



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Actividad física y estrés académico en estudiantes de la I.E.
“Independencia Americana” Arequipa 2024

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

AUTOR:

Simon Valero, Fernando Russel (orcid.org/0009-0006-2971-5626)

ASESORA:

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

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 Dios por brindarme la fortaleza y perseverancia en la realización y culminación de este trabajo académico.

A mis padres y hermanos que me animaron y apoyaron material y emocionalmente en el proceso de desarrollo de este trabajo académico.

El autor.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme la motivación, capacidad y fuerza de voluntad en el desarrollo del presente.

A la Universidad César Vallejo por brindarme la oportunidad de crecer profesionalmente.

A mi asesora la Dra. Kriss Calla por su gran apoyo constante y paciencia hacia mi persona durante la realización de este trabajo académico.

El autor.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, 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: "Actividad física y estrés académico en estudiantes de la I.E. "Independencia Americana" Arequipa 2024", cuyo autor es SIMON VALERO FERNANDO RUSSEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender 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, 03 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 12-08- 2024 20:34:20

Código documento Trilce: TRI - 0846711



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SIMON VALERO FERNANDO RUSSEL 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: "Actividad física y estrés académico en estudiantes de la I.E. "Independencia Americana" Arequipa 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
FERNANDO RUSSEL SIMON VALERO DNI: 42363479 ORCID: 0009-0006-2971-5626	Firmado electrónicamente por: FRSIMONS el 03-08- 2024 09:54:01

Código documento Trilce: TRI - 0846712

ÍNDICE

	Pag.
CARÁTULA	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA ASESORA.....	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE TABLAS.....	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
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.....	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	11
3.5. Procedimiento.....	11
3.6. Método de análisis de datos.....	12
3.7. Aspectos éticos	12
IV. RESULTADOS.....	13
V. DISCUSIÓN	17
VI. CONCLUSIONES	19
VII. RECOMENDACIONES	20
REFERENCIAS.....	21
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1 Operacionalización de la variable actividad física	9
Tabla 2 Operacionalización de la variable estrés académico.....	10
Tabla 3 Niveles de la variable 1 actividad física.....	13
Tabla 4 Niveles de la variable 2 estrés académico.....	13
Tabla 5 Prueba de normalidad de la variable actividad física y la variable estrés académico.....	14
Tabla 6 Coeficiente de correlación de la variable actividad física y la variable estrés académico.....	14
Tabla 7 Coeficiente de correlación de la dimensión susceptibilidad al estrés y la variable actividad física.....	15
Tabla 8 Coeficiente de correlación de la dimensión contexto académico y la variable actividad física.....	16

RESUMEN

El presente estudio fue llevado a cabo con el objetivo de establecer la relación existente entre las variables Actividad Física y Estrés académico en los estudiantes del tercer grado de la institución educativa “Independencia Americana”, Arequipa 2024. El tipo de investigación fue aplicado, con un diseño no experimental y de corte transversal; su nivel fue relacional, de enfoque cuantitativo. La muestra estuvo representada por 80 estudiantes, los cuales fueron seleccionados bajo el muestreo no probabilístico intencional, aplicando la técnica de la encuesta, Los instrumentos utilizados han sido el cuestionario de actividades físicas IPAQ de Carrera (2017) y el inventario de estrés académico INVEA de Mazo (2013). Como resultado se obtuvo que existe una relación alta y negativa entre las variables con una significancia de $p < .05$ y una $r_s = -.737$ de ello se puede indicar que hay una relación significativa entre las variables estudiadas; por lo cual se concluye que a niveles altos de actividad física existe niveles bajos de estrés académico en los estudiantes del tercer grado de la institución educativa Independencia Americana.

Palabras clave: Actividad física, estrés académico, estudiantes, institución educativa.

ABSTRACT

The present study was carried out with the objective of establishing the relationship between the variables Physical Activity and Academic Stress in third grade students of the educational institution "Independencia Americana", Arequipa 2024. The type of research was applied, with a non-experimental and cross-sectional design; Its level was relational, with a quantitative approach. The sample was represented by 80 students, who were selected under intentional non-probabilistic sampling, applying the survey technique. The instruments used were the IPAQ physical activities questionnaire from Carrera (2017) and the INVEA academic stress inventory from Mazo (2013). As a result, it was obtained that there is a high and negative relationship between the variables with a significance of $p < .05$ and an $r_s = -.737$, which can indicate that there is a significant relationship between the variables studied; Therefore, it is concluded that at high levels of physical activity there are low levels of academic stress in third grade students at the Independencia Americana educational institution.

Keywords: Physical activity, academic stress, students, educational institution.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno relacionado con el estilo de vida de las personas siendo, el caso específico, el aspecto educativo del estudiante está determinado por su adaptación a los factores estresantes. Por lo tanto, los estudiantes que son capaces de afrontar bien los cambios provocados por el entorno educativo se enriquecen personalmente al aprender de la situación y aceptar estos cambios como desafíos (Perea-Caballero et al., 2019).

Actualmente en nuestra sociedad, la palabra estrés se ha considerado como un término cada vez más común, cabe que decir que la presencia de estresores diarios se refiere a situaciones cotidianas de intensidad baja o moderada, pero muy frecuentes. Estos factores estresantes diarios, aunque de baja intensidad, pueden desencadenar respuestas poco saludables en niños y adolescentes (Ortega, 2021).

A nivel mundial, se ha determinado que practicar actividades físicas resulta esencial para los infantes, potenciando así su rendimiento, capacidades motrices y destrezas en cuanto al conocimiento, emoción y de carácter social (Delgado & Montes, 2018). Dentro de muchas áreas, la sociedad se preocupa por qué los adolescentes no hacen ejercicio, puesto que es sabido que afecta en gran medida a su salud. Un estudio reciente por la OMS (2020), señaló que un número cada vez mayor de jóvenes están poniendo en peligro su propio bienestar referente a la salud por la poca o nula ejecución de actividades motrices (Cabana y Padilla, 2022).

Frente a ello en el contexto nacional, Flores (2019) con su estudio realizado sobre las comunidades Aymaras de Zepita, Puno manifestó por medio de entrevistas a sujetos oriundos de estos pueblos andinos, que los juegos recreativos tradicionales practicados allí, como: Ñequ' e anataña, ch'uta, tiwulampi uywanakampi, y thunqu thunqu les ayudan a hacer frente al estrés.

Por otro lado de nuestro país, se ha determinado que las actividades más practicadas en la ciudad de Pacasmayo fueron el fútbol y vóley. Sin embargo, este esfuerzo se ve frenado por la realidad en algunas escuelas que

no cuentan con canchas deportivas en sus instituciones educativas teniendo que operar en lugares inadecuados o temporales, perdiendo así el interés por el deporte, tan importante y necesario para la salud humana (Zuta, 2019).

La pandemia que estalló a finales de 2019 y en la que la gente todavía está profundamente involucrada hasta hoy, desafía toda lógica humana en la prevalencia y primacía del sedentarismo, por lo que sus efectos no pueden medirse con precisión hasta el día de hoy. "La epidemia de Covid-19 supone un enorme desafío, y aún no se han determinado con certeza las diversas consecuencias que se producirán a medio y largo plazo"(Gallegos, 2020).

En el contexto regional, Espinoza y Vega (2020), con su estudio sobre el desarrollo de los educandos en las actividades motrices físicas, sostienen que la práctica de tales actividades en el proceso de formación escolar, benefician a la sociabilidad, responsabilidad social como personal en ellos.

