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Estado de ánimo irritable | 7. ¿Experimentas síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores cuando te sientes ansioso? | 4 | 4 | 4 | |
| | 8. ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar de actividades que normalmente disfrutas? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 3: Estrés conductual

| Indicadores | Ítem | C l a s i f i c a d o | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------------------------|--|---|--|--|-----------------------------------|
| Cambios en los hábitos alimenticios | 9. ¿Con qué frecuencia notas cambios en tus hábitos alimenticios (comer más o menos de lo usual)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Sientes que comes en exceso o dejas de comer debido al estrés? | 4 | 4 | 4 | |
| Conductas impulsivas | 11. ¿Con qué frecuencia actúas de manera impulsiva (por ejemplo, compras impulsivas, decisiones precipitadas)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Sientes que el estrés contribuye a que actúes de manera más impulsiva de lo usual? | 4 | 4 | 4 | |


APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR: LOPEZ POCOHUANCA MILAGROS JULY

DNI: 47228320

GRADO ACADÉMICO: Maestría

ESPECIALIDAD: Psicología, docencia e investigación

FECHA ACTUAL: 14-05-2024



Psc. Mg. López Pochuanca Milagros J.
C P s P 33970

Milagros July Lopez Pochuanca
NRO COLEGIATURA: 33970

Instrumento que mide la variable 01: Participación en actividades físicas

Definición de la variable:

Según Freidin et al. (2021) se refiere al grado en que un individuo se involucra en cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal que es planificado, estructurado y repetitivo con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico.

Dimensión 1: Frecuencia

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|--|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Participación en actividades físicas extracurriculares | 1. ¿Con qué frecuencia asistes a las actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Cuántas veces a la semana participas en actividades físicas extracurriculares organizadas por la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en deportes recreativos | 3. ¿Con qué frecuencia juegas deportes recreativos (como fútbol, baloncesto, etc.) por tu cuenta o con amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Cuántas veces a la semana practicas deportes recreativos con tus amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en actividades físicas durante el recreo | 5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas (como correr, saltar, jugar) durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 6. ¿Cuántas veces en la semana te involucras en actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Intensidad

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Nivel de esfuerzo en educación física | 7. ¿Con qué intensidad te esfuerzas durante las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | 8. ¿Sientes que das tu máximo esfuerzo en las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |
| Intensidad en actividades físicas extracurriculares | 9. ¿Con qué intensidad participas en actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Cómo describirías tu nivel de esfuerzo en las actividades físicas extracurriculares de la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Nivel de actividad física en días libres | 11. ¿Con qué intensidad realizas actividades físicas durante los fines de semana o días libres? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Te esfuerzas tanto en las actividades físicas durante los días libres como lo haces durante la semana? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 3: Duración

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Duración de las sesiones de ejercicio diario | 13. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a actividades físicas o ejercicios? | 4 | 4 | 4 | |
| | 14. ¿Consideras que el tiempo que dedicas a ejercicios diarios es suficiente para mantenerte en forma? | 4 | 4 | 4 | |
| Duración de las actividades físicas extracurriculares | 15. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases por semana? | 4 | 4 | 4 | |
| | 16. ¿Piensas que la duración de las actividades físicas extracurriculares es adecuada para tus necesidades? | 4 | 4 | 4 | |
| Duración de la actividad física en el recreo | 17. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 18. ¿Crees que el tiempo que pasas en actividades físicas durante el recreo es suficiente para mantenerte activo? | 4 | 4 | 4 | |

Instrumento que mide la variable 02: Nivel de estrés

Definición de la variable: Diaz y Valle (2022) indica que el nivel de estrés se refiere a la medida en que un individuo percibe y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona.

Dimensión 1: Estrés fisiológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Tensión muscular | 1. ¿Con qué frecuencia sientes tensión o rigidez en los músculos (cuello, espalda, hombros, etc.)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Notas que la tensión muscular empeora en situaciones estresantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Calidad del sueño | 3. ¿Con qué frecuencia tienes dificultades para dormir o te despiertas durante la noche? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Te resulta difícil conciliar el sueño debido a preocupaciones o pensamientos recurrentes? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Estrés psicológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Sentimientos de ansiedad | 5. ¿Con qué frecuencia te sientes ansioso o preocupado por las cosas? | 4 | 4 | 4 | |
| | 6. ¿La ansiedad que sientes afecta tu capacidad para concentrarte en tareas importantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Estado de ánimo irritable | 7. ¿Experimentas síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores cuando te sientes ansioso? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | 8. ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar de actividades que normalmente disfrutas? | 4 | 4 | 4 | |
|--|---|---|---|---|--|

Dimensión 3: Estrés conductual

| Indicadores | Ítem | C l a s i f i c a d o | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------------------------|--|---|--|--|-----------------------------------|
| Cambios en los hábitos alimenticios | 9. ¿Con qué frecuencia notas cambios en tus hábitos alimenticios (comer más o menos de lo usual)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Sientes que comes en exceso o dejas de comer debido al estrés? | 4 | 4 | 4 | |
| Conductas impulsivas | 11. ¿Con qué frecuencia actúas de manera impulsiva (por ejemplo, compras impulsivas, decisiones precipitadas)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Sientes que el estrés contribuye a que actúes de manera más impulsiva de lo usual? | 4 | 4 | 4 | |

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR: LÓPEZ RUIZ JUAN
DNI: 07299328 **GRADO ACADÉMICO:** DOCTOR
ESPECIALIDAD: PSICÓLOGO ESCOLAR, DOCTOR EN EDUCACIÓN
FECHA ACTUAL: 14-05-2024

Juan Lopez Ruiz

NRO COLEGIATURA: 1384

Instrumento que mide la variable 01: Participación en actividades físicas

Definición de la variable:

Según Freidin et al. (2021) se refiere al grado en que un individuo se involucra en cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal que es planificado, estructurado y repetitivo con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Esta participación puede incluir una variedad de actividades como deportes, ejercicio en gimnasios, caminatas, danza, o actividades recreativas que requieran esfuerzo físico.