En la I.E. "Independencia Americana", del distrito del Cercado de la ciudad de Arequipa, se evidenció claramente que una cantidad muy considerable de estudiantes sufren de estrés en el ámbito académico por diversos factores considerados como causantes estresores lo cual afectaba en cierta medida el desenvolvimiento óptimo en sus actividades académicas y que se tuvieron en cuenta para el análisis en la presente investigación. También se pudo notar que gran parte de los educandos que regularmente practican actividades deportivas y físicas evidenciaron una actitud favorable y positiva durante el desarrollo de las clases y actividades escolares en general.

Por otra parte, se observó que el contexto social que en la I.E. prevalecen aún en cierta medida las formas y medidas adoptadas durante la pandemia del COVID-19, ya que otra cantidad considerable de estudiantes no realizan actividades físicas deportivas mostrando actitudes sedentarias.

Por ello se realiza la siguiente pregunta ¿En qué medida la ejecución de actividad física (A.F.) se relaciona con el estrés estudiantil en educandos de tercer grado en la Institución "Independencia Americana" de Arequipa? Estableciendo los problemas específicos por dimensión del siguiente modo ¿En qué medida la ejecución de A.F. se relaciona con la susceptibilidad al

estrés en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia A." de Arequipa? ¿En qué medida la ejecución de A.F. se relaciona con el contexto académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia A." de Arequipa?

Esta investigación tiene como sustento teórico diferentes aportes de investigaciones realizadas en los últimos años que brindaron orientaciones de gran valor, así como estrategias útiles para que el presente estudio pueda realizar un avance y dar propuestas de mejoras en cuanto a la actividad física relacionado al estrés académico en beneficio de la comunidad estudiantil.

En cuanto a la parte metodológica, el estudio brinda las herramientas fiables validadas para saber la manera en que se relaciona la actividad física con el estrés académico, conocimientos que servirán de sustento y referencia a estudios de investigación a realizarse en el futuro.

En lo concerniente al aspecto práctico, tiene relación con la recolección de los datos y del modo en que fueron tratados en esta investigación, lo cual servirá de ayuda al demostrar como al realizar A.F. en sus diversas formas son beneficiosas para el afrontamiento del estrés en la etapa escolar.

El principal objetivo del presente es encontrar el vínculo entre A.F. y el estrés estudiantil en educandos de tercer grado en la Institución "Independencia Americana" de Arequipa. Como objetivos específicos se dividieron en: Identificar la relación existente entre A.F. y susceptibilidad al estrés en educandos de tercer grado de la institución "Independencia A." de Arequipa; Identificar el vínculo existente de la A.F. y contexto académico en educandos de tercer grado de la institución "Independencia A." de Arequipa.

Se consideró como hipótesis general: La A.F. se relaciona significativamente con el afrontamiento del estrés académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa. Y las específicas: La A.F. se vincula considerablemente con susceptibilidad al estrés en educandos de tercero de la institución "Independencia A." de Arequipa; La A.F. se vincula significativamente al contexto académico en educandos de tercero de la institución "Independencia Americana" de Arequipa.

II. MARCO TEÓRICO

En México, León y Zolano (2021) en su investigación *“La actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios”* analizaron el vínculo del nivel de estrés de universitarios en la cuarentena por el coronavirus y los efectos de la actividad física frente a ello, con el fin de establecer sus beneficios en la salud. Se trabajó usando el enfoque descriptivo aplicando un cuestionario. El resultado demostró que un 61% dedican más de 10 horas diarias a las actividades académicas de manera virtual, 34%, de 5 hasta 10 horas y sólo el 5% dedica hasta 5 horas. Además, el 64% realizaba actividades físicas. Se concluyó que realizar actividades motrices beneficia a la salud mental de los educandos, así como de su rendimiento académico.

En Costa Rica, Arce et al. (2020) realizaron una investigación con el fin de evaluar cómo están relacionadas cada variable: carga de labor académica, la composición del cuerpo, las prácticas de actividad motriz física y las habilidades de manejo de emociones entre mujeres universitarias. Se aplicó el diseño descriptivo y correlacional con una muestra de 140 mujeres universitarias. Se encontró vinculación entre nivel de estrés de labor académica y aspectos en relación con la composición corporal, así como la proporción de tejido adiposo (coeficiente de correlación = 0,209; valor p = 0,013) y el nivel de índice de masa corporal (coeficiente de correlación = 0,198; valor p = 0,019), además de vínculos con factores relacionados con el manejo de las emociones, como las habilidades para comprender las emociones (coeficiente de correlación = -0,262; valor p = 0,002) y la capacidad para regular las emociones (coeficiente de correlación = -0,379; valor p = 0,000). Esto mostró que el estrés académico está asociado con cambios de comportamiento en las variables de composición corporal y las prácticas de actividades físicas en las estudiantes.

Así también Alarcón y Llanos (2022), en su investigación *“Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19”* con la finalidad de hallar el grado de A.F. de educandos de centros universitarios privados en Lima antes y durante la cuarentena provocada por la pandemia de coronavirus, realizaron un estudio cuantitativo para medir los niveles de actividades físicas antes y durante la administración de una versión

corta del cuestionario IPAQ usando Google Forms. Los resultados obtenidos arrojaron una tasa de respuesta del 56,5% (n=91). Al comparar la A.F. antes y durante la epidemia, los estudiantes con niveles altos de A.F. disminuyeron en un 55,6%, los estudiantes con niveles medios disminuyeron en un 10,9% y los estudiantes con niveles bajos de A.F. aumentaron en un 111,1%. Llegando así a la conclusión de que el confinamiento, que va asociado al estrés, tiene un efecto negativo en el nivel como en la frecuencia de la A.F..

Por otro lado, Velásquez (2023), en su investigación sobre la práctica del ejercicio físico para disminuir el estrés por labor académica en alumnos universitarios Arequipeños, tuvo la finalidad de demostrar la influencia de los ejercicios físicos como reductor de estrés de labor académica en alumnos de universidad, para ello utilizó un diseño cuasi experimental, de tipo aplicado, con una muestra de 50 individuos a los cuales se les administró el instrumento de escala unidimensional de estrés estudiantil. Los resultados señalan que el grupo experimental obtuvo un puntaje significativo de 29,7200 a diferencia del grupo control con 41, 8800 ($p < .05$) con lo cual se concluye que el ejercicio físico aplicado como estrategia reduce el estrés académico. Con lo cual se llegó a concluir la existencia una relación entre las dos variables.

También, Mamani y Quispe (2023), en una investigación sobre el estrés y su conexión con la actividad motriz física durante el tiempo de emergencia sanitaria en alumnos de nivel universitario de Arequipa, tuvo como finalidad establecer la relación entre el estrés y las actividades físicas en la vivencia de pandemia del coronavirus en 2019. Fué una investigación con enfoque cuantitativo correlacional de diseño no experimental transversal, aplicado a una muestra de 92 individuos, usándose la técnica de la encuesta y como instrumentos los cuestionarios de actividad física de Martínez y el inventario de estrés SISCO SV-21. Los resultados indican un coeficiente r de Pearson de -0,623. Sobre la actividad física, en su mayoría los individuos muestran un nivel moderado de estrés académico con 68,5% y un bajo nivel de actividad física con 45,7%. De ello se concluye que existe una conexión negativa media entre ambas variables, con lo cual se puede deducir que para los investigadores no existe una relación positiva entre ambas variables.

En Arequipa, Chuquimia (2020) con la finalidad de establecer la relación

entre los niveles de A.F., formas de alimentarse y estrés de labor académica cuando se dió la emergencia del coronavirus del 2019 en los educandos pertenecientes a la universidad San Agustín, realizó un análisis de cuantitativo correlacional, no experimental, teniendo una muestra de 165 estudiantes, aplicándose las encuestas de IPAC: Actividades físicas, de Hábitos alimentarios y el Inventario SISCO sobre estrés de carácter académico. De acuerdo a los resultados, un 48,5% con nivel alto de actividad motriz física; 25,5% con nivel moderado y 26,1% en nivel bajo. En cuanto al estrés de labor académica, un 31,5% presenta un nivel alto; un 57,6% un nivel moderado y 10,9% en nivel bajo, Así también un 98.2% mostraron adecuados hábitos alimenticios en relación a la actividad física, no encontrándose una conexión significativa entre estrés de carácter académico, las actividades físicas y las costumbres alimenticias; promediados con los valores: $P=0.398$ ($P < 0.05$) y $P= 0.685$ ($P < 0.05$). Se concluye que los estudiantes, en el tiempo de pandemia del coronavirus mantuvieron elevados rangos de A. F., hábitos alimenticios adecuados y moderado nivel de estrés.

La teoría de la autodeterminación es una macro teoría general que propone que lo importante de la motivación en los seres humanos, lo que muestra el desarrollo de investigaciones de años recientes que ha incrementado el enfoque de la teoría del logro de objetivos; demuestra una integración a la actividad motriz física ya que deriva del conocimiento adquirido. Se ha aprendido por qué las personas continúan o abandonan sus actitudes en cuanto a la práctica motriz física en este punto (Deci y Ryan, 2000). La teoría de la autodeterminación integra cuatro sub teorías para apoyar en la complementación a sus respuestas. Por tanto, la teoría de la deficiencia psicológica básica, la teoría de integración orgánica, valoración cognitiva y la orientación causal son favorables al desarrollo humano (Peña, 2016).

La OMS (2022), conceptualiza a la A.F. como movimientos corporales realizados por músculos esqueléticos que implica consumo de energía. Dentro de la A.F. se considera cualquier movimiento, incluso los efectuados por las personas en el tiempo de ocio, para moverse de un sitio a otro, lo cual beneficia a la salud. Además, UNICEF (2019) definió a la A.F. como los movimientos que realiza el cuerpo a través de los músculos esqueléticos los cuales producen el

consumo de energía. Tal energía consumida beneficia a la salud tanto física y mental.

Según Páramo et al. (2021), conceptúa que caminar es una A.F. que contribuye a la buena salud a través del desplazamiento de un sitio a otro, para diversos fines como encuentros sociales, diversión, etc. Varios estudios determinaron que las caminatas previenen diversas enfermedades o sirven de medios terapéuticos en el tratamiento de males asociados a la salud física. Además, Reynolds, Gretchen (2021), refirió que una muestra de adultos mayores que realizaron caminatas por un periodo de seis meses evidenciaron mejora en la capacidad memorística y cerebral. Mientras que otro grupo que no realizaron y permanecieron sedentarios, la masa cerebral en ellos tendió a reducirse y deteriorarse. Por lo que se puede concluir que simplemente caminar como parte de nuestra rutina proporciona beneficios para el cerebro y salud en general.

León et al. (2018), describen que algunas investigaciones han demostrado que la A.F. moderada entre otros factores atenúan el estrés psicológico. Por lo tanto, podemos afirmar que la A.F. moderada es de gran beneficio cuando sufrimos niveles elevados de estrés que podrían afectar la salud física y mental. Por otra parte, Matsudo (2012), la práctica de A.F. moderada tanto en niños como en adolescentes brindan grandes beneficios como la buena interacción con sus padres, disminuye cualquier alteración en cuanto al comportamiento e incrementa el óptimo rendimiento en sus estudios académicos. La A.F. moderada produciría un equilibrio o balance emocional y psicológico, tanto en los jóvenes como en los niños.

Bravo (2012), sostiene que la A.F. intensa implica el consumo de energía y requerimiento de gran esfuerzo, lo que conlleva a la respiración a mayor velocidad de lo normal e incremento de la frecuencia cardiovascular, así tenemos A.F. tales como juegos y deportes, excavar usando picos y palas, levantamiento de objetos pesados (mayor a 20 kilos). Los mencionados brindan beneficios, para el sistema muscular y cardiovascular, endocrino e inmunológico. Por otro lado, Rennie et al. (2003), remarca que la A.F. intensa proporciona muchos beneficios que pueden ser calculadas por el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria. Cabe señalar que, a más intensidad en los

ejercicios físicos, mayor potencia tendrá el sistema cardiorrespiratorio.

Según Trianes et al. (2012) definen el estrés académico al estado negativo que sufre el estudiante en relación a las actividades del campo educativo. El estrés académico puede darse en estudiantes de diferentes grados educativos. Por otra parte, Barraza (2005), afirma que el estrés de labor académica es experimentado por educandos especialmente de grado media y de nivel superior, y que son causados por estresores del ámbito académico.

También podemos mencionar la teoría del estrés de Selye, padre del estudio de este mecanismo de carácter biológico, mencionó a los diversos comportamientos inesperados o fracasos, situaciones propias íntimas y profesionales que asustan en el vivir y logramos superarlos actuando de manera responsable o tonta, considérela como una acción. El estrés como amenazas y dificultades es producido por el organismo debido a factores amenazantes, influenciado por factores externos e internos. (Pérez, 2017).

En relación a la susceptibilidad al estrés, Noreña (2017) definió el estrés como un complejo y dinámico que incluye actitudes variables en múltiples niveles y con relaciones internas. Incluye acciones, estrategias de afrontamiento, valoraciones cognitivas y respuestas psicofisiológicas a factores externos o internos influenciados por predisposiciones y variables demográficas. Así mismo, Mansilla (2003), menciona que los individuos con personalidad emotiva son propensos a sufrir del síndrome de desgaste profesional, es decir, personas que son más sensibles en la interacción con otros. Tales personas buscan la perfección y son intolerantes al error, exigiéndose a sí mismas más de su capacidad.

En cuanto a la dimensión de contexto académico los educandos en su vida diaria en el aula enfrentan diversos escenarios de conflicto y alerta relacionados con otros estudiantes y docentes (Palacio et al., 2018). Es fácil que un estudiante se vuelva negativo durante diversos eventos, es parte de su desarrollo, pero si el salón, equipo de aprendizaje e iluminación no son adecuados, las calificaciones de los alumnos se muestran bajas y su ansiedad aumenta (Kloster y Perrotta, 2019).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo básico, la cual Valderrama (2019), hace referencia que tiene por finalidad de proporcionar carácter científico a la investigación a través del recojo de datos de contextos reales.

El diseño es correlacional, debido a que Hernández et al. (2014), la define como aquella que tiene como fin, establecer una relación entre sus variables.

3.2 Variables y operacionalización

Según Prieto (2011), se considera A.F. a las diferentes acciones que realizamos diariamente. Tales acciones pueden ser de mayor o menor intensidad. Además, Trianes et al. (2012) definen el estrés académico como aquel estado negativo que sufre el estudiante en relación a las actividades respectivas al campo educativo.

Caminar es una AF que contribuye a la buena salud, tal A.F. tiene como fin el desplazamiento de un sitio a otro. Por otro lado, la A.F. moderada entre otros factores atenúan el estrés psicológico. Así mismo, que la A.F. evita la producción excesiva de cortisol que se genera causa del estrés. Estas incluyen el levantamiento de pesos menores a 20 kilos.

La A.F. intensa implica el consumo de energía y requerimiento de gran esfuerzo, lo que conlleva a la respiración a mayor velocidad de lo normal, así tenemos AF tales como juegos y deportes, excavar usando picos y palas, levantamiento de objetos pesados mayores a 20 kilos.