Dimensión 1: Frecuencia

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|--|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Participación en actividades físicas extracurriculares | 1. ¿Con qué frecuencia asistes a las actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Cuántas veces a la semana participas en actividades físicas extracurriculares organizadas por la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en deportes recreativos | 3. ¿Con qué frecuencia juegas deportes recreativos (como fútbol, baloncesto, etc.) por tu cuenta o con amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Cuántas veces a la semana practicas deportes recreativos con tus amigos? | 4 | 4 | 4 | |
| Participación en actividades físicas durante el recreo | 5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas (como correr, saltar, jugar) durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 6. ¿Cuántas veces en la semana te involucras en actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Intensidad

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Nivel de esfuerzo en educación física | 7. ¿Con qué intensidad te esfuerzas durante las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | 8. ¿Sientes que das tu máximo esfuerzo en las clases de educación física? | 4 | 4 | 4 | |
| Intensidad en actividades físicas extracurriculares | 9. ¿Con qué intensidad participas en actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Cómo describirías tu nivel de esfuerzo en las actividades físicas extracurriculares de la escuela? | 4 | 4 | 4 | |
| Nivel de actividad física en días libres | 11. ¿Con qué intensidad realizas actividades físicas durante los fines de semana o días libres? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Te esfuerzas tanto en las actividades físicas durante los días libres como lo haces durante la semana? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 3: Duración

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Duración de las sesiones de ejercicio diario | 13. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a actividades físicas o ejercicios? | 4 | 4 | 4 | |
| | 14. ¿Consideras que el tiempo que dedicas a ejercicios diarios es suficiente para mantenerte en forma? | 4 | 4 | 4 | |
| Duración de las actividades físicas extracurriculares | 15. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas organizadas por la escuela fuera del horario de clases por semana? | 4 | 4 | 4 | |
| | 16. ¿Piensas que la duración de las actividades físicas extracurriculares es adecuada para tus necesidades? | 4 | 4 | 4 | |
| Duración de la actividad física en el recreo | 17. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas durante el recreo escolar? | 4 | 4 | 4 | |
| | 18. ¿Crees que el tiempo que pasas en actividades físicas durante el recreo es suficiente para mantenerte activo? | 4 | 4 | 4 | |

Instrumento que mide la variable 02: Nivel de estrés

Definición de la variable: Diaz y Valle (2022) indica que el nivel de estrés se refiere a la medida en que un individuo percibe y experimenta presiones psicológicas y físicas como respuesta a diversas demandas ambientales y personales. Este nivel puede variar ampliamente entre individuos y situaciones, e incluye respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden afectar significativamente el bienestar y la funcionalidad de la persona.

Dimensión 1: Estrés fisiológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Tensión muscular | 1. ¿Con qué frecuencia sientes tensión o rigidez en los músculos (cuello, espalda, hombros, etc.)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 2. ¿Notas que la tensión muscular empeora en situaciones estresantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Calidad del sueño | 3. ¿Con qué frecuencia tienes dificultades para dormir o te despiertas durante la noche? | 4 | 4 | 4 | |
| | 4. ¿Te resulta difícil conciliar el sueño debido a preocupaciones o pensamientos recurrentes? | 4 | 4 | 4 | |

Dimensión 2: Estrés psicológico

| Indicadores | Ítem | C l a r i d a d | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|---------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Sentimientos de ansiedad | 5. ¿Con qué frecuencia te sientes ansioso o preocupado por las cosas? | 4 | 4 | 4 | |
| | 6. ¿La ansiedad que sientes afecta tu capacidad para concentrarte en tareas importantes? | 4 | 4 | 4 | |
| Estado de ánimo irritable | 7. ¿Experimentas síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores cuando te sientes ansioso? | 4 | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | 8. ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar de actividades que normalmente disfrutas? | 4 | 4 | 4 | |
|--|---|---|---|---|--|

Dimensión 3: Estrés conductual

| Indicadores | Ítem | C l a s i f i c a d o | C o h e r e n c i a | R e l e v a n c i a | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------------------------------|--|---|--|--|-----------------------------------|
| Cambios en los hábitos alimenticios | 9. ¿Con qué frecuencia notas cambios en tus hábitos alimenticios (comer más o menos de lo usual)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 10. ¿Sientes que comes en exceso o dejas de comer debido al estrés? | 4 | 4 | 4 | |
| Conductas impulsivas | 11. ¿Con qué frecuencia actúas de manera impulsiva (por ejemplo, compras impulsivas, decisiones precipitadas)? | 4 | 4 | 4 | |
| | 12. ¿Sientes que el estrés contribuye a que actúes de manera más impulsiva de lo usual? | 4 | 4 | 4 | |

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR: Pisco Mozombite, María Verónica

DNI: 42391632

GRADO ACADÉMICO: Maestría

ESPECIALIDAD: Psicología Educativa

FECHA ACTUAL: 14-05-2024

María Verónica Pisco Mozombite
NRO COLEGIATURA: 47493

Anexo 5. Procesamiento de datos para confiabilidad

Alfa de Cronbach para instrumento que mide la participación en actividades físicas

| Alfa de Cronbach | Número de elementos |
|------------------|---------------------|
| 0.809 | 18 |

Alfa de Cronbach para instrumento que mide los niveles de estrés

| Alfa de Cronbach | Número de elementos |
|------------------|---------------------|
| 0.809 | 18 |