En cuanto a susceptibilidad al estrés se observa que los individuos con personalidad emotiva son propensos a sufrir del síndrome de desgaste profesional, en otros términos, aquellas personas que son más sensibles en la interacción con otros en su entorno.

El contexto es el escenario donde se relaciona el estudiante a diario.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable actividad física.

VARIABLE 01: ACTIVIDAD FÍSICA

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	NIVELES/RANGO
Caminar	Caminar: Desplazarse de un lugar a otro con las extremidades inferiores.	Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ ítem 5, 6	Nominal:	La actividad semanal se registra en METS (Unidad de medida del índice metabólico) por minuto y semana con los siguientes valores referenciales: Valor del test:
Actividad física moderada	Actividades moderadas: aceleran la respiración más de lo habitual se aumenta la frecuencia cardiaca	Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ ítem 3, 4	1) actividad alta 2) actividad moderada 3) actividad baja, caminar	1. Actividad física vigorosa: 8 MET x minutos x días por semana 2. Actividad física moderada: 4 MET x minutos x días por semana 3. Caminata: 3,3 x minutos x días por semana.
Actividad física intensa	Actividades de uso de grandes grupos musculares, causando incremento en la frecuencia respiratoria y en el ritmo cardiaco	Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ ítem 1,2		El resultado final se obtiene de la suma de los tres valores obtenidos: TOTAL= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2.

Operacionalización de la variable estrés académico

VARIABLE 02: ESTRÉS ACADÉMICO				
DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	NIVELES/RANGO
Susceptibilidad al estrés	Riesgo alto	Inventario de Estrés Académico INVEA ítems del 1 al 10	Escala Likert	Riesgo alto 76 a 100
	Riesgo medio	Inventario de Estrés Académico INVEA ítems del 11 al 20		Riesgo medio 48 a 75
Contexto académico	Riesgo bajo			Riesgo bajo 20 a 47

Nota. Elaboración propia.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población de estudio es definida como un grupo de individuos, así como objetos los cuales muestran vínculo y comparten el contexto. (Arias, Villasís

y Miranda. 2016, p. 205). La población de estudio está integrada por 150 estudiantes en la cual se incluyó estudiantes del tercer grado de la I.E. “Independencia Americana y se excluyó a los que no pertenecen a esta y a los que no disponen de tiempo para realizar el llenado de los instrumentos.

La muestra ayudará a generalizar los resultados obtenidos al ámbito de la investigación, para reducir tiempo y uso de recursos. (Arias, Villasís y Miranda. 2016, p. 205). En la muestra de este estudio se consideró a 80 estudiantes del nivel secundario, la cual es no probabilística intencional.

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

Una técnica es conceptualizada como una manera de coleccionar información y datos para el estudio de investigación. (Arias, 2015, p. 67).

Se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento cuestionario.

A la validez también se le puede llamar precisión, se refiere al nivel de vínculo de lo que mide el instrumento con aquello que se pretende medir. (Garatachea, 2013).

En las adaptaciones se realizó la validación más el procedimiento de confiabilidad tanto para el cuestionario IPAQ concerniente a actividades físicas y el instrumento INVEA Inventario de estrés académico.

Se validó los resultados arrojados coherentemente, a su vez se aprobó por los tres expertos, se obtuvo la confianza por el Alfa de Cronbach, emitiendo el .909 de confianza al instrumento INVEA y un valor de .872 para el Cuestionario IPAQ

3.5 Procedimiento

En primer lugar, se recogió información de varias fuentes de investigación aceptadas. Luego se optó por un cuestionario y se escogió la población, así como la muestra. Después, para obtener la confiabilidad y validez de los instrumentos se aplicó prueba piloto a 15 sujetos; para la confiabilidad se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach, en la validación se realizó la pericia de 3 jurados (Anexo 2). También se coordinó con el personal directivo de la I.E. Independencia A., en el cual se solicitó a la Directora

una carta de autorización firmada con el fin de proceder con la investigación. Posteriormente para aplicar los cuestionarios los sujetos recibieron un documento de consentimiento para sus padres (Ver Anexo). Con la información recolectada, se elaboró la base de los datos obtenidos y se trabajó con el Paquete Estadístico SPSS Versión N° 27.

3.6 Método de análisis de datos

Se hará uso del software SPSS versión 27 con el fin de analizar tales datos obtenidos, Green y Salking (2016, p.162), paquete de carácter estadístico creado por la empresa IBM para estudiar datos estadísticos desde mercadotecnia hasta investigación científica.

3.7 Aspectos éticos

Se consideró el respeto las fuentes de indagación, con el debido reconocimiento a los autores y teorías empleadas tomando en cuenta las Normas APA – sétima edición. Asimismo, desde el principio de la investigación hasta la su culminación con las conclusiones y posteriormente sus recomendaciones se dio cumplimiento al código de ética en los trabajos de investigación de la Universidad César Vallejo emitidos por medio de la Resolución de Consejo Universitario N° 262-2020/UCV.

Sobre el criterio de la beneficencia, se ha informado debidamente a los participantes. Este conjunto de aspectos se fundamenta en el concepto ético del respeto a la dignidad humana y también está conectado con los principios de autodeterminación, bondad y equidad. Así también, sobre el criterio de la no maleficencia, el presente estudio no intenta dañar ni causar perjuicio alguno a la institución ni a ninguno de los entes mencionados. En relación a la autonomía, se consideró la libertad de criterio de los participantes en el trabajo de investigación. Sobre el criterio de justicia, el desarrollo de los cuestionarios se realizó con la venia autorizada de los investigados componentes muestrales. Así mismo, se avaló en todo momento la fidelidad de los datos con el objetivo de lograr resultados que respeten la propiedad intelectual de los autores mencionados, de tal forma que no se caiga en el sesgo de los resultados obtenidos en el trabajo.

IV. RESULTADOS

Los datos recolectados se procesaron en el paquete de estadística SPSS V27 con el fin de establecer la prueba de normalidad y las correlaciones. Antes de realizar las correlaciones se ha descrito los resultados obtenidos de cada instrumento.

Análisis descriptivo

Se muestra el resultado proveniente de los instrumentos que se aplicaron en los 80 sujetos.

Tabla 3

Niveles de la variable actividad física

Niveles	<i>f</i>	%
Alta	32	40%
Moderada	16	20%
Baja	32	40%
Total	80	100%

Nota. Elaborada por el autor, en la cual *f* representa frecuencia absoluta

La Tabla 3 indica que en los 80 sujetos encuestados, en relación a la primera variable actividad física, 40 % muestran un nivel alto y 40% un nivel bajo, y un 20% en nivel medio. Se evidencia que en la primera variable hay clara predominancia de los niveles tanto alto como bajo.

Tabla 4

Niveles de la variable estrés académico

Niveles	<i>f</i>	%
Alto	46	57.5%
Medio	10	12.5%
Bajo	24	30.0%
Total	80	100%

Nota. Elaborada por el autor, en la cual *f* representa frecuencia absoluta

Tabla 4, se muestra que en los 80 sujetos encuestados, en relación a la

segunda variable estrés académico, 57,5% tienen nivel alto, 30% nivel bajo y 12,5% nivel medio. Según lo obtenido, en la segunda variable predomina el nivel alto.

Prueba de Normalidad

Determina si existe o no una distribución normal en los datos.

Tabla 5

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
VAR00001	,269	80	,000
VAR00002	,218	80	,000

Nota. a. Corrección de significación de Lilliefors

Según esta prueba Kolmogorov, los datos no tienen distribución normal por lo que hemos realizado la correlación con el estadístico Rho de SPEARMAN

Objetivo General

Determinar la relación existente entre actividad física y el estrés académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024

Tabla 6

Coefficiente de correlación de la Variable actividad física y la variable estrés académico.

		variable 1	variable 2
VARIABLE 1:	Coefficiente	1,000	-,737**
ACTIVIDAD	Sig. (bilateral)	.	,000
FISCA	<i>n</i>	80	80
	Coefficiente de correlación	-,737**	1,000

VARIABLE 2	Sig. (bilateral)	,000	.
ESTRÉS			
ACADEMICO	<i>n</i>	80	80

** . Correlación significativa en el grado 0,01 bilateral.

La tabla 6 expone, según el análisis de Rho de Spearman de las variables actividad física y estrés de labor académica, se halló que $p < .05$, por tal razón se descarta la hipótesis nula, tomando así la hipótesis considerada alterna, existiendo el coeficiente de $r_s = -.737$, que evidencia relación inversa o negativa alta entre las variables estudiadas, teniendo que a altos grados de actividad motriz física, significará que el estudiante posee bajos niveles de estrés académico.

Objetivo Específico 1

Identificar la relación existente de la actividad física y la susceptibilidad al estrés en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.

Tabla 7

Coefficiente de correlación de la dimensión susceptibilidad al estrés y la variable actividad física

		Variable actividad física	Dimensión susceptibilidad al estrés
VARIABLE	Coeficiente	1,000	-,648**
ACTIVIDAD	Sig. (bilateral)	.	,000
FISICA	<i>n</i>	80	80
DIM.	Coeficiente	-,648**	1,000
SUCEPTIBILIDAD	Sig. (bilateral)	,000	.
AL ESTRES	<i>n</i>	80	80

** . Correlación significativa en el grado 0,01 bilateral.

La tabla 7 expone, según el análisis de Rho de Spearman entre la dimensión Susceptibilidad al estrés y variable actividad física, se mostró que $p < .05$, por tal razón es descartada la hipótesis de carácter nula, tomando así la hipótesis de,

carácter alterno, existiendo un coeficiente de $r_s = -.648$, lo cual evidencia relación inversa o negativa moderada para tal dimensión y la variable, demostrando que a altos niveles de actividad física, se asumirá que el estudiante posee menor susceptibilidad al estrés.

Objetivo Específico 2

Identificar el vínculo existente de la A.F. y contexto académico en educandos de tercero de la I. E. “Independencia Americana” de Arequipa, 2024

Tabla 8

Coeficiente de correlación de la dimensión contexto académico y la variable actividad física

		Variable actividad física	Dimensión contexto académico
VARIABLE	Coeficiente	1,000	-,730**
ACTIVIDAD	Sig. (bilateral)	.	,000
FISICA	<i>n</i>	80	80
DIM.	Coeficiente	-,730**	1,000
CONTEXTO	Sig. (bilateral)	,000	.
ACADEMICO	<i>n</i>	80	80

** . Correlación significativa en el grado 0,01 bilateral.

La tabla 8 evidencia que según un análisis en el Rho de Spearman entre la dimensión Contexto Académico y actividad física, se halló a $p < .05$, que descarta la hipótesis de carácter nula, tomando así la hipótesis alterna, con coeficiente $r_s = -.730$, el cual indica correlación negativa alta de la dimensión con esta variable, dado que cuanto más actividad física, el educando presenta menor grado referente al estrés en la dimensión contexto académico.

V. DISCUSIÓN

El objetivo de la presente fue encontrar el vínculo de actividad física frente al estrés de labor académica en educandos de tercer grado de la institución Independencia Americana, al analizar se estableció correlación entre ellas, se obtuvo que $p < .05$ descartando de ese modo la hipótesis nula y tomando la hipótesis de modo alterno, con un coeficiente $r_s = -.737$, lo cual muestra una relación alta y negativa entre variables, resultando que cuando el nivel de actividad física es mayor, el estudiante tiene menor nivel de estrés académico.

Analizando las 2 variables en 80 estudiantes, se observó a la mayor parte de ellos en rango alto y bajo concerniente a la variable actividad física, en 32 estudiantes por ambos rangos, siendo 40% por cada uno, como también un rango medio en 16 estudiantes que equivale a un 20%. Por ello, en la variable actividad física se evidencia predominio en los rangos tanto alto como bajo. En la variable de estrés académico, se tiene que 46 estudiantes, tiene nivel alto de estrés académico que conforma el 36%, también 10 estudiantes se muestran en rango medio, siendo un 12,5%, y 24 de ellos en rango bajo que sería un 30%. Por tal razón se afirma que la mayoría de estudiantes tiene altos niveles de estrés académico

Los resultados expuestos coinciden con los de Perrotta Fátima Daniela et al. (2019), investigación en la que se obtuvo como resultado un nivel alto y significativo, en el rango de estrés de labor académica en alumnos que cursan el primer año en la universidad católica de Argentina. Estas autoras hacen comparación entre los niveles de estrés académico de estudiantes del primer año y estudiantes del último año, siendo que los estudiantes de los últimos años tienen menos nivel de estrés académico en comparación a los estudiantes del primer año de universidad

Como objetivo específico 1, se consideró hallar el vínculo entre la dimensión susceptibilidad al estrés y la variable actividad física de los alumnos del tercer grado de la I. E. Independencia Americana, se halló que $p < .05$, descartando de

ese modo la hipótesis nula y tomando la hipótesis de modo alterno, con un coeficiente $r_s = -.648$, lo cual muestra una correlación negativa moderada entre esta dimensión con la variable 1, mostrándose que a mayor actividad física, significará que el estudiante tiene menor susceptibilidad al estrés.

Los resultados coinciden con lo estudiado por Perez (2023), quien en su investigación concluye que hay vínculo entre ambas variables, dando como resultado un valor $P = 0,894$, que concluye que la actividad física reduce la cantidad de depresión, estrés y ansiedad en el personal asistencial del centro de salud de Alto Selva Alegre.

Respecto al objetivo secundario o específico 2, se analizó el vínculo de la segunda dimensión contexto académico con la variable actividad física en educandos del tercer grado de la institución educativa Independencia Americana, se halló que $p < .05$, descartando de ese modo la hipótesis nula y tomando la hipótesis de modo alterno, con un coeficiente de $r_s = -.730$, lo cual muestra una relación negativa o inversa alta entre la dimensión 2 con la variable 1, evidenciando que a más actividad física, el estudiante presenta menor grado de estrés en la dimensión contexto académico.

Estos resultados se encuentran relacionados al estudio de Rodríguez et al. (2022), en el cual se obtuvieron como principales hallazgos, la evidencia de que realizar actividades motrices físicas se vincula con la optimización en el rendimiento académico, principalmente en atención y concentración, como también en aspectos de salud.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Hay un claro vínculo entre actividad física y estrés académico en educandos de tercer grado en la institución educativa Independencia Americana; con una correlación negativa o inversa alta, y coeficiente de $r_s = -.737$, evidenciando un vínculo elevado muy significativo entre la variable dependiente e independiente de este estudio, demostrando que a altos niveles de actividad física habrá bajos niveles de estrés académico.

Segunda: Existe vinculación moderada de la dimensión susceptibilidad al estrés con referencia a la variable actividad física de los educandos de tercer grado de la institución educativa Independencia Americana; siendo el coeficiente $r_s = -.648$, evidenciando correlación negativa moderada entre ellas, demostrando que cuando existe altos niveles de actividad física habrá bajos niveles de susceptibilidad al estrés.

Tercera: Existe una correlación considerable de la variable actividad física con la dimensión contexto académico de los educandos de tercer grado en la institución educativa Independencia Americana; siendo el coeficiente $r_s = -.730$ evidenciando correlación negativa o inversa de grado alto entre ellas, demostrando que a más actividad física, menor es el nivel de estrés en la dimensión contexto académico.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Es para el Ministerio de Educación y congresistas relacionados al campo educativo, puedan gestionar normativas para seguir desarrollando y promoviendo de forma efectiva y pertinente los programas que fomenten las actividades físicas en beneficio de los educandos.

Segunda:

Es para la Gerencia Regional de Educación de la ciudad de Arequipa y la Unidad de Gestión Educativa Norte, que puedan implementar capacitaciones especializadas para los profesores en estrategias o métodos idóneos para fomentar y desarrollar actividades físicas que disminuyan los niveles de estrés académico en los educandos.

Tercera:

Para los equipos directivos institucionales, que presupuesten y destinen recursos para la optimización, mejora y mantenimiento continuo de los ambientes donde los educandos residen en el proceso de su educación ya que es el factor principal donde se produce el estrés por contexto de carácter académico en los educandos.

REFERENCIAS

- Alarcón, A., y Llanos, L. F. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-264. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Arce, E., Azofeifa, C., Morera, M., y Rojas, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 17(2), 1-27. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237062748004/>
- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (6ª ed.). Grupo Episteme, 67-74.
http://www.formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/EI%20Proyecto%20de%20Investigacion.pdf
- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, A. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2) 201-206.
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=en&tlng=es.
- Bravo, María. (2012). Actividad física intensa: Dulce o Amargo. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(1), 76. <https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2012000100016>
- Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G., e Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114-132.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-26442022000200114
- Chuquimia, M. (2020) Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en

- situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad San Agustín]. Repositorio Institucional de la UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11921>
- Deci, L. y Ryan, M. (2000). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delgado, L y Montes, R. (2021) Práctica de actividad física extraescolar y preferencias deportivas en niños preescolares españoles e inmigrantes: un estudio piloto. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*. 12,12. https://www.researchgate.net/publication/297183190_Practica_de_actividad_fisica_extraescolar_y_preferencias_deportivas_en_ninos_preescolares_espanoles_e_inmigrantes_un_estudio_piloto
- Espinoza, M. y Vega B. (2020) La actividad física como medio para el desarrollo personal y social en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la Institución Educativa Santa Teresita del Niño Jes´us Tacna, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad San Agustín]. Repositorio Institucional de la UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d31f59eb-ea68-4862-bceb-34fd1db03925/content>
- Flores (2019) Los juegos recreativos tradicionales de las comunidades aymaras, Zepita, Puno, Perú. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la UNAP. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/12978>
- Fondo de Naciones Unidas para la infancia (2019). La actividad física en niñas, niños y adolescents. *Practicas necesarias para la vida*. UNICEF. 4-6 <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Gallegos, M. (2020). Salud mental y COVID-19 en América Latina. Un estado de situación. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires*

<https://www.aacademica.org/000-007/239.pdf>

Garatachea, D. (2013). El deporte inclusivo como acción estratégica. *Revista de nutrición práctica*, 35-35. https://www.nutricionpractica.org/wp-content/uploads/2022/10/JINP_Revista_2020.pdf

Green, S. y Salking, N. (2016). *Using SPSS for Windows and Macintosh*. (8ª ed.). Pearson <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134319885.pdf>

Hernández, R., Fernandez, y Baptista, P. (2014), *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). Mc Graw Hill Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. La ruta cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Kloster y Perrota (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

León, P., Infantes, Á., González, I., y Contreras, O. (2018). Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y su relación con factores sociodemográficos. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 163-172. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Pilar-Leon-Gonzalez-2/publication/325416359_Prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_infantil_y_su_relacion_con_factores_sociodemograficos/links/5b0d1177a6fdcc8c25369bdf/Prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-su-relacion-con-factores-sociodemograficos.pdf

León, M., y Zolano, M. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica sin Fronteras*, 14(35), 1-16. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/394>

Mamani y Quispe (2023), *Actividad física y su relación con el estrés académico en tiempos*

de pandemia en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación UNSA Arequipa – 2022. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Agustín]. Repositorio Institucional de la UNSA.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/2cebfeecd-d574-4a0c-b288-e6b53e76aa02>

Mantilla, S y Gomez, A. (2007) El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología.* 10(1), 48–52.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-un-instrumento-13107139>

Mansilla, J. y Ramos, I. (2003). *Estudio comparativo entre el síndrome fatiga de la compasión y el narcisismo En musicoterapeutas de España.* [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. Repositorio USAL.

<https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/149576/DelaTorreRisquezaA.pdf>

Matsudo, S. (2021). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes.* 23(3), 209-217.

https://www.researchgate.net/figure/Beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-fase-escolar-para-niNos-y-adolescentes_fig5_273093748

Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia 2017.* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Biblioteca de la UDEA. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/13502/1/Nore%C3%B1aHenry_2017_EstresAcademicoEstrategias.pdf

Ortega (2022). *Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78014>

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad física. *Nota descriptiva: OMS*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2023). Informe sobre la situación mundial de la actividad

- física 2022. *Organización Mundial de la Salud*. 13,120.
<https://iris.who.int/handle/10665/366042>
- Palacio, O., Palacio, A., Palacio, M., Varón, y Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*. 17(2), 11-21
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Páramo, P., Burbano, A., Aguilar, M. y otros (2021). La experiencia de caminar en ciudades latinoamericanas. *Revista de Arquitectura (Bogotá)*, 23(1), 20–33.
<https://www.redalyc.org/journal/1251/125168263002/movil/>
- Peña, E. (2016) Pensar las actividades físicas en la naturaleza. *Educación física y deporte*. 35(2). 289-293
https://www.researchgate.net/publication/333437971_PENSAR_LAS_ACTIVIDADES_FISICAS_EN_LA_NATURALEZA
- Perea A, López G, Perea A, et al. (2019) Importancia de la Actividad Física. *Revista MEDIGRAPHIC*. 6(2).121-125
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Perez, F. (2023) *Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa – 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12737>
- Prieto, J., Rodriguez, B. y Palacio, E. (2011) Percepciones de los estudiantes sobre la educación física en el programa It Grows: actividad física, deporte e igualdad de género. *Retos*. 48, 598-609.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/96741>
- Rennie, KL, McCarthy, N, Yazdgerdi, S, Marmot, M, Brunner, E (2003) Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. *International Journal of Epidemiology*, 32. 600–606. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12913036/>
- Reynolds, G. (2021). Mantenerse activo puede proteger al cerebro conforme envejece. *The new york times en español*. 2021/12/09

<https://www.nytimes.com/es/2021/12/09/espanol/ejercicio-cerebro.html>

Rodríguez, A., Bohórquez, N., Aimara, J., Cusme, A., y García, J. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio De Las Ciencias*, 8(2), 642–661. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i2.2667>

Trianes, M. (2003). Estrés en la infancia. (3ª ed.). *Narcea ediciones*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=322442>

Trianes, M., Mena, M., Fernández, F., Escobar, M. y Maldonado, E. (2012) Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33(1) 30-35
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>

Valderrama, S. (2019). Pasos para elaborar proyectos de Investigación Científica Cualitativa, Cuantitativa y mixta. (2ª ed.). *San Marcos*.
http://www.editorialsanmarcos.com/index.php?id_product=211&controller=product

Vargas, J., Perez, A., Sanchez, G., Lema, L (2023). Evaluación de la motricidad gruesa en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Santa Lucía. *Revista científica GADE* 3(4) 65-88
<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/245>

Velásquez (2023) La práctica de ejercicio físico para reducir el estrés académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2021
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/79a98a8e-1d0a-4121-9a1c-c8d426ac4ccc>

Zuta, L. (2019). Conoce Pacasmayo, la capital de los deportes náuticos y del sol eterno. *Andina Noticias*. <https://andina.pe/agencia/noticia-conoce-pacasmayo-capital-los-deportesnauticos-y-del-sol-eterno-613979.aspx#>

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de consistencia

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE LA I.E. "INDEPENDENCIA AMERICANA" AREQUIPA 2024

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables e Indicadores	Metodología e Tipo y diseño de investigación
<p>¿En qué medida la ejecución de actividad física se relaciona con el estrés académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024?</p>	<p>- Determinar la relación existente entre actividad física y el estrés académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.</p>	<p><i>La actividad física se relaciona significativamente con el afrontamiento del estrés académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.</i></p>	<p><u>VARIABLE 1:</u> <u>ACTIVIDAD FÍSICA</u> DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Física Intensa (item 1, 2) • Actividad Física Moderada (item 3, 4) • Caminar (item 5, 6) 	<p><i>La presente investigación es de enfoque cuantitativo y de tipo básico. El diseño empleado en esta investigación es no experimental, transversal correlacional</i> <i>Método: Descriptivo</i></p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>- ¿En qué medida la ejecución de actividad física se relaciona con la susceptibilidad al estrés en estudiantes del</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>- Identificar la relación existente de la actividad física y la susceptibilidad al estrés en estudiantes del tercer grado de la I.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>- <i>La actividad física se relaciona significativamente con la susceptibilidad al estrés en estudiantes del tercer grado de la I.</i></p>	<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Alta • Actividad Moderada • Actividad Baja <p><u>VARIABLE 2:</u> <u>ESTRÉS</u></p>	<p>Población y Muestra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Población: 150 estudiantes • Muestra. 80 estudiantes <p>Técnica: <i>Encuesta</i> Instrumento:</p>

<p>tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024? - ¿En qué medida la ejecución de actividad física se relaciona con el contexto académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024?</p>	<p>E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.</p> <p>- Identificar la relación existente de la actividad física y el contexto académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia</p>	<p>E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.</p> <p>- <i>La actividad física se relaciona significativamente con el contexto académico en estudiantes del tercer grado de la I. E. "Independencia Americana" de Arequipa, 2024.</i></p>	<p>ACADEMICO DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suceptibilidad al estrés (ítems del 1 al 10) • Contexto académico (ítems del 11 al 20) <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgo Alto • Riesgo Medio • Riesgo Bajo 	<p><i>Cuestionario</i></p> <p>Metodo de análisis de datos <i>Descriptiva:</i> <i>Encuestas mediante tablas.</i> <i>Inferencial:</i> <i>Análisis de datos obtenidos en Microsoft Excel y SPSS v.27</i></p>
--	---	---	---	--

ANEXO 2

INSTRUMENTO 1 (INVEA)

El instrumento utilizado para la evaluación del estrés académico en estudiantes fue el cuestionario INVEA (Inventario de Estrés Académico), diseñado por investigadores de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín.

El cuestionario INVEA comprende dos secciones de preguntas. Las primeras 10 evalúan la susceptibilidad al estrés, entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales), que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores. Las preguntas 11 a 20, evalúan la percepción de estresores ambientales en el contexto académico (nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la I. E.). Cada ítem de este cuestionario se **valora con escala tipo Likert de 5 puntos, (1-5) totalmente en desacuerdo, desacuerdo, no está de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo**, teniendo un puntaje mínimo de 10 puntos y un puntaje máximo de 50 puntos, los cuales están sujetos a interpretación gracias a la comparación de resultados de los grupos poblacionales.

Inventario de Estrés Académico INVEA

Grado _____ Sección _____ Sexo _____

Edad _____

Bimestre _____ Fecha _____

A continuación, encontrará una serie de frases referidas al estrés académico. Usted debe contestar en qué medida cada frase lo identifica, encerrando en un círculo el número correspondiente según la opción planteada. Intente contestar en forma ágil sin detenerse a pensar mucho cada respuesta. Su sinceridad es muy importante.

A. SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS:

Marque 1 si la respuesta es no, **totalmente en desacuerdo**

Marque 2 si la respuesta es **en desacuerdo**.

Marque 3 si **no está de acuerdo ni en desacuerdo**.

Marque 4 **si está de acuerdo**

Marque 5 si la respuesta es sí, **totalmente de acuerdo**.

1. Paso todo el día pensando en mi estudio.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo,
ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

2. Las situaciones de evaluación académica me ponen nervioso.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo,
ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

3. A menudo abarco más cosas de las que puedo hacer.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo,
ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

4. Usualmente saco tiempo para la recreación los fines de semana.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni
en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

5. Estudio porque tengo que prepararme y no porque goce haciéndolo.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni
en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

6. Me considero una persona nerviosa.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni
en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

7. Siento que estudio bajo presión.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni
en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

8. La mayoría de mis compañeros(as) tienen más capacidades que yo para el estudio.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni
en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

9. Cuando repruebo una nota, me preocupo mucho por ello.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

10. Me siento satisfecho con mi desempeño académico.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

PUNTAJE TOTAL SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS

B. CONTEXTO ACADÉMICO:

Marque 1 si la respuesta es no, **totalmente en desacuerdo**

Marque 2 si la respuesta es **en desacuerdo**.

Marque 3 si **no está de acuerdo ni en desacuerdo**.

Marque 4 si está **de acuerdo**

Marque 5 si la respuesta es sí, **totalmente de acuerdo**.

11. Los niveles de exigencia de mi Institución Educativa son muy altos.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

12. Las condiciones físicas de mi Institución Educativa son adecuadas para el estudio.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

13. El ambiente social de mi Institución Educativa es agradable.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

14. El nivel académico de los profesores de la Institución Educativa es adecuado.

1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

15. Los profesores exageran al poner trabajos y ejercicios para la casa.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo
16. Las exigencias de mi Institución Educativa superan mis capacidades intelectuales.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo
17. Tengo una carga académica tan alta que regularmente no la puedo acabar en un día ordinario.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo
18. Tengo que sacrificar cosas de mi vida personal que son importantes para mí por dedicarme al estudio.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo
19. Siento que el ambiente de la Institución Educativa es estresante.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo
20. Es incómodo participar en clase porque puedo hacer el ridículo ente los demás.
1 - Totalmente en desacuerdo. 2 - En desacuerdo 3 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4 - De acuerdo 5 – Totalmente de acuerdo

PUNTAJE TOTAL CONTEXTO ACADÉMICO

Fuente:

Elaborado por : Inventario de Estrés Académico «INVEA» (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Adaptado por : Fernando Russel Simon Valero

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos

<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)</p>
--	---

<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro</p>
---	--

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física moderada (vaya a la pregunta 5)</p>
---	--

<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro</p>
--	--

<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lomenos 10 minutos seguidos?</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física de caminar</p>
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó acaminar en uno de esos días?</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro</p>

Valor del test:

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

TOTAL= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

Clasificación de los niveles de actividad física

<p>Nivel de actividad física alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; • O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana
--	---

Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; • o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; • o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):

Categoría	Cantidad de pasos
Altamente activo	≥ 12.500
Activo	10.000 - 12,499
Algo activo	7.500 – 9.999
Poco activo	5.000 – 7.499
Sedentario o inactivo	< 5.000

Fuente:

Elaborado por : Carrera (2017)

Adaptado por : Fernando Russel Simon Valero

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos:

- 1) **inventario de estrés académico – INVEA**
- 2) **Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ.**

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Damaris Mery Hervacio Lermo
DNI:	44646631
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido de los instrumentos por juicio de expertos.

3. DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

3.1. Inventario de Estrés Académico INVEA

Nombre de la Prueba:	Inventario de Estrés Académico INVEA
Autor:	Se hizo una ligera adaptación del Inventario de Estrés Académico «INVEA» (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).
Adaptación	Fernando Russel Simon Valero
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2024
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes
Significación:	Medir nivel de susceptibilidad al estrés y contexto académico

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: HERVACIO LERHO, DAMARIS MERY

Especialidad del validador: MAESTRA EN GESTIÓN PÚBLICA

..... 30 de mayo del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del experto

(Apellidos y Nombres)

HERVACIO LERHO, DAMARIS MERY
DNI: 4464 6632

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
HERVACIO LERMO, DAMARIS MERY DNI 44646631	LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA Fecha de diploma: 18/11/2013 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES <i>PERU</i>
HERVACIO LERMO, DAMARIS MERY DNI 44646631	BACHILLER EN EDUCACION Y CIENCIAS HUMANAS EDUCACION PRIMARIA Fecha de diploma: 18/04/2011 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES <i>PERU</i>
HERVACIO LERMO, DAMARIS MERY DNI 44646631	MAESTRA EN GESTIÓN PÚBLICA Fecha de diploma: 16/05/22 Modalidad de estudios: SEMIPRESENCIAL Fecha matrícula: 31/08/2020 Fecha egreso: 28/01/2022	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. <i>PERU</i>

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos:

- 1) inventario de estrés académico – INVEA
- 2) Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ.

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Walter Alejandro Diaz Ortiz	
DNI:	16696104	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clinica (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social (<input type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Educación Física	
Institución donde labora:	I.E.P. Junior César de los Ríos	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido de los instrumentos por juicio de expertos.

3. DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

3.1. Inventario de Estrés Académico INVEA

Nombre de la Prueba:	Inventario de Estrés Académico INVEA
Autor:	Se hizo una ligera adaptación del Inventario de Estrés Académico «INVEA» (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).
Adaptación	Fernando Russel Simon Valero
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2024
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.

Actividad física Intensa	pesos pesados, cavar, hacer ejercicios de mucho esfuerzo o andar rápido en bicicleta, anaeróbico? (Se responde en número de días por semana)			
	2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min).	4	4	4
Actividad física Moderada	3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.(Se responde en número de días por semana)	4	4	4
	4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	4	4	4
Actividad física Baja, Caminar	5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?.(Se responde en número de días por semana)	4	4	4
	6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?, (se responde en Horas y minutos por día)	4	4	4

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: **Walter Alejandro Diaz Ortiz**

Especialidad del validador: Licenciado en Educación Física y Magister en Psicología Educativa

31 de mayo del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del experto

(Apellidos y Nombres)

Diaz Ortiz Walter Alejandro

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
DIAZ ORTIZ, WALTER ALEJANDRO DNI 16696104	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 20/07/1999 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>
DIAZ ORTIZ, WALTER ALEJANDRO DNI 16696104	MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Fecha de diploma: 11/04/22 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 31/08/2020 Fecha egreso: 27/01/2022	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. <i>PERU</i>
DIAZ ORTIZ, WALTER ALEJANDRO Documento Nacional de Identidad 16696104	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 29/09/1998 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos:

- 1) **inventario de estrés académico – INVEA**
- 2) **Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ.**

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Jahnet Abedul Simon Valero
DNI:	40890082
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docente en instituciones educativas de nivel Secundaria, Psicóloga en instituciones públicas y privadas
Institución donde labora:	Centro Emergencia Mujer Comisaria Cerro Colorado
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Tesis respecto a adaptación escolar y tesis respecto a clima y satisfacción laboral

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido de los instrumentos por juicio de expertos.

3. DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

3.1. Inventario de Estrés Académico INVEA

Nombre de la Prueba:	Inventario de Estrés Académico INVEA
Autor:	Se hizo una ligera adaptación del Inventario de Estrés Académico «INVEA» (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).
Adaptación	Fernando Russel Simon Valero
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2024
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Jahnet Abdel Simon Valero

Especialidad del validador: Maestría en Gestión Pública

31 de mayo del 2024

***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado
***Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
***Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del experto

(Apellidos y Nombres)

Jahnet Abdel Simon Valero
DNI 40890082

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
SIMON VALERO, JAHNET ABEDUL DNI 40890082	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 23/03/2005 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <i>PERU</i>
SIMON VALERO, JAHNET ABEDUL DNI 40890082	PSICOLOGA Fecha de diploma: 23/01/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
SIMON VALERO, JAHNET ABEDUL DNI 40890082	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 08/08/14 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
SIMÓN VALERO, JAHNET ABEDUL DNI 40890082	MAESTRO/MAGÍSTER EN GESTIÓN PÚBLICA Fecha de diploma: 02/03/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 01/05/2015 Fecha egreso: 29/07/2016	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

ANEXO 3



COLEGIO NACIONAL DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA

FUNDADO EL 15 DE JULIO DE 1827 POR EL LIBERTADOR SIMÓN BOLÍVAR

"AYO DEL BIENESTAR, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE LA COMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"



QUIEN SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA,

AUTORIZACIÓN

A : Señor FERNANDO RUSSEL SIMÓN VALERO, del PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad César Vallejo - Sede Trujillo; han sido autorizadas por la Sra. Directora para que realice el estudio, en la modalidad de tesis para la obtención del grado, título de la tesis "ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE LA I.E. INDEPENDENCIA AMERICANA " AREQUIPA 2024.

Arequipa, 23 de Mayo del 2024



[Firma]
VERA FERREL VERÓNICA IRENE
DIRECTORA (E)
I.E. INDEPENDENCIA AMERICANA

VFF/024
SME/SIC
Archivo



@copecnia



www.colegioindependencia.edu.pe



Av. Independencia 1457 Arequipa



mesadepartes@web.colegioindependencia.edu.pe

(054) 225883

ANEXO 4

CONFIABILIDAD PRUEBA PILOTO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO - INVEA

Resultados de análisis de confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Resultado:

Según el resultado de las estadísticas de fiabilidad analizadas y procesadas por el Alfa de Cronbach, se obtuvo el margen = ,909 lo cual representa un índice muy altamente confiable.

DEL CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA - IPAQ

Resultado:

Según el resultado de las estadísticas de fiabilidad analizadas y procesadas por el Alfa de Cronbach, se obtuvo el margen = ,872 lo cual representa un índice altamente confiable.

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Actividad física y estrés académico en estudiantes de la I.E. "Independencia Americana" Arequipa 2024

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

AUTOR

Simon Valero, Fernando Russel (0051.org/0009-0006-2071-5626)

ASESORA:

Dña. Celia Vásquez Kóris Muroy (0051.org/0000-0003-4670-2332)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO - PERÚ
2024

Resumen de coincidencias

20 %

Se están viendo fuentes estándar
Ver fuentes en inglés

Coincidencias:

1	Entregado a Universida...	7 %
2	hull.harold.net	5 %
3	repositorio.uca.edu.pe	3 %
4	conrado.ucf.edu.cu	1 %
5	dispace.untr.edu.pe	<1 %
6	Entregado a consultor...	<1 %
7	repositorio.continental...	<1 %
8	www.researchgate.net	<1 %
9	en.callameo.com	<1 %
10	Entregado a Universida...	<1 %
11	Entregado a Universida...	<1 %